


One Line a Day Journal



Diario Guidato di 30 Giorni



Voce giornaliera

Creato con LoomJournals

Come Usare Questo Diario

Benvenuto nel tuo diario! Ecco alcuni consigli per sfruttarlo al meglio:

1 Dedica qualche minuto ogni giorno alla scrittura

2 Sii onesto e scrivi liberamente senza giudicarti

3 Cerca di scrivere alla stessa ora ogni giorno per creare un'abitudine

4 Rileggi le tue annotazioni settimanalmente per notare gli schemi

-
- Open to today's date and write one sentence that headlines the day — your first thought wins
 - Note your mood in one word and something you are grateful for
 - In future years, read what you wrote on this same date and notice how you have changed
 - Review a full month at a glance to see the story of your life unfolding



Scansiona per una guida dettagliata su come usare questo diario

Data: _____

Una riga *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

Umore (1-10) *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Data: _____

Una riga *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

Umore (1-10) *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Data: _____

Una riga *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

Umore (1-10) *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Data: _____

Una riga *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

Umore (1-10) *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Data: _____

Una riga *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

Umore (1-10) *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Data: _____

Una riga *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

Umore (1-10) *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Data: _____

Una riga *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

Umore (1-10) *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Data: _____

Una riga *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

Umore (1-10) *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Data: _____

Una riga *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

Umore (1-10) *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Data: _____

Una riga *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

Umore (1-10) *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Data: _____

Una riga *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

Umore (1-10) *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Data: _____

Una riga *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

Umore (1-10) *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Data: _____

Una riga *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

Umore (1-10) *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Data: _____

Una riga *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

Umore (1-10) *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Data: _____

Una riga *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

Umore (1-10) *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Data: _____

Una riga *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

Umore (1-10) *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Data: _____

Una riga *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

Umore (1-10) *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Data: _____

Una riga *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

Umore (1-10) *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Data: _____

Una riga *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

Umore (1-10) *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Data: _____

Una riga *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

Umore (1-10) *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Data: _____

Una riga *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

Umore (1-10) *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Data: _____

Una riga *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

Umore (1-10) *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Data: _____

Una riga *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

Umore (1-10) *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Data: _____

Una riga *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

Umore (1-10) *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Data: _____

Una riga *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

Umore (1-10) *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Data: _____

Una riga *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

Umore (1-10) *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Data: _____

Una riga *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

Umore (1-10) *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Data: _____

Una riga *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

Umore (1-10) *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Data: _____

Una riga *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

Umore (1-10) *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Data: _____

Una riga *(se oggi fosse un titolo di giornale — quale sarebbe? una frase che cattura questa giornata)*

Umore (1-10) *(come ti senti adesso? una parola o frase)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*