

---



# Diario della Crescita Personale

---



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 Dedicare 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



Scansiona per una guida dettagliata su come usare questo diario

**Data:** \_\_\_\_\_

**Intenzione di oggi** *(qual è la cosa su cui intendi concentrarti, raggiungere o incarnare oggi?)*

**Verifica della mentalità** *(mentalità di crescita o fissa? come hai affrontato le sfide oggi?)*

**Uscire dalla zona di comfort** *(cosa hai fatto che ti ha spaventato o messo a disagio?)*

**Abilità in sviluppo** *(quale competenza stai attivamente lavorando per migliorare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

**Ostacolo affrontato** *(quale sfida o ostacolo hai incontrato oggi? come hai risposto?)*

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

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

**Data:** \_\_\_\_\_

**Intenzione di oggi** *(qual è la cosa su cui intendi concentrarti, raggiungere o incarnare oggi?)*

**Verifica della mentalità** *(mentalità di crescita o fissa? come hai affrontato le sfide oggi?)*

**Uscire dalla zona di comfort** *(cosa hai fatto che ti ha spaventato o messo a disagio?)*

**Abilità in sviluppo** *(quale competenza stai attivamente lavorando per migliorare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

**Ostacolo affrontato** *(quale sfida o ostacolo hai incontrato oggi? come hai risposto?)*

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

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

**Data:** \_\_\_\_\_

**Intenzione di oggi** *(qual è la cosa su cui intendi concentrarti, raggiungere o incarnare oggi?)*

**Verifica della mentalità** *(mentalità di crescita o fissa? come hai affrontato le sfide oggi?)*

**Uscire dalla zona di comfort** *(cosa hai fatto che ti ha spaventato o messo a disagio?)*

**Abilità in sviluppo** *(quale competenza stai attivamente lavorando per migliorare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

**Ostacolo affrontato** *(quale sfida o ostacolo hai incontrato oggi? come hai risposto?)*

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

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

**Data:** \_\_\_\_\_

**Intenzione di oggi** *(qual è la cosa su cui intendi concentrarti, raggiungere o incarnare oggi?)*

**Verifica della mentalità** *(mentalità di crescita o fissa? come hai affrontato le sfide oggi?)*

**Uscire dalla zona di comfort** *(cosa hai fatto che ti ha spaventato o messo a disagio?)*

**Abilità in sviluppo** *(quale competenza stai attivamente lavorando per migliorare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

**Ostacolo affrontato** *(quale sfida o ostacolo hai incontrato oggi? come hai risposto?)*

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

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

Data: \_\_\_\_\_

**Intenzione di oggi** *(qual è la cosa su cui intendi concentrarti, raggiungere o incarnare oggi?)*

**Verifica della mentalità** *(mentalità di crescita o fissa? come hai affrontato le sfide oggi?)*

**Uscire dalla zona di comfort** *(cosa hai fatto che ti ha spaventato o messo a disagio?)*

**Abilità in sviluppo** *(quale competenza stai attivamente lavorando per migliorare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

**Ostacolo affrontato** *(quale sfida o ostacolo hai incontrato oggi? come hai risposto?)*

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

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

**Data:** \_\_\_\_\_

**Intenzione di oggi** *(qual è la cosa su cui intendi concentrarti, raggiungere o incarnare oggi?)*

**Verifica della mentalità** *(mentalità di crescita o fissa? come hai affrontato le sfide oggi?)*

**Uscire dalla zona di comfort** *(cosa hai fatto che ti ha spaventato o messo a disagio?)*

**Abilità in sviluppo** *(quale competenza stai attivamente lavorando per migliorare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

**Ostacolo affrontato** *(quale sfida o ostacolo hai incontrato oggi? come hai risposto?)*

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

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

**Data:** \_\_\_\_\_

**Intenzione di oggi** *(qual è la cosa su cui intendi concentrarti, raggiungere o incarnare oggi?)*

**Verifica della mentalità** *(mentalità di crescita o fissa? come hai affrontato le sfide oggi?)*

**Uscire dalla zona di comfort** *(cosa hai fatto che ti ha spaventato o messo a disagio?)*

**Abilità in sviluppo** *(quale competenza stai attivamente lavorando per migliorare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

**Ostacolo affrontato** *(quale sfida o ostacolo hai incontrato oggi? come hai risposto?)*

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

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

**Data:** \_\_\_\_\_

**Intenzione di oggi** *(qual è la cosa su cui intendi concentrarti, raggiungere o incarnare oggi?)*

**Verifica della mentalità** *(mentalità di crescita o fissa? come hai affrontato le sfide oggi?)*

**Uscire dalla zona di comfort** *(cosa hai fatto che ti ha spaventato o messo a disagio?)*

**Abilità in sviluppo** *(quale competenza stai attivamente lavorando per migliorare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

**Ostacolo affrontato** *(quale sfida o ostacolo hai incontrato oggi? come hai risposto?)*

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

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

**Data:** \_\_\_\_\_

**Intenzione di oggi** *(qual è la cosa su cui intendi concentrarti, raggiungere o incarnare oggi?)*

**Verifica della mentalità** *(mentalità di crescita o fissa? come hai affrontato le sfide oggi?)*

**Uscire dalla zona di comfort** *(cosa hai fatto che ti ha spaventato o messo a disagio?)*

**Abilità in sviluppo** *(quale competenza stai attivamente lavorando per migliorare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

**Ostacolo affrontato** *(quale sfida o ostacolo hai incontrato oggi? come hai risposto?)*

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

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

**Data:** \_\_\_\_\_

**Intenzione di oggi** *(qual è la cosa su cui intendi concentrarti, raggiungere o incarnare oggi?)*

**Verifica della mentalità** *(mentalità di crescita o fissa? come hai affrontato le sfide oggi?)*

**Uscire dalla zona di comfort** *(cosa hai fatto che ti ha spaventato o messo a disagio?)*

**Abilità in sviluppo** *(quale competenza stai attivamente lavorando per migliorare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

**Ostacolo affrontato** *(quale sfida o ostacolo hai incontrato oggi? come hai risposto?)*

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

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

**Data:** \_\_\_\_\_

**Intenzione di oggi** *(qual è la cosa su cui intendi concentrarti, raggiungere o incarnare oggi?)*

**Verifica della mentalità** *(mentalità di crescita o fissa? come hai affrontato le sfide oggi?)*

**Uscire dalla zona di comfort** *(cosa hai fatto che ti ha spaventato o messo a disagio?)*

**Abilità in sviluppo** *(quale competenza stai attivamente lavorando per migliorare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

**Ostacolo affrontato** *(quale sfida o ostacolo hai incontrato oggi? come hai risposto?)*

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

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

**Data:** \_\_\_\_\_

**Intenzione di oggi** *(qual è la cosa su cui intendi concentrarti, raggiungere o incarnare oggi?)*

**Verifica della mentalità** *(mentalità di crescita o fissa? come hai affrontato le sfide oggi?)*

**Uscire dalla zona di comfort** *(cosa hai fatto che ti ha spaventato o messo a disagio?)*

**Abilità in sviluppo** *(quale competenza stai attivamente lavorando per migliorare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

**Ostacolo affrontato** *(quale sfida o ostacolo hai incontrato oggi? come hai risposto?)*

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

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

Data: \_\_\_\_\_

**Intenzione di oggi** *(qual è la cosa su cui intendi concentrarti, raggiungere o incarnare oggi?)*

**Verifica della mentalità** *(mentalità di crescita o fissa? come hai affrontato le sfide oggi?)*

**Uscire dalla zona di comfort** *(cosa hai fatto che ti ha spaventato o messo a disagio?)*

**Abilità in sviluppo** *(quale competenza stai attivamente lavorando per migliorare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

**Ostacolo affrontato** *(quale sfida o ostacolo hai incontrato oggi? come hai risposto?)*

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

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

**Data:** \_\_\_\_\_

**Intenzione di oggi** *(qual è la cosa su cui intendi concentrarti, raggiungere o incarnare oggi?)*

**Verifica della mentalità** *(mentalità di crescita o fissa? come hai affrontato le sfide oggi?)*

**Uscire dalla zona di comfort** *(cosa hai fatto che ti ha spaventato o messo a disagio?)*

**Abilità in sviluppo** *(quale competenza stai attivamente lavorando per migliorare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

**Ostacolo affrontato** *(quale sfida o ostacolo hai incontrato oggi? come hai risposto?)*

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

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

Data: \_\_\_\_\_

**Intenzione di oggi** *(qual è la cosa su cui intendi concentrarti, raggiungere o incarnare oggi?)*

**Verifica della mentalità** *(mentalità di crescita o fissa? come hai affrontato le sfide oggi?)*

**Uscire dalla zona di comfort** *(cosa hai fatto che ti ha spaventato o messo a disagio?)*

**Abilità in sviluppo** *(quale competenza stai attivamente lavorando per migliorare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

**Ostacolo affrontato** *(quale sfida o ostacolo hai incontrato oggi? come hai risposto?)*

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

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

**Data:** \_\_\_\_\_

**Intenzione di oggi** *(qual è la cosa su cui intendi concentrarti, raggiungere o incarnare oggi?)*

**Verifica della mentalità** *(mentalità di crescita o fissa? come hai affrontato le sfide oggi?)*

**Uscire dalla zona di comfort** *(cosa hai fatto che ti ha spaventato o messo a disagio?)*

**Abilità in sviluppo** *(quale competenza stai attivamente lavorando per migliorare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

**Ostacolo affrontato** *(quale sfida o ostacolo hai incontrato oggi? come hai risposto?)*

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

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

**Data:** \_\_\_\_\_

**Intenzione di oggi** *(qual è la cosa su cui intendi concentrarti, raggiungere o incarnare oggi?)*

**Verifica della mentalità** *(mentalità di crescita o fissa? come hai affrontato le sfide oggi?)*

**Uscire dalla zona di comfort** *(cosa hai fatto che ti ha spaventato o messo a disagio?)*

**Abilità in sviluppo** *(quale competenza stai attivamente lavorando per migliorare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

**Ostacolo affrontato** *(quale sfida o ostacolo hai incontrato oggi? come hai risposto?)*

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

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

**Data:** \_\_\_\_\_

**Intenzione di oggi** *(qual è la cosa su cui intendi concentrarti, raggiungere o incarnare oggi?)*

**Verifica della mentalità** *(mentalità di crescita o fissa? come hai affrontato le sfide oggi?)*

**Uscire dalla zona di comfort** *(cosa hai fatto che ti ha spaventato o messo a disagio?)*

**Abilità in sviluppo** *(quale competenza stai attivamente lavorando per migliorare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

**Ostacolo affrontato** *(quale sfida o ostacolo hai incontrato oggi? come hai risposto?)*

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

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

**Data:** \_\_\_\_\_

**Intenzione di oggi** *(qual è la cosa su cui intendi concentrarti, raggiungere o incarnare oggi?)*

**Verifica della mentalità** *(mentalità di crescita o fissa? come hai affrontato le sfide oggi?)*

**Uscire dalla zona di comfort** *(cosa hai fatto che ti ha spaventato o messo a disagio?)*

**Abilità in sviluppo** *(quale competenza stai attivamente lavorando per migliorare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

**Ostacolo affrontato** *(quale sfida o ostacolo hai incontrato oggi? come hai risposto?)*

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

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

Data: \_\_\_\_\_

**Intenzione di oggi** *(qual è la cosa su cui intendi concentrarti, raggiungere o incarnare oggi?)*

**Verifica della mentalità** *(mentalità di crescita o fissa? come hai affrontato le sfide oggi?)*

**Uscire dalla zona di comfort** *(cosa hai fatto che ti ha spaventato o messo a disagio?)*

**Abilità in sviluppo** *(quale competenza stai attivamente lavorando per migliorare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

**Ostacolo affrontato** *(quale sfida o ostacolo hai incontrato oggi? come hai risposto?)*

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

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

**Data:** \_\_\_\_\_

**Intenzione di oggi** *(qual è la cosa su cui intendi concentrarti, raggiungere o incarnare oggi?)*

**Verifica della mentalità** *(mentalità di crescita o fissa? come hai affrontato le sfide oggi?)*

**Uscire dalla zona di comfort** *(cosa hai fatto che ti ha spaventato o messo a disagio?)*

**Abilità in sviluppo** *(quale competenza stai attivamente lavorando per migliorare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

**Ostacolo affrontato** *(quale sfida o ostacolo hai incontrato oggi? come hai risposto?)*

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

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

**Data:** \_\_\_\_\_

**Intenzione di oggi** *(qual è la cosa su cui intendi concentrarti, raggiungere o incarnare oggi?)*

**Verifica della mentalità** *(mentalità di crescita o fissa? come hai affrontato le sfide oggi?)*

**Uscire dalla zona di comfort** *(cosa hai fatto che ti ha spaventato o messo a disagio?)*

**Abilità in sviluppo** *(quale competenza stai attivamente lavorando per migliorare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

**Ostacolo affrontato** *(quale sfida o ostacolo hai incontrato oggi? come hai risposto?)*

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

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

**Data:** \_\_\_\_\_

**Intenzione di oggi** *(qual è la cosa su cui intendi concentrarti, raggiungere o incarnare oggi?)*

**Verifica della mentalità** *(mentalità di crescita o fissa? come hai affrontato le sfide oggi?)*

**Uscire dalla zona di comfort** *(cosa hai fatto che ti ha spaventato o messo a disagio?)*

**Abilità in sviluppo** *(quale competenza stai attivamente lavorando per migliorare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

**Ostacolo affrontato** *(quale sfida o ostacolo hai incontrato oggi? come hai risposto?)*

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

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

**Data:** \_\_\_\_\_

**Intenzione di oggi** *(qual è la cosa su cui intendi concentrarti, raggiungere o incarnare oggi?)*

**Verifica della mentalità** *(mentalità di crescita o fissa? come hai affrontato le sfide oggi?)*

**Uscire dalla zona di comfort** *(cosa hai fatto che ti ha spaventato o messo a disagio?)*

**Abilità in sviluppo** *(quale competenza stai attivamente lavorando per migliorare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

**Ostacolo affrontato** *(quale sfida o ostacolo hai incontrato oggi? come hai risposto?)*

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

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

**Data:** \_\_\_\_\_

**Intenzione di oggi** *(qual è la cosa su cui intendi concentrarti, raggiungere o incarnare oggi?)*

**Verifica della mentalità** *(mentalità di crescita o fissa? come hai affrontato le sfide oggi?)*

**Uscire dalla zona di comfort** *(cosa hai fatto che ti ha spaventato o messo a disagio?)*

**Abilità in sviluppo** *(quale competenza stai attivamente lavorando per migliorare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

**Ostacolo affrontato** *(quale sfida o ostacolo hai incontrato oggi? come hai risposto?)*

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

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

**Data:** \_\_\_\_\_

**Intenzione di oggi** *(qual è la cosa su cui intendi concentrarti, raggiungere o incarnare oggi?)*

**Verifica della mentalità** *(mentalità di crescita o fissa? come hai affrontato le sfide oggi?)*

**Uscire dalla zona di comfort** *(cosa hai fatto che ti ha spaventato o messo a disagio?)*

**Abilità in sviluppo** *(quale competenza stai attivamente lavorando per migliorare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

**Ostacolo affrontato** *(quale sfida o ostacolo hai incontrato oggi? come hai risposto?)*

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

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

**Data:** \_\_\_\_\_

**Intenzione di oggi** *(qual è la cosa su cui intendi concentrarti, raggiungere o incarnare oggi?)*

**Verifica della mentalità** *(mentalità di crescita o fissa? come hai affrontato le sfide oggi?)*

**Uscire dalla zona di comfort** *(cosa hai fatto che ti ha spaventato o messo a disagio?)*

**Abilità in sviluppo** *(quale competenza stai attivamente lavorando per migliorare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

**Ostacolo affrontato** *(quale sfida o ostacolo hai incontrato oggi? come hai risposto?)*

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

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

**Data:** \_\_\_\_\_

**Intenzione di oggi** *(qual è la cosa su cui intendi concentrarti, raggiungere o incarnare oggi?)*

**Verifica della mentalità** *(mentalità di crescita o fissa? come hai affrontato le sfide oggi?)*

**Uscire dalla zona di comfort** *(cosa hai fatto che ti ha spaventato o messo a disagio?)*

**Abilità in sviluppo** *(quale competenza stai attivamente lavorando per migliorare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

**Ostacolo affrontato** *(quale sfida o ostacolo hai incontrato oggi? come hai risposto?)*

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

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

Data: \_\_\_\_\_

**Intenzione di oggi** *(qual è la cosa su cui intendi concentrarti, raggiungere o incarnare oggi?)*

**Verifica della mentalità** *(mentalità di crescita o fissa? come hai affrontato le sfide oggi?)*

**Uscire dalla zona di comfort** *(cosa hai fatto che ti ha spaventato o messo a disagio?)*

**Abilità in sviluppo** *(quale competenza stai attivamente lavorando per migliorare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

**Ostacolo affrontato** *(quale sfida o ostacolo hai incontrato oggi? come hai risposto?)*

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

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

Data: \_\_\_\_\_

**Intenzione di oggi** *(qual è la cosa su cui intendi concentrarti, raggiungere o incarnare oggi?)*

**Verifica della mentalità** *(mentalità di crescita o fissa? come hai affrontato le sfide oggi?)*

**Uscire dalla zona di comfort** *(cosa hai fatto che ti ha spaventato o messo a disagio?)*

**Abilità in sviluppo** *(quale competenza stai attivamente lavorando per migliorare?)*

**Risultato di oggi** *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

**Ostacolo affrontato** *(quale sfida o ostacolo hai incontrato oggi? come hai risposto?)*

**Lezione imparata oggi** *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

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