


Positive Thinking 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 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: _____

Momento positivo della giornata *(la parte migliore della tua giornata, per quanto piccola)*

Il lato positivo *(ogni sfida nasconde un dono — qual è il beneficio o la lezione nascosta nella difficoltà di o...)*

Riformulazione positiva *(trasforma un evento negativo in un'opportunità di apprendimento)*

Atto di gentilezza *(qualcosa di gentile che hai fatto o che qualcuno ha fatto per te)*

Gioia trovata oggi *(un piccolo momento di gioia, bellezza o piacere che hai notato oggi)*

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

Intenzione per domani *(quale intenzione o focus ti guiderà domani?)*

Data: _____

Momento positivo della giornata *(la parte migliore della tua giornata, per quanto piccola)*

Il lato positivo *(ogni sfida nasconde un dono — qual è il beneficio o la lezione nascosta nella difficoltà di o...)*

Riformulazione positiva *(trasforma un evento negativo in un'opportunità di apprendimento)*

Atto di gentilezza *(qualcosa di gentile che hai fatto o che qualcuno ha fatto per te)*

Gioia trovata oggi *(un piccolo momento di gioia, bellezza o piacere che hai notato oggi)*

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

Intenzione per domani *(quale intenzione o focus ti guiderà domani?)*

Data: _____

Momento positivo della giornata *(la parte migliore della tua giornata, per quanto piccola)*

Il lato positivo *(ogni sfida nasconde un dono — qual è il beneficio o la lezione nascosta nella difficoltà di o...)*

Riformulazione positiva *(trasforma un evento negativo in un'opportunità di apprendimento)*

Atto di gentilezza *(qualcosa di gentile che hai fatto o che qualcuno ha fatto per te)*

Gioia trovata oggi *(un piccolo momento di gioia, bellezza o piacere che hai notato oggi)*

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

Intenzione per domani *(quale intenzione o focus ti guiderà domani?)*

Data: _____

Momento positivo della giornata *(la parte migliore della tua giornata, per quanto piccola)*

Il lato positivo *(ogni sfida nasconde un dono — qual è il beneficio o la lezione nascosta nella difficoltà di o...)*

Riformulazione positiva *(trasforma un evento negativo in un'opportunità di apprendimento)*

Atto di gentilezza *(qualcosa di gentile che hai fatto o che qualcuno ha fatto per te)*

Gioia trovata oggi *(un piccolo momento di gioia, bellezza o piacere che hai notato oggi)*

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

Intenzione per domani *(quale intenzione o focus ti guiderà domani?)*

Data: _____

Momento positivo della giornata *(la parte migliore della tua giornata, per quanto piccola)*

Il lato positivo *(ogni sfida nasconde un dono — qual è il beneficio o la lezione nascosta nella difficoltà di o...)*

Riformulazione positiva *(trasforma un evento negativo in un'opportunità di apprendimento)*

Atto di gentilezza *(qualcosa di gentile che hai fatto o che qualcuno ha fatto per te)*

Gioia trovata oggi *(un piccolo momento di gioia, bellezza o piacere che hai notato oggi)*

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

Intenzione per domani *(quale intenzione o focus ti guiderà domani?)*

Data: _____

Momento positivo della giornata *(la parte migliore della tua giornata, per quanto piccola)*

Il lato positivo *(ogni sfida nasconde un dono — qual è il beneficio o la lezione nascosta nella difficoltà di o...)*

Riformulazione positiva *(trasforma un evento negativo in un'opportunità di apprendimento)*

Atto di gentilezza *(qualcosa di gentile che hai fatto o che qualcuno ha fatto per te)*

Gioia trovata oggi *(un piccolo momento di gioia, bellezza o piacere che hai notato oggi)*

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

Intenzione per domani *(quale intenzione o focus ti guiderà domani?)*

Data: _____

Momento positivo della giornata *(la parte migliore della tua giornata, per quanto piccola)*

Il lato positivo *(ogni sfida nasconde un dono — qual è il beneficio o la lezione nascosta nella difficoltà di o...)*

Riformulazione positiva *(trasforma un evento negativo in un'opportunità di apprendimento)*

Atto di gentilezza *(qualcosa di gentile che hai fatto o che qualcuno ha fatto per te)*

Gioia trovata oggi *(un piccolo momento di gioia, bellezza o piacere che hai notato oggi)*

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

Intenzione per domani *(quale intenzione o focus ti guiderà domani?)*

Data: _____

Momento positivo della giornata *(la parte migliore della tua giornata, per quanto piccola)*

Il lato positivo *(ogni sfida nasconde un dono — qual è il beneficio o la lezione nascosta nella difficoltà di o...)*

Riformulazione positiva *(trasforma un evento negativo in un'opportunità di apprendimento)*

Atto di gentilezza *(qualcosa di gentile che hai fatto o che qualcuno ha fatto per te)*

Gioia trovata oggi *(un piccolo momento di gioia, bellezza o piacere che hai notato oggi)*

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

Intenzione per domani *(quale intenzione o focus ti guiderà domani?)*

Data: _____

Momento positivo della giornata *(la parte migliore della tua giornata, per quanto piccola)*

Il lato positivo *(ogni sfida nasconde un dono — qual è il beneficio o la lezione nascosta nella difficoltà di o...)*

Riformulazione positiva *(trasforma un evento negativo in un'opportunità di apprendimento)*

Atto di gentilezza *(qualcosa di gentile che hai fatto o che qualcuno ha fatto per te)*

Gioia trovata oggi *(un piccolo momento di gioia, bellezza o piacere che hai notato oggi)*

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

Intenzione per domani *(quale intenzione o focus ti guiderà domani?)*

Data: _____

Momento positivo della giornata *(la parte migliore della tua giornata, per quanto piccola)*

Il lato positivo *(ogni sfida nasconde un dono — qual è il beneficio o la lezione nascosta nella difficoltà di o...)*

Riformulazione positiva *(trasforma un evento negativo in un'opportunità di apprendimento)*

Atto di gentilezza *(qualcosa di gentile che hai fatto o che qualcuno ha fatto per te)*

Gioia trovata oggi *(un piccolo momento di gioia, bellezza o piacere che hai notato oggi)*

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

Intenzione per domani *(quale intenzione o focus ti guiderà domani?)*

Data: _____

Momento positivo della giornata *(la parte migliore della tua giornata, per quanto piccola)*

Il lato positivo *(ogni sfida nasconde un dono — qual è il beneficio o la lezione nascosta nella difficoltà di o...)*

Riformulazione positiva *(trasforma un evento negativo in un'opportunità di apprendimento)*

Atto di gentilezza *(qualcosa di gentile che hai fatto o che qualcuno ha fatto per te)*

Gioia trovata oggi *(un piccolo momento di gioia, bellezza o piacere che hai notato oggi)*

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

Intenzione per domani *(quale intenzione o focus ti guiderà domani?)*

Data: _____

Momento positivo della giornata *(la parte migliore della tua giornata, per quanto piccola)*

Il lato positivo *(ogni sfida nasconde un dono — qual è il beneficio o la lezione nascosta nella difficoltà di o...)*

Riformulazione positiva *(trasforma un evento negativo in un'opportunità di apprendimento)*

Atto di gentilezza *(qualcosa di gentile che hai fatto o che qualcuno ha fatto per te)*

Gioia trovata oggi *(un piccolo momento di gioia, bellezza o piacere che hai notato oggi)*

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

Intenzione per domani *(quale intenzione o focus ti guiderà domani?)*

Data: _____

Momento positivo della giornata *(la parte migliore della tua giornata, per quanto piccola)*

Il lato positivo *(ogni sfida nasconde un dono — qual è il beneficio o la lezione nascosta nella difficoltà di o...)*

Riformulazione positiva *(trasforma un evento negativo in un'opportunità di apprendimento)*

Atto di gentilezza *(qualcosa di gentile che hai fatto o che qualcuno ha fatto per te)*

Gioia trovata oggi *(un piccolo momento di gioia, bellezza o piacere che hai notato oggi)*

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

Intenzione per domani *(quale intenzione o focus ti guiderà domani?)*
