


Reflection 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

-
- Find 5-10 quiet minutes at the end of your day — after dinner or before sleep
 - Record the single highlight or best moment that made today meaningful
 - Write the most important lesson you learned or observed today
 - Identify one specific thing you could do better — be constructive, not self-critical
 - Name 1-2 things you are genuinely grateful for, then set a clear intention for tomorrow



Scansiona per una guida dettagliata su come usare questo diario

