


Self-Discovery 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

-
- Start with today's life purpose question
 - Reflect on your core values and strengths
 - Explore fears and limiting beliefs honestly
 - Capture insights and lessons learned
 - End with a moment of gratitude



Scansiona per una guida dettagliata su come usare questo diario

Data: _____

Domanda sullo scopo della vita *(poniti una domanda profonda su chi sei o vuoi essere)*

Valori fondamentali *(quali valori guidano le tue decisioni? onestà, libertà, crescita...)*

I miei punti di forza *(in cosa sei bravo/a? cosa apprezzano gli altri di te?)*

Paure esplorate *(quale paura hai notato o affrontato oggi?)*

Credenze limitanti *(quale storia ti stai raccontando che potrebbe trattenerti?)*

Cosa ho imparato *(quale lezione o intuizione fotografica ti ha insegnato questa sessione?)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

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

Data: _____

Domanda sullo scopo della vita *(poniti una domanda profonda su chi sei o vuoi essere)*

Valori fondamentali *(quali valori guidano le tue decisioni? onestà, libertà, crescita...)*

I miei punti di forza *(in cosa sei bravo/a? cosa apprezzano gli altri di te?)*

Paure esplorate *(quale paura hai notato o affrontato oggi?)*

Credenze limitanti *(quale storia ti stai raccontando che potrebbe trattenerti?)*

Cosa ho imparato *(quale lezione o intuizione fotografica ti ha insegnato questa sessione?)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

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

Data: _____

Domanda sullo scopo della vita *(poniti una domanda profonda su chi sei o vuoi essere)*

Valori fondamentali *(quali valori guidano le tue decisioni? onestà, libertà, crescita...)*

I miei punti di forza *(in cosa sei bravo/a? cosa apprezzano gli altri di te?)*

Paure esplorate *(quale paura hai notato o affrontato oggi?)*

Credenze limitanti *(quale storia ti stai raccontando che potrebbe trattenerti?)*

Cosa ho imparato *(quale lezione o intuizione fotografica ti ha insegnato questa sessione?)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

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

Data: _____

Domanda sullo scopo della vita *(poniti una domanda profonda su chi sei o vuoi essere)*

Valori fondamentali *(quali valori guidano le tue decisioni? onestà, libertà, crescita...)*

I miei punti di forza *(in cosa sei bravo/a? cosa apprezzano gli altri di te?)*

Paure esplorate *(quale paura hai notato o affrontato oggi?)*

Credenze limitanti *(quale storia ti stai raccontando che potrebbe trattenerti?)*

Cosa ho imparato *(quale lezione o intuizione fotografica ti ha insegnato questa sessione?)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

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

Data: _____

Domanda sullo scopo della vita *(poniti una domanda profonda su chi sei o vuoi essere)*

Valori fondamentali *(quali valori guidano le tue decisioni? onestà, libertà, crescita...)*

I miei punti di forza *(in cosa sei bravo/a? cosa apprezzano gli altri di te?)*

Paure esplorate *(quale paura hai notato o affrontato oggi?)*

Credenze limitanti *(quale storia ti stai raccontando che potrebbe trattenerti?)*

Cosa ho imparato *(quale lezione o intuizione fotografica ti ha insegnato questa sessione?)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

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

Data: _____

Domanda sullo scopo della vita *(poniti una domanda profonda su chi sei o vuoi essere)*

Valori fondamentali *(quali valori guidano le tue decisioni? onestà, libertà, crescita...)*

I miei punti di forza *(in cosa sei bravo/a? cosa apprezzano gli altri di te?)*

Paure esplorate *(quale paura hai notato o affrontato oggi?)*

Credenze limitanti *(quale storia ti stai raccontando che potrebbe trattenerti?)*

Cosa ho imparato *(quale lezione o intuizione fotografica ti ha insegnato questa sessione?)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

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

Data: _____

Domanda sullo scopo della vita *(poniti una domanda profonda su chi sei o vuoi essere)*

Valori fondamentali *(quali valori guidano le tue decisioni? onestà, libertà, crescita...)*

I miei punti di forza *(in cosa sei bravo/a? cosa apprezzano gli altri di te?)*

Paure esplorate *(quale paura hai notato o affrontato oggi?)*

Credenze limitanti *(quale storia ti stai raccontando che potrebbe trattenerti?)*

Cosa ho imparato *(quale lezione o intuizione fotografica ti ha insegnato questa sessione?)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

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

Data: _____

Domanda sullo scopo della vita *(poniti una domanda profonda su chi sei o vuoi essere)*

Valori fondamentali *(quali valori guidano le tue decisioni? onestà, libertà, crescita...)*

I miei punti di forza *(in cosa sei bravo/a? cosa apprezzano gli altri di te?)*

Paure esplorate *(quale paura hai notato o affrontato oggi?)*

Credenze limitanti *(quale storia ti stai raccontando che potrebbe trattenerti?)*

Cosa ho imparato *(quale lezione o intuizione fotografica ti ha insegnato questa sessione?)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

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

Data: _____

Domanda sullo scopo della vita *(poniti una domanda profonda su chi sei o vuoi essere)*

Valori fondamentali *(quali valori guidano le tue decisioni? onestà, libertà, crescita...)*

I miei punti di forza *(in cosa sei bravo/a? cosa apprezzano gli altri di te?)*

Paure esplorate *(quale paura hai notato o affrontato oggi?)*

Credenze limitanti *(quale storia ti stai raccontando che potrebbe trattenerti?)*

Cosa ho imparato *(quale lezione o intuizione fotografica ti ha insegnato questa sessione?)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

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

Data: _____

Domanda sullo scopo della vita *(poniti una domanda profonda su chi sei o vuoi essere)*

Valori fondamentali *(quali valori guidano le tue decisioni? onestà, libertà, crescita...)*

I miei punti di forza *(in cosa sei bravo/a? cosa apprezzano gli altri di te?)*

Paure esplorate *(quale paura hai notato o affrontato oggi?)*

Credenze limitanti *(quale storia ti stai raccontando che potrebbe trattenerti?)*

Cosa ho imparato *(quale lezione o intuizione fotografica ti ha insegnato questa sessione?)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

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

Data: _____

Domanda sullo scopo della vita *(poniti una domanda profonda su chi sei o vuoi essere)*

Valori fondamentali *(quali valori guidano le tue decisioni? onestà, libertà, crescita...)*

I miei punti di forza *(in cosa sei bravo/a? cosa apprezzano gli altri di te?)*

Paure esplorate *(quale paura hai notato o affrontato oggi?)*

Credenze limitanti *(quale storia ti stai raccontando che potrebbe trattenerti?)*

Cosa ho imparato *(quale lezione o intuizione fotografica ti ha insegnato questa sessione?)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

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

Data: _____

Domanda sullo scopo della vita *(poniti una domanda profonda su chi sei o vuoi essere)*

Valori fondamentali *(quali valori guidano le tue decisioni? onestà, libertà, crescita...)*

I miei punti di forza *(in cosa sei bravo/a? cosa apprezzano gli altri di te?)*

Paure esplorate *(quale paura hai notato o affrontato oggi?)*

Credenze limitanti *(quale storia ti stai raccontando che potrebbe trattenerti?)*

Cosa ho imparato *(quale lezione o intuizione fotografica ti ha insegnato questa sessione?)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

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

Data: _____

Domanda sullo scopo della vita *(poniti una domanda profonda su chi sei o vuoi essere)*

Valori fondamentali *(quali valori guidano le tue decisioni? onestà, libertà, crescita...)*

I miei punti di forza *(in cosa sei bravo/a? cosa apprezzano gli altri di te?)*

Paure esplorate *(quale paura hai notato o affrontato oggi?)*

Credenze limitanti *(quale storia ti stai raccontando che potrebbe trattenerti?)*

Cosa ho imparato *(quale lezione o intuizione fotografica ti ha insegnato questa sessione?)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

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

Data: _____

Domanda sullo scopo della vita *(poniti una domanda profonda su chi sei o vuoi essere)*

Valori fondamentali *(quali valori guidano le tue decisioni? onestà, libertà, crescita...)*

I miei punti di forza *(in cosa sei bravo/a? cosa apprezzano gli altri di te?)*

Paure esplorate *(quale paura hai notato o affrontato oggi?)*

Credenze limitanti *(quale storia ti stai raccontando che potrebbe trattenerti?)*

Cosa ho imparato *(quale lezione o intuizione fotografica ti ha insegnato questa sessione?)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

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

Data: _____

Domanda sullo scopo della vita *(poniti una domanda profonda su chi sei o vuoi essere)*

Valori fondamentali *(quali valori guidano le tue decisioni? onestà, libertà, crescita...)*

I miei punti di forza *(in cosa sei bravo/a? cosa apprezzano gli altri di te?)*

Paure esplorate *(quale paura hai notato o affrontato oggi?)*

Credenze limitanti *(quale storia ti stai raccontando che potrebbe trattenerti?)*

Cosa ho imparato *(quale lezione o intuizione fotografica ti ha insegnato questa sessione?)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

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

Data: _____

Domanda sullo scopo della vita *(poniti una domanda profonda su chi sei o vuoi essere)*

Valori fondamentali *(quali valori guidano le tue decisioni? onestà, libertà, crescita...)*

I miei punti di forza *(in cosa sei bravo/a? cosa apprezzano gli altri di te?)*

Paure esplorate *(quale paura hai notato o affrontato oggi?)*

Credenze limitanti *(quale storia ti stai raccontando che potrebbe trattenerti?)*

Cosa ho imparato *(quale lezione o intuizione fotografica ti ha insegnato questa sessione?)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

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

Data: _____

Domanda sullo scopo della vita *(poniti una domanda profonda su chi sei o vuoi essere)*

Valori fondamentali *(quali valori guidano le tue decisioni? onestà, libertà, crescita...)*

I miei punti di forza *(in cosa sei bravo/a? cosa apprezzano gli altri di te?)*

Paure esplorate *(quale paura hai notato o affrontato oggi?)*

Credenze limitanti *(quale storia ti stai raccontando che potrebbe trattenerti?)*

Cosa ho imparato *(quale lezione o intuizione fotografica ti ha insegnato questa sessione?)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

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

Data: _____

Domanda sullo scopo della vita *(poniti una domanda profonda su chi sei o vuoi essere)*

Valori fondamentali *(quali valori guidano le tue decisioni? onestà, libertà, crescita...)*

I miei punti di forza *(in cosa sei bravo/a? cosa apprezzano gli altri di te?)*

Paure esplorate *(quale paura hai notato o affrontato oggi?)*

Credenze limitanti *(quale storia ti stai raccontando che potrebbe trattenerti?)*

Cosa ho imparato *(quale lezione o intuizione fotografica ti ha insegnato questa sessione?)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

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

Data: _____

Domanda sullo scopo della vita *(poniti una domanda profonda su chi sei o vuoi essere)*

Valori fondamentali *(quali valori guidano le tue decisioni? onestà, libertà, crescita...)*

I miei punti di forza *(in cosa sei bravo/a? cosa apprezzano gli altri di te?)*

Paure esplorate *(quale paura hai notato o affrontato oggi?)*

Credenze limitanti *(quale storia ti stai raccontando che potrebbe trattenerti?)*

Cosa ho imparato *(quale lezione o intuizione fotografica ti ha insegnato questa sessione?)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

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

Data: _____

Domanda sullo scopo della vita *(poniti una domanda profonda su chi sei o vuoi essere)*

Valori fondamentali *(quali valori guidano le tue decisioni? onestà, libertà, crescita...)*

I miei punti di forza *(in cosa sei bravo/a? cosa apprezzano gli altri di te?)*

Paure esplorate *(quale paura hai notato o affrontato oggi?)*

Credenze limitanti *(quale storia ti stai raccontando che potrebbe trattenerti?)*

Cosa ho imparato *(quale lezione o intuizione fotografica ti ha insegnato questa sessione?)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

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

Data: _____

Domanda sullo scopo della vita *(poniti una domanda profonda su chi sei o vuoi essere)*

Valori fondamentali *(quali valori guidano le tue decisioni? onestà, libertà, crescita...)*

I miei punti di forza *(in cosa sei bravo/a? cosa apprezzano gli altri di te?)*

Paure esplorate *(quale paura hai notato o affrontato oggi?)*

Credenze limitanti *(quale storia ti stai raccontando che potrebbe trattenerti?)*

Cosa ho imparato *(quale lezione o intuizione fotografica ti ha insegnato questa sessione?)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

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

Data: _____

Domanda sullo scopo della vita *(poniti una domanda profonda su chi sei o vuoi essere)*

Valori fondamentali *(quali valori guidano le tue decisioni? onestà, libertà, crescita...)*

I miei punti di forza *(in cosa sei bravo/a? cosa apprezzano gli altri di te?)*

Paure esplorate *(quale paura hai notato o affrontato oggi?)*

Credenze limitanti *(quale storia ti stai raccontando che potrebbe trattenerti?)*

Cosa ho imparato *(quale lezione o intuizione fotografica ti ha insegnato questa sessione?)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

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

Data: _____

Domanda sullo scopo della vita *(poniti una domanda profonda su chi sei o vuoi essere)*

Valori fondamentali *(quali valori guidano le tue decisioni? onestà, libertà, crescita...)*

I miei punti di forza *(in cosa sei bravo/a? cosa apprezzano gli altri di te?)*

Paure esplorate *(quale paura hai notato o affrontato oggi?)*

Credenze limitanti *(quale storia ti stai raccontando che potrebbe trattenerti?)*

Cosa ho imparato *(quale lezione o intuizione fotografica ti ha insegnato questa sessione?)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

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

Data: _____

Domanda sullo scopo della vita *(poniti una domanda profonda su chi sei o vuoi essere)*

Valori fondamentali *(quali valori guidano le tue decisioni? onestà, libertà, crescita...)*

I miei punti di forza *(in cosa sei bravo/a? cosa apprezzano gli altri di te?)*

Paure esplorate *(quale paura hai notato o affrontato oggi?)*

Credenze limitanti *(quale storia ti stai raccontando che potrebbe trattenerti?)*

Cosa ho imparato *(quale lezione o intuizione fotografica ti ha insegnato questa sessione?)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

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

Data: _____

Domanda sullo scopo della vita *(poniti una domanda profonda su chi sei o vuoi essere)*

Valori fondamentali *(quali valori guidano le tue decisioni? onestà, libertà, crescita...)*

I miei punti di forza *(in cosa sei bravo/a? cosa apprezzano gli altri di te?)*

Paure esplorate *(quale paura hai notato o affrontato oggi?)*

Credenze limitanti *(quale storia ti stai raccontando che potrebbe trattenerti?)*

Cosa ho imparato *(quale lezione o intuizione fotografica ti ha insegnato questa sessione?)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

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

Data: _____

Domanda sullo scopo della vita *(poniti una domanda profonda su chi sei o vuoi essere)*

Valori fondamentali *(quali valori guidano le tue decisioni? onestà, libertà, crescita...)*

I miei punti di forza *(in cosa sei bravo/a? cosa apprezzano gli altri di te?)*

Paure esplorate *(quale paura hai notato o affrontato oggi?)*

Credenze limitanti *(quale storia ti stai raccontando che potrebbe trattenerti?)*

Cosa ho imparato *(quale lezione o intuizione fotografica ti ha insegnato questa sessione?)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

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

Data: _____

Domanda sullo scopo della vita *(poniti una domanda profonda su chi sei o vuoi essere)*

Valori fondamentali *(quali valori guidano le tue decisioni? onestà, libertà, crescita...)*

I miei punti di forza *(in cosa sei bravo/a? cosa apprezzano gli altri di te?)*

Paure esplorate *(quale paura hai notato o affrontato oggi?)*

Credenze limitanti *(quale storia ti stai raccontando che potrebbe trattenerti?)*

Cosa ho imparato *(quale lezione o intuizione fotografica ti ha insegnato questa sessione?)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

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

Data: _____

Domanda sullo scopo della vita *(poniti una domanda profonda su chi sei o vuoi essere)*

Valori fondamentali *(quali valori guidano le tue decisioni? onestà, libertà, crescita...)*

I miei punti di forza *(in cosa sei bravo/a? cosa apprezzano gli altri di te?)*

Paure esplorate *(quale paura hai notato o affrontato oggi?)*

Credenze limitanti *(quale storia ti stai raccontando che potrebbe trattenerti?)*

Cosa ho imparato *(quale lezione o intuizione fotografica ti ha insegnato questa sessione?)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

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

Data: _____

Domanda sullo scopo della vita *(poniti una domanda profonda su chi sei o vuoi essere)*

Valori fondamentali *(quali valori guidano le tue decisioni? onestà, libertà, crescita...)*

I miei punti di forza *(in cosa sei bravo/a? cosa apprezzano gli altri di te?)*

Paure esplorate *(quale paura hai notato o affrontato oggi?)*

Credenze limitanti *(quale storia ti stai raccontando che potrebbe trattenerti?)*

Cosa ho imparato *(quale lezione o intuizione fotografica ti ha insegnato questa sessione?)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

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

Data: _____

Domanda sullo scopo della vita *(poniti una domanda profonda su chi sei o vuoi essere)*

Valori fondamentali *(quali valori guidano le tue decisioni? onestà, libertà, crescita...)*

I miei punti di forza *(in cosa sei bravo/a? cosa apprezzano gli altri di te?)*

Paure esplorate *(quale paura hai notato o affrontato oggi?)*

Credenze limitanti *(quale storia ti stai raccontando che potrebbe trattenerti?)*

Cosa ho imparato *(quale lezione o intuizione fotografica ti ha insegnato questa sessione?)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

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