


Self-Esteem 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: _____

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

Le mie qualità positive *(elenca qualità che ti piacciono genuinamente di te — competenze, tratti del car...)*

Punti di forza usati oggi *(quali punti di forza personali hai usato oggi?)*

Riformulazione del pensiero negativo *(individua un pensiero autocritico e riscrivilo con gentilezza)*

Come sono stato gentile con me stesso *(in che modo ti sei trattato/a con cura, pazienza o compassi...)*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

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

Data: _____

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

Le mie qualità positive *(elenca qualità che ti piacciono genuinamente di te — competenze, tratti del car...)*

Punti di forza usati oggi *(quali punti di forza personali hai usato oggi?)*

Riformulazione del pensiero negativo *(individua un pensiero autocritico e riscrivilo con gentilezza)*

Come sono stato gentile con me stesso *(in che modo ti sei trattato/a con cura, pazienza o compassi...)*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

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

Data: _____

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

Le mie qualità positive *(elenca qualità che ti piacciono genuinamente di te — competenze, tratti del car...)*

Punti di forza usati oggi *(quali punti di forza personali hai usato oggi?)*

Riformulazione del pensiero negativo *(individua un pensiero autocritico e riscrivilo con gentilezza)*

Come sono stato gentile con me stesso *(in che modo ti sei trattato/a con cura, pazienza o compassi...)*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

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

Data: _____

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

Le mie qualità positive *(elenca qualità che ti piacciono genuinamente di te — competenze, tratti del car...)*

Punti di forza usati oggi *(quali punti di forza personali hai usato oggi?)*

Riformulazione del pensiero negativo *(individua un pensiero autocritico e riscrivilo con gentilezza)*

Come sono stato gentile con me stesso *(in che modo ti sei trattato/a con cura, pazienza o compassi...)*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

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

Data: _____

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

Le mie qualità positive *(elenca qualità che ti piacciono genuinamente di te — competenze, tratti del car...)*

Punti di forza usati oggi *(quali punti di forza personali hai usato oggi?)*

Riformulazione del pensiero negativo *(individua un pensiero autocritico e riscrivilo con gentilezza)*

Come sono stato gentile con me stesso *(in che modo ti sei trattato/a con cura, pazienza o compassi...)*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

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

Data: _____

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

Le mie qualità positive *(elenca qualità che ti piacciono genuinamente di te — competenze, tratti del car...)*

Punti di forza usati oggi *(quali punti di forza personali hai usato oggi?)*

Riformulazione del pensiero negativo *(individua un pensiero autocritico e riscrivilo con gentilezza)*

Come sono stato gentile con me stesso *(in che modo ti sei trattato/a con cura, pazienza o compassi...)*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

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

Data: _____

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

Le mie qualità positive *(elenca qualità che ti piacciono genuinamente di te — competenze, tratti del car...)*

Punti di forza usati oggi *(quali punti di forza personali hai usato oggi?)*

Riformulazione del pensiero negativo *(individua un pensiero autocritico e riscrivilo con gentilezza)*

Come sono stato gentile con me stesso *(in che modo ti sei trattato/a con cura, pazienza o compassi...)*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

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

Data: _____

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

Le mie qualità positive *(elenca qualità che ti piacciono genuinamente di te — competenze, tratti del car...)*

Punti di forza usati oggi *(quali punti di forza personali hai usato oggi?)*

Riformulazione del pensiero negativo *(individua un pensiero autocritico e riscrivilo con gentilezza)*

Come sono stato gentile con me stesso *(in che modo ti sei trattato/a con cura, pazienza o compassi...)*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

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

Data: _____

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

Le mie qualità positive *(elenca qualità che ti piacciono genuinamente di te — competenze, tratti del car...)*

Punti di forza usati oggi *(quali punti di forza personali hai usato oggi?)*

Riformulazione del pensiero negativo *(individua un pensiero autocritico e riscrivilo con gentilezza)*

Come sono stato gentile con me stesso *(in che modo ti sei trattato/a con cura, pazienza o compassi...)*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

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

Data: _____

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

Le mie qualità positive *(elenca qualità che ti piacciono genuinamente di te — competenze, tratti del car...)*

Punti di forza usati oggi *(quali punti di forza personali hai usato oggi?)*

Riformulazione del pensiero negativo *(individua un pensiero autocritico e riscrivilo con gentilezza)*

Come sono stato gentile con me stesso *(in che modo ti sei trattato/a con cura, pazienza o compassi...)*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

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

Data: _____

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

Le mie qualità positive *(elenca qualità che ti piacciono genuinamente di te — competenze, tratti del car...)*

Punti di forza usati oggi *(quali punti di forza personali hai usato oggi?)*

Riformulazione del pensiero negativo *(individua un pensiero autocritico e riscrivilo con gentilezza)*

Come sono stato gentile con me stesso *(in che modo ti sei trattato/a con cura, pazienza o compassi...)*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

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

Data: _____

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

Le mie qualità positive *(elenca qualità che ti piacciono genuinamente di te — competenze, tratti del car...)*

Punti di forza usati oggi *(quali punti di forza personali hai usato oggi?)*

Riformulazione del pensiero negativo *(individua un pensiero autocritico e riscrivilo con gentilezza)*

Come sono stato gentile con me stesso *(in che modo ti sei trattato/a con cura, pazienza o compassi...)*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

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

Data: _____

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

Le mie qualità positive *(elenca qualità che ti piacciono genuinamente di te — competenze, tratti del car...)*

Punti di forza usati oggi *(quali punti di forza personali hai usato oggi?)*

Riformulazione del pensiero negativo *(individua un pensiero autocritico e riscrivilo con gentilezza)*

Come sono stato gentile con me stesso *(in che modo ti sei trattato/a con cura, pazienza o compassi...)*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

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

Data: _____

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

Le mie qualità positive *(elenca qualità che ti piacciono genuinamente di te — competenze, tratti del car...)*

Punti di forza usati oggi *(quali punti di forza personali hai usato oggi?)*

Riformulazione del pensiero negativo *(individua un pensiero autocritico e riscrivilo con gentilezza)*

Come sono stato gentile con me stesso *(in che modo ti sei trattato/a con cura, pazienza o compassi...)*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

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

Data: _____

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

Le mie qualità positive *(elenca qualità che ti piacciono genuinamente di te — competenze, tratti del car...)*

Punti di forza usati oggi *(quali punti di forza personali hai usato oggi?)*

Riformulazione del pensiero negativo *(individua un pensiero autocritico e riscrivilo con gentilezza)*

Come sono stato gentile con me stesso *(in che modo ti sei trattato/a con cura, pazienza o compassi...)*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

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

Data: _____

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

Le mie qualità positive *(elenca qualità che ti piacciono genuinamente di te — competenze, tratti del car...)*

Punti di forza usati oggi *(quali punti di forza personali hai usato oggi?)*

Riformulazione del pensiero negativo *(individua un pensiero autocritico e riscrivilo con gentilezza)*

Come sono stato gentile con me stesso *(in che modo ti sei trattato/a con cura, pazienza o compassi...)*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

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

Data: _____

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

Le mie qualità positive *(elenca qualità che ti piacciono genuinamente di te — competenze, tratti del car...)*

Punti di forza usati oggi *(quali punti di forza personali hai usato oggi?)*

Riformulazione del pensiero negativo *(individua un pensiero autocritico e riscrivilo con gentilezza)*

Come sono stato gentile con me stesso *(in che modo ti sei trattato/a con cura, pazienza o compassi...)*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

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

Data: _____

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

Le mie qualità positive *(elenca qualità che ti piacciono genuinamente di te — competenze, tratti del car...)*

Punti di forza usati oggi *(quali punti di forza personali hai usato oggi?)*

Riformulazione del pensiero negativo *(individua un pensiero autocritico e riscrivilo con gentilezza)*

Come sono stato gentile con me stesso *(in che modo ti sei trattato/a con cura, pazienza o compassi...)*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

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

Data: _____

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

Le mie qualità positive *(elenca qualità che ti piacciono genuinamente di te — competenze, tratti del car...)*

Punti di forza usati oggi *(quali punti di forza personali hai usato oggi?)*

Riformulazione del pensiero negativo *(individua un pensiero autocritico e riscrivilo con gentilezza)*

Come sono stato gentile con me stesso *(in che modo ti sei trattato/a con cura, pazienza o compassi...)*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

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

Data: _____

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

Le mie qualità positive *(elenca qualità che ti piacciono genuinamente di te — competenze, tratti del car...)*

Punti di forza usati oggi *(quali punti di forza personali hai usato oggi?)*

Riformulazione del pensiero negativo *(individua un pensiero autocritico e riscrivilo con gentilezza)*

Come sono stato gentile con me stesso *(in che modo ti sei trattato/a con cura, pazienza o compassi...)*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

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

Data: _____

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

Le mie qualità positive *(elenca qualità che ti piacciono genuinamente di te — competenze, tratti del car...)*

Punti di forza usati oggi *(quali punti di forza personali hai usato oggi?)*

Riformulazione del pensiero negativo *(individua un pensiero autocritico e riscrivilo con gentilezza)*

Come sono stato gentile con me stesso *(in che modo ti sei trattato/a con cura, pazienza o compassi...)*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

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

Data: _____

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

Le mie qualità positive *(elenca qualità che ti piacciono genuinamente di te — competenze, tratti del car...)*

Punti di forza usati oggi *(quali punti di forza personali hai usato oggi?)*

Riformulazione del pensiero negativo *(individua un pensiero autocritico e riscrivilo con gentilezza)*

Come sono stato gentile con me stesso *(in che modo ti sei trattato/a con cura, pazienza o compassi...)*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

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

Data: _____

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

Le mie qualità positive *(elenca qualità che ti piacciono genuinamente di te — competenze, tratti del car...)*

Punti di forza usati oggi *(quali punti di forza personali hai usato oggi?)*

Riformulazione del pensiero negativo *(individua un pensiero autocritico e riscrivilo con gentilezza)*

Come sono stato gentile con me stesso *(in che modo ti sei trattato/a con cura, pazienza o compassi...)*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

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

Data: _____

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

Le mie qualità positive *(elenca qualità che ti piacciono genuinamente di te — competenze, tratti del car...)*

Punti di forza usati oggi *(quali punti di forza personali hai usato oggi?)*

Riformulazione del pensiero negativo *(individua un pensiero autocritico e riscrivilo con gentilezza)*

Come sono stato gentile con me stesso *(in che modo ti sei trattato/a con cura, pazienza o compassi...)*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

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

Data: _____

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

Le mie qualità positive *(elenca qualità che ti piacciono genuinamente di te — competenze, tratti del car...)*

Punti di forza usati oggi *(quali punti di forza personali hai usato oggi?)*

Riformulazione del pensiero negativo *(individua un pensiero autocritico e riscrivilo con gentilezza)*

Come sono stato gentile con me stesso *(in che modo ti sei trattato/a con cura, pazienza o compassi...)*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

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

Data: _____

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

Le mie qualità positive *(elenca qualità che ti piacciono genuinamente di te — competenze, tratti del car...)*

Punti di forza usati oggi *(quali punti di forza personali hai usato oggi?)*

Riformulazione del pensiero negativo *(individua un pensiero autocritico e riscrivilo con gentilezza)*

Come sono stato gentile con me stesso *(in che modo ti sei trattato/a con cura, pazienza o compassi...)*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

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

Data: _____

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

Le mie qualità positive *(elenca qualità che ti piacciono genuinamente di te — competenze, tratti del car...)*

Punti di forza usati oggi *(quali punti di forza personali hai usato oggi?)*

Riformulazione del pensiero negativo *(individua un pensiero autocritico e riscrivilo con gentilezza)*

Come sono stato gentile con me stesso *(in che modo ti sei trattato/a con cura, pazienza o compassi...)*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

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

Data: _____

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

Le mie qualità positive *(elenca qualità che ti piacciono genuinamente di te — competenze, tratti del car...)*

Punti di forza usati oggi *(quali punti di forza personali hai usato oggi?)*

Riformulazione del pensiero negativo *(individua un pensiero autocritico e riscrivilo con gentilezza)*

Come sono stato gentile con me stesso *(in che modo ti sei trattato/a con cura, pazienza o compassi...)*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

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

Data: _____

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

Le mie qualità positive *(elenca qualità che ti piacciono genuinamente di te — competenze, tratti del car...)*

Punti di forza usati oggi *(quali punti di forza personali hai usato oggi?)*

Riformulazione del pensiero negativo *(individua un pensiero autocritico e riscrivilo con gentilezza)*

Come sono stato gentile con me stesso *(in che modo ti sei trattato/a con cura, pazienza o compassi...)*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

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

Data: _____

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

Le mie qualità positive *(elenca qualità che ti piacciono genuinamente di te — competenze, tratti del car...)*

Punti di forza usati oggi *(quali punti di forza personali hai usato oggi?)*

Riformulazione del pensiero negativo *(individua un pensiero autocritico e riscrivilo con gentilezza)*

Come sono stato gentile con me stesso *(in che modo ti sei trattato/a con cura, pazienza o compassi...)*

Affermazione di oggi *(scrivi un'affermazione positiva al tempo presente, come se fosse già vera — es. 's...)*

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