DIARIO GIORNALIERO DI AUTODISCIPLINA

Traccia le tue abitudini quotidiane

Stampabile gratuito da myebooksbuy.com

Parole da ricordare

"La costanza batte l'intensità quando la strada è lunga."

"Piccoli passi ogni giorno portano lontano col tempo."

"Un'abitudine costruita con pazienza diventa una forza col tempo."

Settimana 1

Giorno	Impara qualcosa di nuovo	Ascolta un podcast	Vai a letto in orario	Fai una passeggiata all'aperto	Niente social media	Medita	Evita lo zucchero
Lun	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mer	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gio	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ven	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sab	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dom	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Riflessione della settimana 1:

Cosa è andato bene?

Cosa è stato difficile?

Cosa migliorare la prossima settimana?

Settimana 2

Giorno	Riordina la scrivania	Impara qualcosa di nuovo	Niente social media	Cucina un pasto sano	Fai stretching	Leggi 10 pagine	Niente telefono al mattino
Lun	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mer	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gio	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ven	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sab	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dom	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Riflessione della settimana 2:

Cosa è andato bene?

Cosa è stato difficile?

Cosa migliorare la prossima settimana?

Settimana 3

Giorno	Bevi 8 bicchieri	Ascolta un podcast	Leggi 10 pagine	Cucina un pasto sano	Vai a letto in orario	Fai una passeggiata all'aperto	Evita lo zucchero
Lun	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mer	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gio	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ven	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sab	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dom	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Riflessione della settimana 3:

Cosa è andato bene?

Cosa è stato difficile?

Cosa migliorare la prossima settimana?

Settimana 4

Giorno	Medita	Bevi 8 bicchieri	Chiama un amico	Niente telefono al mattino	Scrivi nel diario	Leggi 10 pagine	Impara qualcosa di nuovo
Lun	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mer	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gio	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ven	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sab	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dom	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Riflessione della settimana 4:

Cosa è andato bene?

Cosa è stato difficile?

Cosa migliorare la prossima settimana?

Riepilogo mensile

Quale abitudine è diventata più facile?

Quale abitudine è stata la più difficile?

Cosa ti ha sorpreso?

Cosa continuerai a fare?

Informazioni su questo stampabile

DIARIO GIORNALIERO DI AUTODISCIPLINA

Stampabile gratuito da myebooksbuy.com

Stampa quante copie vuoi per uso personale, familiare o scolastico.

Non rivenderlo.

Altri diari e planner gratuiti: myebooksbuy.com/free-resources