

Data: / /
 DD MM AAAA

Giorno: _____



Umore



1 2 3 4 5



Energia



1 2 3 4 5



Le 3 cose più importanti

1. _____
2. _____
3. _____



Appuntamenti

| | |
|-------|-------|
| 08:00 | _____ |
| 09:00 | _____ |
| 10:00 | _____ |
| 11:00 | _____ |
| 12:00 | _____ |
| 13:00 | _____ |
| 14:00 | _____ |
| 15:00 | _____ |
| 16:00 | _____ |
| 17:00 | _____ |
| 18:00 | _____ |
| 19:00 | _____ |
| 20:00 | _____ |



Attività

- ☐
- _____
-
- ☐
- _____
-
- ☐
- _____
-
- ☐
- _____
-
- ☐
- _____
-
- ☐
- _____
-
- ☐
- _____
-
- ☐
- _____



Cura di sé

- ☐
- _____
-
- ☐
- _____
-
- ☐
- _____
-
- ☐
- _____

Note

Riflessione serale
