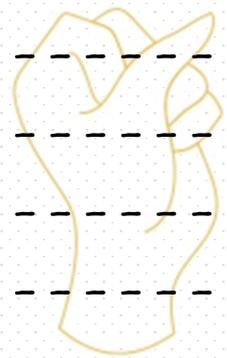


Bullet Journal
della salute mentale

10 cose che amo di me

1. _____ PERCHÉ _____
2. _____ PERCHÉ _____
3. _____ PERCHÉ _____
4. _____ PERCHÉ _____
5. _____ PERCHÉ _____
6. _____ PERCHÉ _____
7. _____ PERCHÉ _____
8. _____ PERCHÉ _____
9. _____ PERCHÉ _____
10. _____ PERCHÉ _____



Fraasi aversgative

ODIO IL MIO/LA MIA/LE MIE/ I MIEI _____ MA AMO IL MIO/LA MIA/LE MIE/ I MIEI _____

ODIO IL MIO/LA MIA/LE MIE/ I MIEI _____ MA AMO IL MIO/LA MIA/LE MIE/ I MIEI _____

ODIO IL MIO/LA MIA/LE MIE/ I MIEI _____ MA AMO IL MIO/LA MIA/LE MIE/ I MIEI _____

ODIO IL MIO/LA MIA/LE MIE/ I MIEI _____ MA AMO IL MIO/LA MIA/LE MIE/ I MIEI _____

ODIO IL MIO/LA MIA/LE MIE/ I MIEI _____ MA AMO IL MIO/LA MIA/LE MIE/ I MIEI _____

gioco di controllo e intimità con il proprio partner

NUMERA LE SEGUENTI CARATTERISTICHE DEL TUO PARTNER:

NEI SUL CORPO _ _ _ _ _

CICATRICI _ _ _ _ _

LUNGHEZZA DEL COLLO IN POLLICI _ _ _ _ _

ALTEZZA IN PALMI _ _ _ _ _

CIGLIA IN TOTALE _ _ _ _ _

Overthinking rate

QUANTO HO PENSATO AL MIO ASPETTO OGGI E A
COSA IN PARTICOLARE

LUNEDÌ

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

MARTEDÌ

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

MERCOLEDÌ

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

GIOVEDÌ

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

VENERDÌ

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

SABATO

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

DOMENICA

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Diario emotivo

___ LUNEDÌ



___ MARTEDÌ



___ MERCOLEDÌ



___ GIOVEDÌ



___ VENERDÌ



___ SABATO



___ DOMENICA



VOTA IL TUO BENESSERE OGGI

Self-care DAILY TRACKER



ENERGIA



CONCENTRAZIONE



STIMA



MOVIMENTO



LAVORO/STUDIO



IGIENE

MOOD DI OGGI



AFFERMAZIONE POSITIVA DEL GIORNO

Three horizontal lines for writing a positive affirmation.



QUALCOSA CHE NON HO AFFRONTATO

Three horizontal lines for writing something not faced.

MEDITAZIONE



CIBO SALUTARE



STRESS



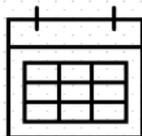
SALUTE MENTALE



LA COLONNA SONORA DI QUESTA GIORNATA



Two horizontal lines for writing the sound of the day.



LUN MAR MER GIO VEN SAB DOM

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

GEN FEB MAR APR MAG GIUN LUG AGO SET OTT NOV DIC



VOTA IL TUO BENESSERE OGGI

Self-care DAILY TRACKER



ENERGIA



CONCENTRAZIONE



STIMA



MOVIMENTO



LAVORO/STUDIO



IGIENE

MOOD DI OGGI



AFFERMAZIONE POSITIVA DEL GIORNO

Three horizontal lines for writing a positive affirmation.



QUALCOSA CHE NON HO AFFRONTATO

Three horizontal lines for writing something not faced.

MEDITAZIONE



CIBO SALUTARE



STRESS



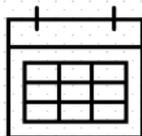
SALUTE MENTALE



LA COLONNA SONORA DI QUESTA GIORNATA



Two horizontal lines for writing the sound of the day.



LUN MAR MER GIO VEN SAB DOM

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

GEN FEB MAR APR MAG GIUN LUG AGO SET OTT NOV DIC



VOTA IL TUO BENESSERE OGGI

Self-care DAILY TRACKER






 ENERGIA






 CONCENTRAZIONE






 STIMA






 MOVIMENTO






 LAVORO/STUDIO






 IGIENE

MOOD DI OGGI



AFFERMAZIONE POSITIVA DEL GIORNO

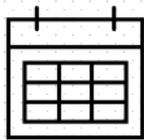


QUALCOSA CHE NON HO AFFRONTATO

MEDITAZIONE     
 CIBO SALUTARE     
 STRESS     
 SALUTE MENTALE     

LA COLONNA SONORA DI QUESTA GIORNATA





LUN MAR MER GIO VEN SAB DOM																														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
GEN FEB MAR APR MAG GIUN LUG AGO SET OTT NOV DIC																														



VOTA IL TUO BENESSERE OGGI

Self-care DAILY TRACKER



ENERGIA



CONCENTRAZIONE



STIMA



MOVIMENTO



LAVORO/STUDIO



IGIENE

MOOD DI OGGI



AFFERMAZIONE POSITIVA DEL GIORNO

Three horizontal lines for writing a positive affirmation.



QUALCOSA CHE NON HO AFFRONTATO

Three horizontal lines for writing something not faced.

MEDITAZIONE



CIBO SALUTARE



STRESS



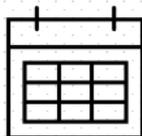
SALUTE MENTALE



LA COLONNA SONORA DI QUESTA GIORNATA



Two horizontal lines for writing the sound of the day.



LUN MAR MER GIO VEN SAB DOM

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

GEN FEB MAR APR MAG GIUN LUG AGO SET OTT NOV DIC



VOTA IL TUO BENESSERE OGGI

Self-care DAILY TRACKER



ENERGIA



CONCENTRAZIONE



STIMA



MOVIMENTO



LAVORO/STUDIO



IGIENE

MOOD DI OGGI



AFFERMAZIONE POSITIVA DEL GIORNO

Three horizontal lines for writing a positive affirmation.



QUALCOSA CHE NON HO AFFRONTATO

Three horizontal lines for writing something not faced.

MEDITAZIONE



CIBO SALUTARE



STRESS



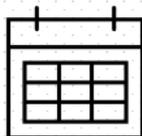
SALUTE MENTALE



LA COLONNA SONORA DI QUESTA GIORNATA



Two horizontal lines for writing the sound of the day.



LUN MAR MER GIO VEN SAB DOM

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

GEN FEB MAR APR MAG GIUN LUG AGO SET OTT NOV DIC



VOTA IL TUO BENESSERE OGGI

Self-care DAILY TRACKER



ENERGIA



CONCENTRAZIONE



STIMA



MOVIMENTO



LAVORO/STUDIO



IGIENE

MOOD DI OGGI



AFFERMAZIONE POSITIVA DEL GIORNO

Three horizontal lines for writing a positive affirmation.



QUALCOSA CHE NON HO AFFRONTATO

Three horizontal lines for writing something not faced.

MEDITAZIONE



CIBO SALUTARE



STRESS



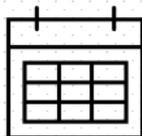
SALUTE MENTALE



LA COLONNA SONORA DI QUESTA GIORNATA



Two horizontal lines for writing the sound of the day.



LUN MAR MER GIO VEN SAB DOM

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

GEN FEB MAR APR MAG GIUN LUG AGO SET OTT NOV DIC



Overthinking rate

QUANTO HO PENSATO AL MIO ASPETTO OGGI E A
COSA IN PARTICOLARE

LUNEDÌ

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

MARTEDÌ

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

MERCOLEDÌ

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

GIOVEDÌ

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

VENERDÌ

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

SABATO

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

DOMENICA

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Diario emotivo

===== LUNEDÌ



===== MARTEDÌ



===== MERCOLEDÌ



===== GIOVEDÌ



===== VENERDÌ



===== SABATO



===== DOMENICA



VOTA IL TUO BENESSERE OGGI

Self-care DAILY TRACKER



ENERGIA



CONCENTRAZIONE



STIMA



MOVIMENTO



LAVORO/STUDIO



IGIENE

MOOD DI OGGI



AFFERMAZIONE POSITIVA DEL GIORNO

Three horizontal lines for writing a positive affirmation.



QUALCOSA CHE NON HO AFFRONTATO

Three horizontal lines for writing something not faced.

MEDITAZIONE



CIBO SALUTARE



STRESS



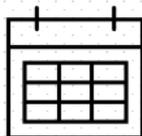
SALUTE MENTALE



LA COLONNA SONORA DI QUESTA GIORNATA



Two horizontal lines for writing the sound of the day.



LUN MAR MER GIO VEN SAB DOM

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

GEN FEB MAR APR MAG GIUN LUG AGO SET OTT NOV DIC



VOTA IL TUO BENESSERE OGGI

Self-care DAILY TRACKER



ENERGIA



CONCENTRAZIONE



STIMA



MOVIMENTO



LAVORO/STUDIO



IGIENE

MOOD DI OGGI



AFFERMAZIONE POSITIVA DEL GIORNO

Three horizontal lines for writing a positive affirmation.



QUALCOSA CHE NON HO AFFRONTATO

Three horizontal lines for writing something not faced.

MEDITAZIONE



CIBO SALUTARE



STRESS



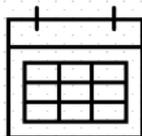
SALUTE MENTALE



LA COLONNA SONORA DI QUESTA GIORNATA



Two horizontal lines for writing the sound of the day.



LUN MAR MER GIO VEN SAB DOM

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

GEN FEB MAR APR MAG GIUN LUG AGO SET OTT NOV DIC



VOTA IL TUO BENESSERE OGGI

Self-care DAILY TRACKER

     ENERGIA

     CONCENTRAZIONE

     STIMA

     MOVIMENTO

     LAVORO/STUDIO

     IGIENE

MOOD DI OGGI



AFFERMAZIONE POSITIVA DEL GIORNO



QUALCOSA CHE NON HO AFFRONTATO

MEDITAZIONE     

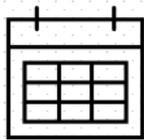
CIBO SALUTARE     

STRESS     

SALUTE MENTALE     

LA COLONNA SONORA DI QUESTA GIORNATA





	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	
GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIUN	LUG	AGO
SET	OTT	NOV	DIC				



VOTA IL TUO BENESSERE OGGI

Self-care DAILY TRACKER



ENERGIA



CONCENTRAZIONE



STIMA



MOVIMENTO



LAVORO/STUDIO



IGIENE

MOOD DI OGGI



AFFERMAZIONE POSITIVA DEL GIORNO

Three horizontal lines for writing a positive affirmation.



QUALCOSA CHE NON HO AFFRONTATO

Three horizontal lines for writing something not faced.

MEDITAZIONE



CIBO SALUTARE



STRESS



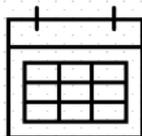
SALUTE MENTALE



LA COLONNA SONORA DI QUESTA GIORNATA



Two horizontal lines for writing the sound of the day.



LUN MAR MER GIO VEN SAB DOM

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

GEN FEB MAR APR MAG GIUN LUG AGO SET OTT NOV DIC



VOTA IL TUO BENESSERE OGGI

Self-care DAILY TRACKER



ENERGIA



CONCENTRAZIONE



STIMA



MOVIMENTO



LAVORO/STUDIO



IGIENE

MOOD DI OGGI



AFFERMAZIONE POSITIVA DEL GIORNO

Three horizontal lines for writing a positive affirmation.



QUALCOSA CHE NON HO AFFRONTATO

Three horizontal lines for writing something not faced.

MEDITAZIONE



CIBO SALUTARE



STRESS



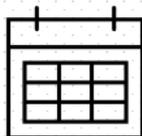
SALUTE MENTALE



LA COLONNA SONORA DI QUESTA GIORNATA



Two horizontal lines for writing the sound of the day.



LUN MAR MER GIO VEN SAB DOM

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

GEN FEB MAR APR MAG GIUN LUG AGO SET OTT NOV DIC



VOTA IL TUO BENESSERE OGGI

Self-care DAILY TRACKER

     ENERGIA

     CONCENTRAZIONE

     STIMA

     MOVIMENTO

     LAVORO/STUDIO

     IGIENE

MOOD DI OGGI



AFFERMAZIONE POSITIVA DEL GIORNO

Three horizontal lines for writing a positive affirmation.



QUALCOSA CHE NON HO AFFRONTATO

Three horizontal lines for writing something not faced.

MEDITAZIONE



CIBO SALUTARE



STRESS



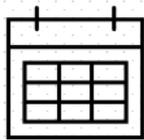
SALUTE MENTALE



LA COLONNA SONORA DI QUESTA GIORNATA



Two horizontal lines for writing the sound of the day.



	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	
GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIUN	LUG	AGO
SET	OTT	NOV	DIC				



VOTA IL TUO BENESSERE OGGI

Self-care DAILY TRACKER



ENERGIA



CONCENTRAZIONE



STIMA



MOVIMENTO



LAVORO/STUDIO



IGIENE

MOOD DI OGGI



AFFERMAZIONE POSITIVA DEL GIORNO

Three horizontal lines for writing a positive affirmation.



QUALCOSA CHE NON HO AFFRONTATO

Three horizontal lines for writing something not faced.

MEDITAZIONE



CIBO SALUTARE



STRESS



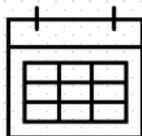
SALUTE MENTALE



LA COLONNA SONORA DI QUESTA GIORNATA



Two horizontal lines for writing the sound of the day.



LUN MAR MER GIO VEN SAB DOM

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

GEN FEB MAR APR MAG GIUN LUG AGO SET OTT NOV DIC



Overthinking rate

QUANTO HO PENSATO AL MIO ASPETTO OGGI E A
COSA IN PARTICOLARE

LUNEDÌ

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

MARTEDÌ

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

MERCOLEDÌ

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

GIOVEDÌ

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

VENERDÌ

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

SABATO

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

DOMENICA

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Diario emotivo

===== LUNEDÌ



===== MARTEDÌ



===== MERCOLEDÌ



===== GIOVEDÌ



===== VENERDÌ



===== SABATO



===== DOMENICA



VOTA IL TUO BENESSERE OGGI

Self-care DAILY TRACKER



ENERGIA



CONCENTRAZIONE



STIMA



MOVIMENTO



LAVORO/STUDIO



IGIENE

MOOD DI OGGI



AFFERMAZIONE POSITIVA DEL GIORNO

Three horizontal lines for writing a positive affirmation.



QUALCOSA CHE NON HO AFFRONTATO

Three horizontal lines for writing something not faced.

MEDITAZIONE



CIBO SALUTARE



STRESS



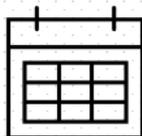
SALUTE MENTALE



LA COLONNA SONORA DI QUESTA GIORNATA



Two horizontal lines for writing the sound of the day.



LUN MAR MER GIO VEN SAB DOM

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

GEN FEB MAR APR MAG GIUN LUG AGO SET OTT NOV DIC



VOTA IL TUO BENESSERE OGGI

Self-care DAILY TRACKER



ENERGIA



CONCENTRAZIONE



STIMA



MOVIMENTO



LAVORO/STUDIO



IGIENE

MOOD DI OGGI



AFFERMAZIONE POSITIVA DEL GIORNO

Three horizontal lines for writing a positive affirmation.



QUALCOSA CHE NON HO AFFRONTATO

Three horizontal lines for writing something not faced.

MEDITAZIONE



CIBO SALUTARE



STRESS



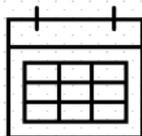
SALUTE MENTALE



LA COLONNA SONORA DI QUESTA GIORNATA



Two horizontal lines for writing the sound of the day.



LUN MAR MER GIO VEN SAB DOM

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

GEN FEB MAR APR MAG GIUN LUG AGO SET OTT NOV DIC



VOTA IL TUO BENESSERE OGGI

Self-care DAILY TRACKER



ENERGIA



CONCENTRAZIONE



STIMA



MOVIMENTO



LAVORO/STUDIO



IGIENE

MOOD DI OGGI



AFFERMAZIONE POSITIVA DEL GIORNO

Three horizontal lines for writing a positive affirmation.



QUALCOSA CHE NON HO AFFRONTATO

Three horizontal lines for writing something not faced.

MEDITAZIONE



CIBO SALUTARE



STRESS



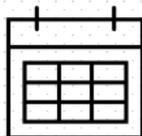
SALUTE MENTALE



LA COLONNA SONORA DI QUESTA GIORNATA



Two horizontal lines for writing the sound of the day.



LUN MAR MER GIO VEN SAB DOM

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

GEN FEB MAR APR MAG GIUN LUG AGO SET OTT NOV DIC



VOTA IL TUO BENESSERE OGGI

Self-care DAILY TRACKER



ENERGIA



CONCENTRAZIONE



STIMA



MOVIMENTO



LAVORO/STUDIO



IGIENE

MOOD DI OGGI



AFFERMAZIONE POSITIVA DEL GIORNO

Three horizontal lines for writing a positive affirmation.



QUALCOSA CHE NON HO AFFRONTATO

Three horizontal lines for writing something not faced.

MEDITAZIONE



CIBO SALUTARE



STRESS



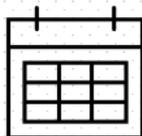
SALUTE MENTALE



LA COLONNA SONORA DI QUESTA GIORNATA



Two horizontal lines for writing the sound of the day.



LUN MAR MER GIO VEN SAB DOM

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

GEN FEB MAR APR MAG GIUN LUG AGO SET OTT NOV DIC



VOTA IL TUO BENESSERE OGGI

Self-care DAILY TRACKER



ENERGIA



CONCENTRAZIONE



STIMA



MOVIMENTO



LAVORO/STUDIO



IGIENE

MOOD DI OGGI



AFFERMAZIONE POSITIVA DEL GIORNO

Three horizontal lines for writing a positive affirmation.



QUALCOSA CHE NON HO AFFRONTATO

Three horizontal lines for writing something not faced.

MEDITAZIONE



CIBO SALUTARE



STRESS



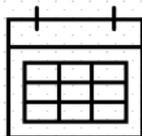
SALUTE MENTALE



LA COLONNA SONORA DI QUESTA GIORNATA



Two horizontal lines for writing the sound of the day.



LUN MAR MER GIO VEN SAB DOM

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

GEN FEB MAR APR MAG GIUN LUG AGO SET OTT NOV DIC



VOTA IL TUO BENESSERE OGGI

Self-care DAILY TRACKER



ENERGIA



CONCENTRAZIONE



STIMA



MOVIMENTO



LAVORO/STUDIO



IGIENE

MOOD DI OGGI



AFFERMAZIONE POSITIVA DEL GIORNO

Three horizontal lines for writing a positive affirmation.



QUALCOSA CHE NON HO AFFRONTATO

Three horizontal lines for writing something not faced.

MEDITAZIONE



CIBO SALUTARE



STRESS



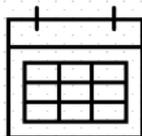
SALUTE MENTALE



LA COLONNA SONORA DI QUESTA GIORNATA



Two horizontal lines for writing the sound of the day.



LUN MAR MER GIO VEN SAB DOM

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

GEN FEB MAR APR MAG GIUN LUG AGO SET OTT NOV DIC



VOTA IL TUO BENESSERE OGGI

Self-care DAILY TRACKER



ENERGIA



CONCENTRAZIONE



STIMA



MOVIMENTO



LAVORO/STUDIO



IGIENE

MOOD DI OGGI



AFFERMAZIONE POSITIVA DEL GIORNO

Three horizontal lines for writing a positive affirmation.



QUALCOSA CHE NON HO AFFRONTATO

Three horizontal lines for writing something not faced.

MEDITAZIONE



CIBO SALUTARE



STRESS



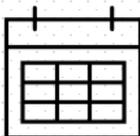
SALUTE MENTALE



LA COLONNA SONORA DI QUESTA GIORNATA



Two horizontal lines for writing the sound of the day.



LUN MAR MER GIO VEN SAB DOM

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

GEN FEB MAR APR MAG GIUN LUG AGO SET OTT NOV DIC



Overthinking rate

QUANTO HO PENSATO AL MIO ASPETTO OGGI E A
COSA IN PARTICOLARE

LUNEDÌ

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

MARTEDÌ

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

MERCOLEDÌ

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

GIOVEDÌ

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

VENERDÌ

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

SABATO

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

DOMENICA

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Diario emotivo

=====

LUNEDÌ



=====

MARTEDÌ



=====

MERCOLEDÌ



=====

GIOVEDÌ



=====

VENERDÌ



=====

SABATO



=====

DOMENICA



VOTA IL TUO BENESSERE OGGI

Self-care DAILY TRACKER



ENERGIA



CONCENTRAZIONE



STIMA



MOVIMENTO



LAVORO/STUDIO



IGIENE

MOOD DI OGGI



AFFERMAZIONE POSITIVA DEL GIORNO

Three horizontal lines for writing a positive affirmation.



QUALCOSA CHE NON HO AFFRONTATO

Three horizontal lines for writing something not faced.

MEDITAZIONE



CIBO SALUTARE



STRESS



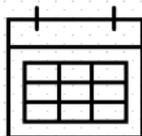
SALUTE MENTALE



LA COLONNA SONORA DI QUESTA GIORNATA



Two horizontal lines for writing the sound of the day.



LUN MAR MER GIO VEN SAB DOM

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

GEN FEB MAR APR MAG GIUN LUG AGO SET OTT NOV DIC



VOTA IL TUO BENESSERE OGGI

Self-care DAILY TRACKER



ENERGIA



CONCENTRAZIONE



STIMA



MOVIMENTO



LAVORO/STUDIO



IGIENE

MOOD DI OGGI



AFFERMAZIONE POSITIVA DEL GIORNO

Three horizontal lines for writing a positive affirmation.



QUALCOSA CHE NON HO AFFRONTATO

Three horizontal lines for writing something not faced.

MEDITAZIONE



CIBO SALUTARE



STRESS



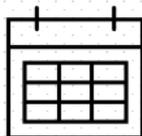
SALUTE MENTALE



LA COLONNA SONORA DI QUESTA GIORNATA



Two horizontal lines for writing the sound of the day.



LUN MAR MER GIO VEN SAB DOM

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

GEN FEB MAR APR MAG GIUN LUG AGO SET OTT NOV DIC



VOTA IL TUO BENESSERE OGGI

Self-care DAILY TRACKER



ENERGIA



CONCENTRAZIONE



STIMA



MOVIMENTO



LAVORO/STUDIO



IGIENE

MOOD DI OGGI



AFFERMAZIONE POSITIVA DEL GIORNO

Three horizontal lines for writing a positive affirmation.



QUALCOSA CHE NON HO AFFRONTATO

Three horizontal lines for writing something not faced.

MEDITAZIONE



CIBO SALUTARE



STRESS



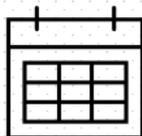
SALUTE MENTALE



LA COLONNA SONORA DI QUESTA GIORNATA



Two horizontal lines for writing the sound of the day.



LUN MAR MER GIO VEN SAB DOM

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

GEN FEB MAR APR MAG GIUN LUG AGO SET OTT NOV DIC



VOTA IL TUO BENESSERE OGGI

Self-care DAILY TRACKER



ENERGIA



CONCENTRAZIONE



STIMA



MOVIMENTO



LAVORO/STUDIO



IGIENE

MOOD DI OGGI



AFFERMAZIONE POSITIVA DEL GIORNO

Three horizontal lines for writing a positive affirmation.



QUALCOSA CHE NON HO AFFRONTATO

Three horizontal lines for writing something not faced.

MEDITAZIONE



CIBO SALUTARE



STRESS



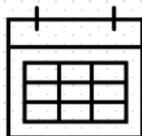
SALUTE MENTALE



LA COLONNA SONORA DI QUESTA GIORNATA



Two horizontal lines for writing the sound of the day.



LUN MAR MER GIO VEN SAB DOM

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

GEN FEB MAR APR MAG GIUN LUG AGO SET OTT NOV DIC



VOTA IL TUO BENESSERE OGGI

Self-care DAILY TRACKER

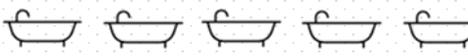
 ENERGIA

 CONCENTRAZIONE

 STIMA

 MOVIMENTO

 LAVORO/STUDIO

 IGIENE

MOOD DI OGGI



AFFERMAZIONE POSITIVA DEL GIORNO



QUALCOSA CHE NON HO AFFRONTATO

MEDITAZIONE



CIBO SALUTARE



STRESS

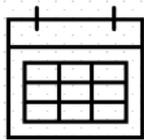


SALUTE MENTALE



LA COLONNA SONORA DI QUESTA GIORNATA





	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	
GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIUN	LUG	AGO
SET	OTT	NOV	DIC				



VOTA IL TUO BENESSERE OGGI

Self-care DAILY TRACKER



ENERGIA



CONCENTRAZIONE



STIMA



MOVIMENTO



LAVORO/STUDIO



IGIENE

MOOD DI OGGI



AFFERMAZIONE POSITIVA DEL GIORNO

Three horizontal lines for writing a positive affirmation.



QUALCOSA CHE NON HO AFFRONTATO

Three horizontal lines for writing something not faced.

MEDITAZIONE



CIBO SALUTARE



STRESS



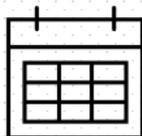
SALUTE MENTALE



LA COLONNA SONORA DI QUESTA GIORNATA



Two horizontal lines for writing the sound of the day.



LUN MAR MER GIO VEN SAB DOM

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

GEN FEB MAR APR MAG GIUN LUG AGO SET OTT NOV DIC



Overthinking rate

QUANTO HO PENSATO AL MIO ASPETTO OGGI E A
COSA IN PARTICOLARE

LUNEDÌ

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

MARTEDÌ

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

MERCOLEDÌ

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

GIOVEDÌ

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

VENERDÌ

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

SABATO

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

DOMENICA

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Diario emotivo

===== LUNEDÌ



===== MARTEDÌ



===== MERCOLEDÌ



===== GIOVEDÌ



===== VENERDÌ



===== SABATO



===== DOMENICA



VOTA IL TUO BENESSERE OGGI

Self-care DAILY TRACKER



ENERGIA



CONCENTRAZIONE



STIMA



MOVIMENTO



LAVORO/STUDIO



IGIENE

MOOD DI OGGI



AFFERMAZIONE POSITIVA DEL GIORNO

Three horizontal lines for writing a positive affirmation.



QUALCOSA CHE NON HO AFFRONTATO

Three horizontal lines for writing something not faced.

MEDITAZIONE



CIBO SALUTARE



STRESS



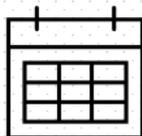
SALUTE MENTALE



LA COLONNA SONORA DI QUESTA GIORNATA



Two horizontal lines for writing the sound of the day.



LUN MAR MER GIO VEN SAB DOM

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

GEN FEB MAR APR MAG GIUN LUG AGO SET OTT NOV DIC



VOTA IL TUO BENESSERE OGGI

Self-care DAILY TRACKER



ENERGIA



CONCENTRAZIONE



STIMA



MOVIMENTO



LAVORO/STUDIO



IGIENE

MOOD DI OGGI



AFFERMAZIONE POSITIVA DEL GIORNO

Three horizontal lines for writing a positive affirmation.



QUALCOSA CHE NON HO AFFRONTATO

Three horizontal lines for writing something not faced.

MEDITAZIONE



CIBO SALUTARE



STRESS



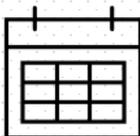
SALUTE MENTALE



LA COLONNA SONORA DI QUESTA GIORNATA



Two horizontal lines for writing the sound of the day.



LUN MAR MER GIO VEN SAB DOM

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

GEN FEB MAR APR MAG GIUN LUG AGO SET OTT NOV DIC



VOTA IL TUO BENESSERE OGGI

Self-care DAILY TRACKER



ENERGIA



CONCENTRAZIONE



STIMA



MOVIMENTO



LAVORO/STUDIO



IGIENE

MOOD DI OGGI



AFFERMAZIONE POSITIVA DEL GIORNO

Three horizontal lines for writing a positive affirmation.



QUALCOSA CHE NON HO AFFRONTATO

Three horizontal lines for writing something not faced.

MEDITAZIONE



CIBO SALUTARE



STRESS



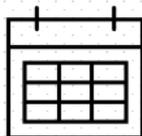
SALUTE MENTALE



LA COLONNA SONORA DI QUESTA GIORNATA



Two horizontal lines for writing the sound of the day.



LUN MAR MER GIO VEN SAB DOM

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

GEN FEB MAR APR MAG GIUN LUG AGO SET OTT NOV DIC



VOTA IL TUO BENESSERE OGGI

Self-care DAILY TRACKER

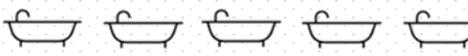
 ENERGIA

 CONCENTRAZIONE

 STIMA

 MOVIMENTO

 LAVORO/STUDIO

 IGIENE

MOOD DI OGGI



AFFERMAZIONE POSITIVA DEL GIORNO



QUALCOSA CHE NON HO AFFRONTATO

MEDITAZIONE



CIBO SALUTARE



STRESS

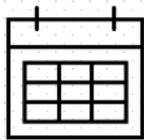


SALUTE MENTALE



LA COLONNA SONORA DI QUESTA GIORNATA





	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	
GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIUN	LUG	AGO
SET	OTT	NOV	DIC				



VOTA IL TUO BENESSERE OGGI

Self-care DAILY TRACKER



ENERGIA



CONCENTRAZIONE



STIMA



MOVIMENTO



LAVORO/STUDIO



IGIENE

MOOD DI OGGI



AFFERMAZIONE POSITIVA DEL GIORNO

Three horizontal lines for writing a positive affirmation.



QUALCOSA CHE NON HO AFFRONTATO

Three horizontal lines for writing something not faced.

MEDITAZIONE



CIBO SALUTARE



STRESS



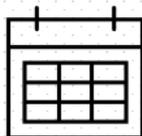
SALUTE MENTALE



LA COLONNA SONORA DI QUESTA GIORNATA



Two horizontal lines for writing the sound of the day.



LUN MAR MER GIO VEN SAB DOM

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

GEN FEB MAR APR MAG GIUN LUG AGO SET OTT NOV DIC



VOTA IL TUO BENESSERE OGGI

Self-care DAILY TRACKER



ENERGIA



CONCENTRAZIONE



STIMA



MOVIMENTO



LAVORO/STUDIO



IGIENE

MOOD DI OGGI



AFFERMAZIONE POSITIVA DEL GIORNO

Three horizontal lines for writing a positive affirmation.



QUALCOSA CHE NON HO AFFRONTATO

Three horizontal lines for writing something not faced.

MEDITAZIONE



CIBO SALUTARE



STRESS



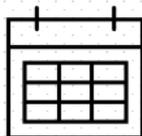
SALUTE MENTALE



LA COLONNA SONORA DI QUESTA GIORNATA



Two horizontal lines for writing the sound of the day.



LUN MAR MER GIO VEN SAB DOM

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

GEN FEB MAR APR MAG GIUN LUG AGO SET OTT NOV DIC



VOTA IL TUO BENESSERE OGGI

Self-care DAILY TRACKER

     ENERGIA

     CONCENTRAZIONE

     STIMA

     MOVIMENTO

     LAVORO/STUDIO

     IGIENE

MOOD DI OGGI



AFFERMAZIONE POSITIVA DEL GIORNO



QUALCOSA CHE NON HO AFFRONTATO

MEDITAZIONE     

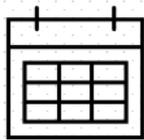
CIBO SALUTARE     

STRESS     

SALUTE MENTALE     

LA COLONNA SONORA DI QUESTA GIORNATA





		LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31					
		GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIUN	LUG
		AGO	SET	OTT	NOV	DIC		



Overthinking rate

QUANTO HO PENSATO AL MIO ASPETTO OGGI E A
COSA IN PARTICOLARE

LUNEDÌ

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

MARTEDÌ

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

MERCOLEDÌ

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

GIOVEDÌ

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

VENERDÌ

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

SABATO

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

DOMENICA

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Diario emotivo

===== LUNEDÌ



===== MARTEDÌ



===== MERCOLEDÌ



===== GIOVEDÌ



===== VENERDÌ



===== SABATO



===== DOMENICA

