|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   | registro delle abitudini |  | elenco del brain dump |
|  | svegliaprima delle 8 |  |  |
|  |  |
| mangiarecibo sano |  |  |
|  |  |
|  | bere abbastanzaacqua |  |
|  |  |
| leggereun libro |  |  |
|  |  |
|  | Incontraregli amici |  |
|  |  |
| risparmiaredenaro |  |  |
| note |  |
|  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| mese in esame |  |  |
| — MIGLIORE — | — PEGGIORE — |  |  |
|  |  |  |  |
| OBIETTIVI | UMORE |  | post sui social media | musica |
| diario dell’umore |
| obiettivi | libri |
| ABITUDINI | DORMIRE |  |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| da tenere presente |  |  |  | registro di gratitudine |  |
|  |  |  |
|  |  |
|  |