|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | registro delle abitudini | |  | elenco del brain dump |
|  | | | sveglia prima delle 8 |  |  |
|  | | | |  |
| mangiare cibo sano |  | | |  |
|  | | | |  |
|  | | | bere abbastanza acqua |  |
|  | | | |  |
| leggere un libro |  | | |  |
|  | | | |  |
|  | | | Incontrare gli amici |  |
|  | | | |  |
| risparmiare denaro |  | | |  |
| 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 |  |
|  | |  |  | | |
|  |  | | |
|  | | |