

PIANIFICA LA GIORNATA!

SCANSIONE DELLA GIORNATA

8:00 _____

9:00 _____

10:00 _____

11:00 _____

12:00 _____

13:00 _____

14:00 _____

15:00 _____

16:00 _____

17:00 _____

18:00 _____

19:00 _____

20:00 _____

21:00 _____

22:00 _____

23:00 _____

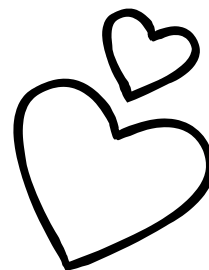
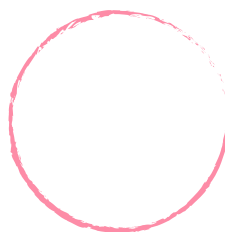
*ricordati di inserire piccole pause.
E' importante, bere, mangiare,
staccarsi dagli schermi.

COSA TI FA
SVEGLIARE CON
IL SORRISO?

PRIORITA'

COSE DA FARE

MOOD *disegnalo



MEMO

Blank area for notes.

IDEE

Blank area for ideas.



PIANIFICA LA GIORNATA!

SCANSIONE DELLA GIORNATA

8:00 _____

9:00 _____

10:00 _____

11:00 _____

12:00 _____

13:00 _____

14:00 _____

15:00 _____

16:00 _____

17:00 _____

18:00 _____

19:00 _____

20:00 _____

21:00 _____

22:00 _____

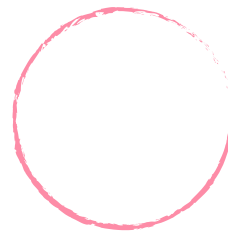
23:00 _____

TI STAI PRENDENDO CURA
DEI TUOI OBIETTIVI? COSA
PUOI FARE PER
AGGIUNGERE UN
PEZZETTINO OGGI?

PRIORITA'

COSE DA FARE

MOOD *disegnalo



*ricordati di inserire piccole pause.
E' importante, bere, mangiare,
staccarsi dagli schermi.

MEMO

IDEE



PIANIFICA LA GIORNATA!

SCANSIONE DELLA GIORNATA

8:00 _____

9:00 _____

10:00 _____

11:00 _____

12:00 _____

13:00 _____

14:00 _____

15:00 _____

16:00 _____

17:00 _____

18:00 _____

19:00 _____

20:00 _____

21:00 _____

22:00 _____

23:00 _____

*ricordati di inserire piccole pause.
E' importante, bere, mangiare,
staccarsi dagli schermi.

ANCHE SE PENSI DI NON
POTERTI RILASSARE,
FERMATI. SCEGLI UN
SUONO CHE TI PIACE,
METTITI IN UNA POSIZIONE
COMODA E RESPIRA.

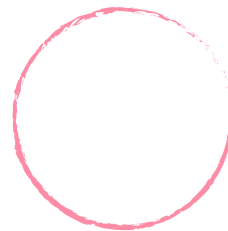
PRIORITA'

 _____ _____ _____

COSE DA FARE

 _____ _____ _____ _____ _____ _____

MOOD *disegnalo



MEMO

IDEE

PIANIFICA LA GIORNATA!

SCANSIONE DELLA GIORNATA

8:00 _____

9:00 _____

10:00 _____

11:00 _____

12:00 _____

13:00 _____

14:00 _____

15:00 _____

16:00 _____

17:00 _____

18:00 _____

19:00 _____

20:00 _____

21:00 _____

22:00 _____

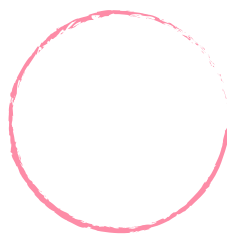
23:00 _____

*ricordati di inserire piccole pause.
E' importante, bere, mangiare,
staccarsi dagli schermi.

PRIORITA'

COSE DA FARE

MOOD *disegnalo



MEMO

Blank area for notes.

IDEE

Blank area for ideas.

COSA TI FA STAR
BENE?
A COSA NON PUOI
RINUNCIARE?

VENERDI'

DATA _____

PIANIFICA LA GIORNATA!



SCANSIONE DELLA GIORNATA

8:00	_____
9:00	_____
10:00	_____
11:00	_____
12:00	_____
13:00	_____
14:00	_____
15:00	_____
16:00	_____
17:00	_____
18:00	_____
19:00	_____
20:00	_____
21:00	_____
22:00	_____
23:00	_____

DIVERTITI, CANTA A
SQUARCIAGOLA,
ALZA LA MUSICA E
BALLA



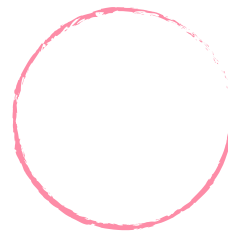
PRIORITA'

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

COSE DA FARE

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

MOOD *disegnalo



*ricordati di inserire piccole pause.
E' importante, bere, mangiare,
staccarsi dagli schermi.

MEMO

IDEE

SABATO

DATA _____

PIANIFICA LA GIORNATA!

SCANSIONE DELLA GIORNATA

8:00 _____

9:00 _____

10:00 _____

11:00 _____

12:00 _____

13:00 _____

14:00 _____

15:00 _____

16:00 _____

17:00 _____

18:00 _____

19:00 _____

20:00 _____

21:00 _____

22:00 _____

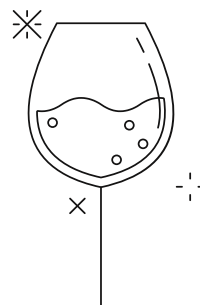
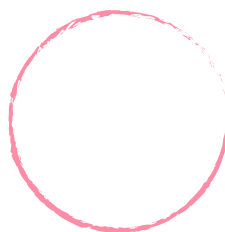
23:00 _____

COSA TI
PIACEREBBE
FARE PER TE?

PRIORITA'

COSE DA FARE

MOOD *disegnalo



*ricordati di inserire piccole pause.
E' importante, bere, mangiare,
staccarsi dagli schermi.

MEMO

Blank area for notes.

IDEE

Blank area for ideas.



PIANIFICA LA GIORNATA!

SCANSIONE DELLA GIORNATA

8:00 _____

9:00 _____

10:00 _____

11:00 _____

12:00 _____

13:00 _____

14:00 _____

15:00 _____

16:00 _____

17:00 _____

18:00 _____

19:00 _____

20:00 _____

21:00 _____

22:00 _____

23:00 _____

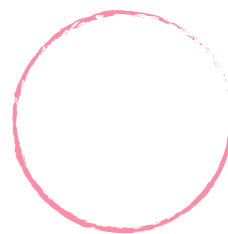
*ricordati di inserire piccole pause.
E' importante, bere, mangiare,
staccarsi dagli schermi.

SCRIVI UNA
PAGINA
DEL TUO DIARIO

PRIORITA'

COSE DA FARE

MOOD *disegnalo



MEMO

Blank area for notes.

IDEE

Blank area for ideas.