



# *My Journal*



*Bloom where you  
are planted.*

### 30-DAY SELF-CARE CHALLENGE

- |  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/><br>Stabilisci un obiettivo personale per il mese                  | <input type="checkbox"/><br>Pratica la respirazione profonda o la meditazione per 10 minuti                     | <input type="checkbox"/><br>Scrivi un elenco di 10 cose per cui sei grato       | <input type="checkbox"/><br>Fai una passeggiata fuori   | <input type="checkbox"/><br>Metti in ordine una stanza o uno spazio di lavoro                       |
| <input type="checkbox"/><br>Chiama o invia un messaggio a un amico per aggiornarti         | <input type="checkbox"/><br>Cucina un pasto sano  | <input type="checkbox"/><br>Pratica lo yoga o lo stretching delicato            | <input type="checkbox"/><br>Scrivi un'affermazione positiva e ripetila durante la giornata                      | <input type="checkbox"/><br>Crea una routine rilassante prima di andare a dormire                   |
| <input type="checkbox"/><br>Diario dei tuoi pensieri e sentimenti                          | <input type="checkbox"/><br>Dedica del tempo al tuo hobby preferito   | <input type="checkbox"/><br>Fatti un complimento                                | <input type="checkbox"/><br>Scollegati dalla tecnologia per un'ora  | <input type="checkbox"/><br>Ascolta la tua musica preferita o una playlist rilassante               |
| <input type="checkbox"/><br>Pratica la consapevolezza mentre svolgi le attività quotidiane | <input type="checkbox"/><br>Trascorri del tempo con un animale domestico o visita un rifugio per animali locale | <input type="checkbox"/><br>Leggi un libro o guarda un film che ti ispira       | <input type="checkbox"/><br>Esplora un nuovo metodo di rilassamento, come il rilassamento muscolare progressivo | <input type="checkbox"/><br>Fai un pisolino o una pausa rigenerante                                 |
| <input type="checkbox"/><br>Crea una vision board o un elenco di obiettivi personali       | <input type="checkbox"/><br>Fai volontariato o compi un atto casuale di gentilezza                              | <input type="checkbox"/><br>Concedetevi una piccola indulgenza                  | <input type="checkbox"/><br>Rifletti sui tuoi risultati e sulla tua crescita                                    | <input type="checkbox"/><br>Connettiti con la natura visitando un parco, una spiaggia o una foresta |
| <input type="checkbox"/><br>Scrivi una lettera al tuo sé futuro                            | <input type="checkbox"/><br>Stabilisci dei limiti per proteggere la tua energia e il tuo tempo                  | <input type="checkbox"/><br>Stabilisci una routine mattutina che ti dia energia | <input type="checkbox"/><br>Pratica l'autocompassione e perdona te stesso per gli errori passati                | <input type="checkbox"/><br>Rivedi i tuoi progressi e celebra i tuoi risultati                      |

# Personal Journal

Agosto

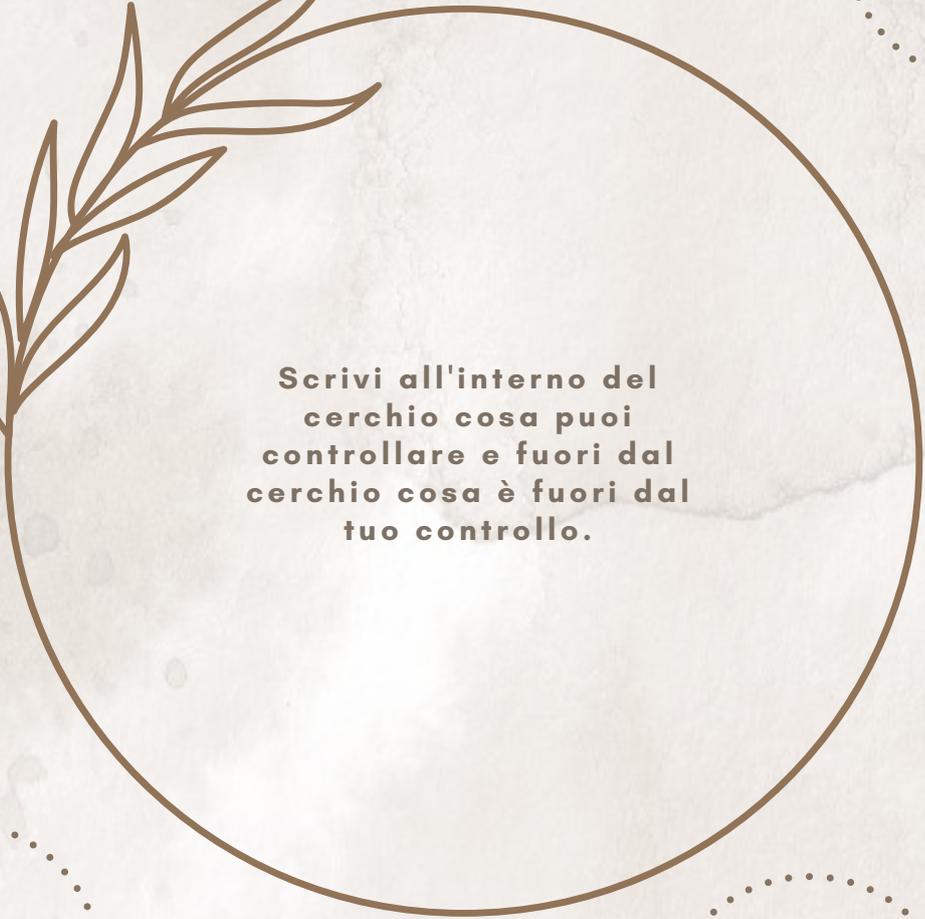
2025

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



IL CERCHIO DEL

# controllo

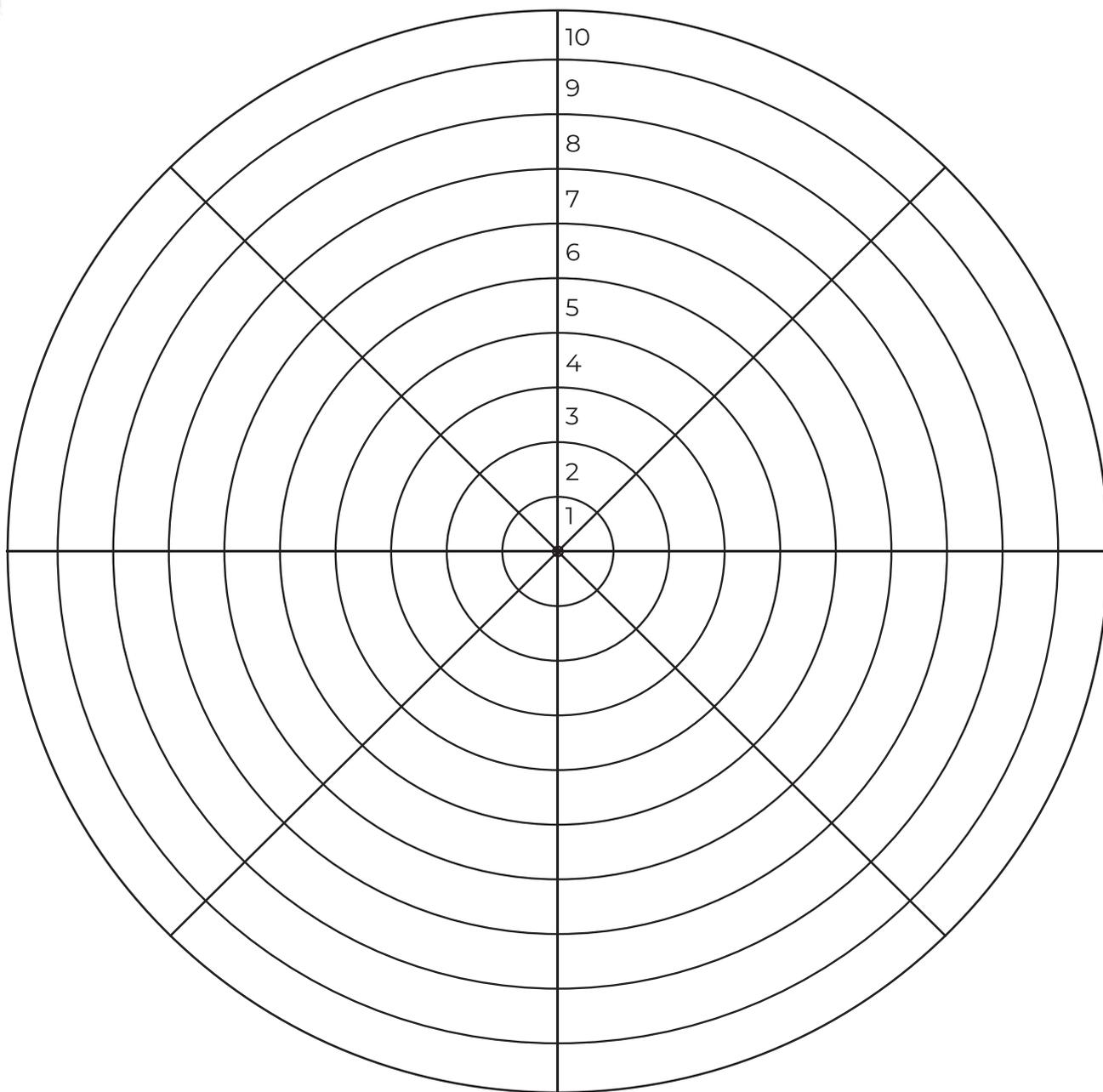


**Scrivi all'interno del  
cerchio cosa puoi  
controllare e fuori dal  
cerchio cosa è fuori dal  
tuo controllo.**



IL CERCHIO DELLA

# Vita



**SCUOLA - FORMAZIONE - CRESCITA PERSONALE - RELAZIONI  
FAMILIARI - AMICIZIE - AMORE - FORMA FISICA - HOBBIES -  
LAVORO - CREATIVITÀ - WELLNESS**



# Diario della Cura di Sé

DATA:



*Come mi sono sentito oggi?*

Mentalmente

Fisicamente

Spiritualmente

*COSE DI CUI SONO GRATO*

- 
- 
- 

.....

.....

.....

.....

*Mood of the Day*





# AFFERMAZIONI



## Quotidiane

- ♥ Sono fiducioso e a mio agio nella mia corpo
- ♥ Accolgo tutte le avventure che vivo ogni giorno
- ♥ Rilascio il mio attaccamento ai desideri dell'ego
- ♥ Nutro la versione migliore di me stesso
- ♥ Accolgo con favore le opportunità di imparare e crescere
- ♥ Riparto da ciò che sono e ho in questo momento
- ♥ I miei talenti sono il posto giusto per me
- ♥ Mi circondo da persone positive e felici che mi sostengono
- ♥ Sto co-creando con l'universo
- ♥ Respiro abbondanza e gratitudine
- ♥ Mi impegno a migliorare ogni giorno
- ♥ Sono connesso alla natura



# Notes

