

5 MINUTI AL GIORNO

DATA _____ / _____ / 20 _____



GRATITUDINE - Sono grata/o per

1. _____
2. _____
3. _____

PRIORITÀ - Cosa renderà grandiosa la mia giornata oggi?

1. _____
2. _____
3. _____

OBIETTIVI - Chi voglio diventare da qui a 5 anni?

1. _____
2. _____



FELICITÀ - Quali sono le 3 cose meravigliose accadute oggi?

1. _____
2. _____
3. _____

MIGLIORAMENTO - In che modo avrei potuto rendere questa giornata migliore?

- _____
- _____