

Il Diario del Tuo Viaggio

Il tuo spazio segreto per crescere



Questo diario appartiene a:



Benvenuta!



Questo diario e' il tuo spazio segreto.
Un posto tutto tuo dove annotare pensieri,
sogni, scoperte e anche qualche pasticcio.

Non ci sono regole su come usarlo:
puoi scriverci, disegnarci, incollare foto,
scarabocchiare quando ne hai voglia.

L'unica cosa che ti chiedo e' di essere
sincera con te stessa. Qui nessuno ti giudica.

Questo diario crescerà insieme a te.
Tra qualche anno lo rileggerai e scoprirai
quanto sei cambiata... e quanto sei rimasta
meravigliosamente te stessa.



*Con affetto,
L'Autore*





La Mia Carta d'Identita' Segreta



Incolla qui
una tua foto
o disegna il tuo avatar

Nome in codice:



Il mio superpotere segreto:

La cosa che mi rende unica:

Il mio motto personale:

La mia canzone del cuore:

Il mio sogno piu' grande:

I miei colori preferiti:





I Miei Superpoteri Nascosti

Scoprili mentre leggi il libro e annotali qui!



Superpotere #1:



Superpotere #2:



Superpotere #3:



Superpotere #4:



Superpotere #5:

*Ricorda: tutti hanno superpoteri,
basta saperli vedere!*





Capitolo 1

Scoprire il Tuo Potenziale

Fermati e rifletti...



Qual e' il mio superpotere che ho scoperto?



Cosa mi rende davvero unica?



Quale sfida voglio trasformare in opportunita'?





Capitolo 2

Il Tuo Corpo in Evoluzione

Fermati e rifletti...



Come mi sento nel mio corpo oggi?



Cosa ho imparato di nuovo su di me?



Come posso prendermi cura di me stessa?





Capitolo 3

Le Tue Emozioni

Fermati e rifletti...

♥ Quale emozione sento piu' spesso?

♥ Come posso gestire meglio i momenti difficili?

♥ Chi puo' aiutarmi quando ne ho bisogno?





Capitolo 4

Le Tue Relazioni

Fermati e rifletti...



Chi sono le persone piu' importanti per me?



Come posso essere un'amica migliore?



Cosa ho imparato sulle relazioni?





SFIDA DELLA SETTIMANA

Il Diario dei Complimenti

Ogni giorno, fai un complimento sincero a qualcuno. Annota come ti sei sentita e la reazione dell'altra persona.

Come e' andata?

Quanto e' stata difficile? (colora le stelle)



Come mi sono sentita:



☐ Sfida completata!





SFIDA DELLA SETTIMANA

Digital Detox Light

Prova a stare 2 ore senza telefono ogni giorno. Cosa hai scoperto? Come hai passato quel tempo?

Come e' andata?

Quanto e' stata difficile? (colora le stelle)



Come mi sono sentita:



Sfida completata!





SFIDA DELLA SETTIMANA

La Settimana della Gratitude

Scrivi ogni sera 3 cose belle che ti sono successe oggi, anche le piu' piccole.

Come e' andata?

Quanto e' stata difficile? (colora le stelle)



Come mi sono sentita:



☐ **Sfida completata!**





SFIDA DELLA SETTIMANA

Prova Qualcosa di Nuovo

Fai qualcosa che non hai mai fatto prima: un cibo nuovo, un hobby, parlare con qualcuno di nuovo...

Come e' andata?

Quanto e' stata difficile? (colora le stelle)



Come mi sono sentita:



☐ Sfida completata!





Lettera a Me Stessa



da aprire tra 1 anno



Data di oggi: ____/____/____

Da aprire il: ____/____/____

Cara me del futuro,

Con affetto,





Il Mio Angolo della Gratitude



Ogni giorno, scrivi 3 cose per cui sei grata.

Anche le piu' piccole contano!

Lun



Mar



Mer



Gio



Ven



Sab



Dom





Il Mio Mood del Mese

Mese: _____

Legenda:



Triste



Così così



Serena



Felice



Super!

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	31				

Note sul mio mese:

Il momento più bello del mese:





I Miei Sogni

Dove vuoi arrivare?



Tra 1 mese voglio...



Tra 1 anno voglio...



Il mio sogno piu' grande...



*"Il primo passo verso il tuo sogno
e' crederci davvero."*





Il Mio Glossario Segreto

Parole importanti che ho scoperto

Parola: _____ **Pag:** _____

Cosa significa per me:

Parola: _____ **Pag:** _____

Cosa significa per me:

Parola: _____ **Pag:** _____

Cosa significa per me:

Parola: _____ **Pag:** _____

Cosa significa per me:

Parola: _____ **Pag:** _____

Cosa significa per me:





Note Libere #1



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed lines.





Note Libere #2



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed lines.





Note Libere #3



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed lines.





Note Libere #4



Handwriting practice area with 20 horizontal dashed lines.



Ricorda sempre:

**Sei unica,
sei speciale,
sei abbastanza.**



Questo e' solo l'inizio del tuo viaggio...