Kit Progresso giornaliero



Ogni piccolo progresso conta

Questo kit ti aiuta a monitorare i tuoi progressi settimanali e a trasformare intenzioni in azioni concrete.

Non serve perfezione. Serve presenza.

Usa queste pagine per definire un obiettivo, scegliere un'affermazione e osservare ciò che cambia giorno dopo giorno.

Come utilizzare il kit

1. Definisci un obiettivo della settimana.
2. Scegli o crea un'affermazione personale.
3. Compila il monitoraggio ogni giorno.
4. Rifletti sui cambiamenti alla fine della settimana.

Piccoli passi ripetuti creano trasformazioni reali.

Intenzione della Settimana

Obiettivo principale della settimana:

Perché questo obiettivo è importante per me:

Un’azione concreta che posso fare:

Perché questo obiettivo è importante per me:

La Mia Affermazione Personalizzata

Area su cui sto lavorando (autostima, carriera, relazioni, ecc.):

Frase base:

La mia affermazione personalizzata:

_____

_____

_____

_____

_____

Data di inizio:

_____

_____

Quando la ripeterò:

☐ Mattina

☐ Sera

☐ Durante la giornata

Monitoraggio Settimanale

Giorno	Azione svolta	Come mi sono sentito
Lunedìi	_____	_____
Martedì	_____	_____
Mercoledì	_____	_____
Giovedì	_____	_____
Venerdì	_____	_____
Sabato	_____	_____
Domenica	_____	_____

Riflessione di fine settimana

Cosa ho osservato in me:

Cosa ha funzionato:

Cosa e' stato difficile:


La crescita personale non è il risultato di un singolo giorno, ma della somma delle azioni ripetute nel tempo.