

Diario di Allineamento – 21 Giorni

Companion stampabile ispirato a Risveglio

Come utilizzare questo diario

Questo Diario di Allineamento di 21 giorni è pensato per sostenere il tuo processo di integrazione.

Per un'esperienza più profonda, stampa queste pagine e scrivi a mano.

La scrittura rallenta la mente e approfondisce la consapevolezza.

Completa una pagina al giorno, possibilmente alla stessa ora, per creare ritmo e stabilità.

Non esiste un modo giusto o sbagliato di riflettere.

L'onestà conta più della perfezione.

Permetti a questi 21 giorni di diventare un impegno silenzioso verso te stesso.

Giorno 1

Data: _____

Oggi scelgo di concentrarmi su:

Riflessione:

Una parola per oggi:

Consapevolezza serale:

Firma: _____

Giorno 2

Data: _____

Oggi scelgo di concentrarmi su:

Riflessione:

Una parola per oggi:

Consapevolezza serale:

Firma: _____

Giorno 3

Data: _____

Oggi scelgo di concentrarmi su:

Riflessione:

Una parola per oggi:

Consapevolezza serale:

Firma: _____

Giorno 4

Data: _____

Oggi scelgo di concentrarmi su:

Riflessione:

Una parola per oggi:

Consapevolezza serale:

Firma: _____

Giorno 5

Data: _____

Oggi scelgo di concentrarmi su:

Riflessione:

Una parola per oggi:

Consapevolezza serale:

Firma: _____

Giorno 6

Data: _____

Oggi scelgo di concentrarmi su:

Riflessione:

Una parola per oggi:

Consapevolezza serale:

Firma: _____

Giorno 7

Data: _____

Oggi scelgo di concentrarmi su:

Riflessione:

Una parola per oggi:

Consapevolezza serale:

Firma: _____

Giorno 8

Data: _____

Oggi scelgo di concentrarmi su:

Riflessione:

Una parola per oggi:

Consapevolezza serale:

Firma: _____

Giorno 9

Data: _____

Oggi scelgo di concentrarmi su:

Riflessione:

Una parola per oggi:

Consapevolezza serale:

Firma: _____

Giorno 10

Data: _____

Oggi scelgo di concentrarmi su:

Riflessione:

Una parola per oggi:

Consapevolezza serale:

Firma: _____

Giorno 11

Data: _____

Oggi scelgo di concentrarmi su:

Riflessione:

Una parola per oggi:

Consapevolezza serale:

Firma: _____

Giorno 12

Data: _____

Oggi scelgo di concentrarmi su:

Riflessione:

Una parola per oggi:

Consapevolezza serale:

Firma: _____

Giorno 13

Data: _____

Oggi scelgo di concentrarmi su:

Riflessione:

Una parola per oggi:

Consapevolezza serale:

Firma: _____

Giorno 14

Data: _____

Oggi scelgo di concentrarmi su:

Riflessione:

Una parola per oggi:

Consapevolezza serale:

Firma: _____

Giorno 15

Data: _____

Oggi scelgo di concentrarmi su:

Riflessione:

Una parola per oggi:

Consapevolezza serale:

Firma: _____

Giorno 16

Data: _____

Oggi scelgo di concentrarmi su:

Riflessione:

Una parola per oggi:

Consapevolezza serale:

Firma: _____

Giorno 17

Data: _____

Oggi scelgo di concentrarmi su:

Riflessione:

Una parola per oggi:

Consapevolezza serale:

Firma: _____

Giorno 18

Data: _____

Oggi scelgo di concentrarmi su:

Riflessione:

Una parola per oggi:

Consapevolezza serale:

Firma: _____

Giorno 19

Data: _____

Oggi scelgo di concentrarmi su:

Riflessione:

Una parola per oggi:

Consapevolezza serale:

Firma: _____

Giorno 20

Data: _____

Oggi scelgo di concentrarmi su:

Riflessione:

Una parola per oggi:

Consapevolezza serale:

Firma: _____

Giorno 21

Data: _____

Oggi scelgo di concentrarmi su:

Riflessione:

Una parola per oggi:

Consapevolezza serale:

Firma: _____

L'allineamento non è una destinazione.

È la decisione silenziosa che prendi — ancora e ancora — di vivere nella verità.