

Diario mental load

I miei appunti nel diario del giorno: Lu Ma Me Gi Ve Sa Do

Orario

Compito

non dimentico il tempo per me stesso/a!

Chi se ne occupa?

-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----

Com'è trascorsa la mia giornata oggi?



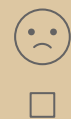
Fattore di stress della giornata

Highlight della giornata

Compiti e responsabilità che oggi ho lasciato ad altri:

Di cosa posso andare orgoglioso/a oggi:

Adesso mi sento così



Cosa ho imparato

domani lo faccio in maniera diversa o di nuovo allo stesso modo

