

SMART ROUTINE planner giornaliero



Planner Smart Routine

Data: _____

Mini rituale del mattino

3 cose per cui sono grata oggi

- 1
- 2
- 3

Intenzione della giornata

Orario	Blocco (Es. Lavoro Focus/Casa)	Attività principali (max 3)	Completato
			☐
			☐
			☐
			☐

Pausa e Benessere

Come mi prenderò cura di me oggi?

Riflessioni serali

Cosa ho portato a termine oggi?

Cosa ho lasciato per domani?

Come mi sento a fine giornata?

NOTA

Ricorda: ogni piccolo passo migliora il tuo equilibrio.
Sii gentile con te stessa.