



S E L F U L N E S S<sup>®</sup>  
A G E N D A

D I A R I O D I B O R D O

IPSO srl

*Istituto di Psicologia Somatorelazionale*

*20129 Milano - Via Antonio Kramer, 6*

*www.biosofia.it*

*facebook.com/ipsobioenergetica*

segreteria@biosofia.it

346.6973975 (dalle 10.00 alle 18.00, lunedì/venerdì)

---

**DATA**

---

OBIETTIVO DI LUNGO TERMINE

---

INTENTO DEL GIORNO

---

PROGRAMMA DEL GIORNO

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

---

ANNOTAZIONI

---

**RICAPITOLAZIONE DELLA MIA GIORNATA**

---

SENSAZIONI CORPOREE/SENTIMENTI

---

PENSIERI

---

COMPORAMENTO

---

COSA HO FATTO DI POSITIVO PER ME STESSO

---

COSA HO FATTO DI POSITIVO PER GLI ALTRI

---

COSA VOGLIO CAMBIARE

---

COME VOGLIO CAMBIARLO

---

PERCHÉ