



SELFULNESS®
AGENDA

DIARIO DI BORDO

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