Diario degli impegni e prova di trenta giorni

Pubblicato il: 2026-10-25

Diario degli impegni e prova di trenta giorni

Il diario confronta un impegno preciso con ciò che è accaduto. Scrivi promessa, prova, ostacolo e adattamento. Se partecipa un’altra persona, concordate cosa condividere: il diario non verifica il lavoro e non la contatta. La carta è subito visibile; l’app raccoglie le voci. Registrare di più aiuta solo se sostiene l’azione.

Per trenta giorni scegli un’abitudine quotidiana, un richiamo, un minimo e una revisione. Giorni 1-7: osserva occasioni e tentativi. Giorni 8-14: modifica un ostacolo. Giorni 15-21: controlla l’utilità. Giorni 22-30: scegli cosa continuare. Non è un azzeramento della salute o garanzia di abitudine. Un esempio è preparare il materiale per un’attività adatta, non una dieta restrittiva o una cura.

Voce	Esempio compilato	La mia versione
Impegno	Leggere un paragrafo dopo pranzo	
Prova	Pagina salvata e una frase sull’idea	
Fatti	Due tentativi; libro assente in viaggio	
Adattamento	Copia accessibile per il viaggio	
Revisione	Ricontrollare la prossima settimana	

Un esperimento di abitudine di trenta giorni

Scegli un’azione possibile. Segna occasioni e tentativi reali lasciando incerto ciò che non sai. Rivedi ogni settimana. Trenta giorni sono osservazione, non garanzia.

La mia azione: _____ Il mio richiamo: _____

Versione minima: _____ Data di revisione: _____

1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐
11 ☐	12 ☐	13 ☐	14 ☐	15 ☐	16 ☐	17 ☐	18 ☐	19 ☐	20 ☐
21 ☐	22 ☐	23 ☐	24 ☐	25 ☐	26 ☐	27 ☐	28 ☐	29 ☐	30 ☐

Osservazione

Giorno	Osservazione
7	
14	
21	
30	