

3. DIARIO DELL'AUTOSTIMA

Lunedì	Una cosa che ho fatto bene oggi...	
	Oggi mi sono divertito con...	
	Mi sono sentito orgoglioso quando...	
Martedì	Oggi ho realizzato...	
	Ho avuto un'esperienza positiva con...	
	Ho fatto qualcosa per qualcuno...	
Mercoledì	Mi sono sentito bene con me stesso quando...	
	Sono stato orgoglioso di qualcun altro...	

	Oggi è stato interessante perché...	
Giovedì	Mi sono sentito orgoglioso quando...	
	Ho assistito a una cosa positiva...	
	Oggi ho realizzato...	
Venerdì	Una cosa che ho fatto bene oggi...	
	Ho avuto un'esperienza positiva con (una persona, un luogo, una cosa...)	
	Sono stato orgoglioso di qualcuno quando...	
Sabato	Oggi mi sono divertito con...	

	Ho fatto qualcosa per qualcuno...	
	Mi sono sentito bene con me stesso quando...	
Domenica	Ho assistito a una cosa positiva...	
	Oggi è stato interessante perché...	
	Mi sono sentito orgoglioso quando...	