

### **3. DIARIO DELL'AUTOSTIMA**

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

	Oggi è stato interessante perché...	
<b>Giovedì</b>	Mi sono sentito orgoglioso quando...	
	Ho assistito a una cosa positiva...	
	Oggi ho realizzato...	
<b>Venerdì</b>	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...	
<b>Sabato</b>	Oggi mi sono divertito con...	

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