ANTONIOMILITE
Evolutional Trainer

Diario del Vincente

Esempio

Giorno n° 1 **Data** 2/8/2018

Il contributo quotidiano che ho dato a me stesso e agli altri

Cosa ho imparato oggi e perché credi che ti possa sarà utile

Oggi ho appreso la virtù della meticolosità grazie a un certo lavoro che richiedeva attenzione e cura dei dettagli. Mi servirà anche in futuro per raggiungere risultati migliori.

Chi ho reso felice oggi e come ti sei sentito

Un caro amico al quale ho inviato un messaggio volto a dargli maggiore fiducia in se stesso. Mi sono sentita utile.

Le **tre cose** di cui sono grato oggi

Sono grata di essere stata presa in considerazione per svolgere determinati lavori, grata di essere considerata da amici e conoscenti un supporto e grata di aver preso dimestichezza con alcuni aspetti di manutenzione della mia casa.

Pensieri in libertà e lezioni apprese

Ho scoperto che anche i piccoli risultati mi gratificano e mi fanno sentire appagata.

Quali **principi** ho valorizzato maggiormente?

☐ Integrità	■ Amore	☐ Verità	☐ Crescita
☐ Giustizia	☐ Bellezza	■ Coraggio	☐ _____

Pensi di aver dato il **meglio** di te?

Se sì, in quale occasione ti sei dimostrato coerente con i tuoi **valori** più importanti e non sei sceso a compromessi?

Penso di sì. Soprattutto nell'aver dato un supporto a una persona che lo necessitava, nonostante i miei impegni.

Cosa farai di diverso domani per **evolvere** sempre di più?

Sarò più attenta ai bisogni altrui cercando di fornire, quando possibile, un supporto emotivo al meglio delle mie possibilità in quel particolare momento.

Come potrò sviluppare questo valore facendolo diventare un vero e proprio **talento**?

Ogni settimana mi sforzerò di sentire un parente o amico in difficoltà.

Quanto ti senti soddisfatto? Dai un **voto** alla tua giornata (da 1 a 10): 8