ANTONIOMILITE
Evolutional Trainer

Diario del Vincente

Settimana n° _____ **Data** _____

Sei giunto al Pit stop!

Dove sei stato forte?		Dove ti sei sentito meno forte?	
☐ _____	☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____	☐ _____

_____

_____

_____

Cosa **hai cambiato** delle tue abitudini?

_____

_____

_____

Cosa **vuoi cambiare** delle tue abitudini?

_____

_____

_____

Cosa farai **praticamente** per attivare questi cambiamenti?

_____

_____

_____

Qual è il tuo **obiettivo** finale?

_____

_____

_____

Chi sarai dopo il **cambiamento**?

_____

_____

_____

BRAVO!

Hai completato la tua prima settimana di diario.
E' un piccolo ma importantissimo passo,
non perdere lo slancio.

Stai sfruttando la legge di accumulazione e del miglioramento incrementale.

Continua così!

Antonio Milite Evolutional Trainer | www.antoniomilite.com | info@antoniomilite.com