

---

# IL TUO PIANO D'ATTACCO

---

**PER DICEMBRE**





## **BENVENUTO DICEMBRE**

In uno schiocco di dita è arrivato anche Dicembre

Mi raccomando, anche quest'anno non facciamoci prendere dall'ansia, pianifichiamo, organizziamo, rallentiamo se possiamo, ma soprattutto facciamo il pieno di energie per il nuovo anno così che al suo arrivo non ci colga impreparate!



# OBIETTIVI PER QUESTO MESE



Scrivi nei riquadri gli obiettivi che vorresti raggiungere nel corso di Dicembre. Cosa vuoi raggiungere o cosa vuoi migliorare

OBIETTIVI LAVORATIVI

OBIETTIVI FISICI-SALUTE

OBIETTIVI FINANZIARI

OBIETTIVI EMOTIVI

OBIETTIVI PER QUESTE  
VACANZE







# OBIETTIVI DI QUESTO MESE

Data \_\_\_\_\_

## SFIDE PER QUESTO MESE

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

## BUDGET MENSILE PER I REGALI O VACANZE

\_\_\_\_\_

## COSE DA FARE PER ME NEL TEMPO LIBERO

\_\_\_\_\_

## LIBRO/I DA LEGGERE IN QUESTE VACANZE

\_\_\_\_\_

## COSE CHE MI METTONO ANSIA E CHE VOGLIO ELIMINARE

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

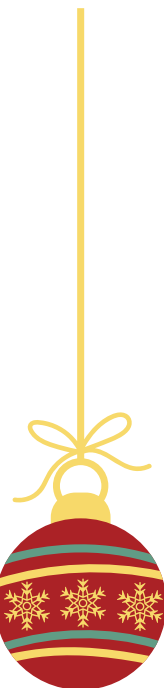
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





# OBIETTIVI DI QUESTO MESE

Data \_\_\_\_\_

## TO DO LIST LAVORO

- 
- 
- 
- 

## ATTIVITA' FISICA

DECLUTTERING: COSE CHE  
NON MI SERVONO E DELLE  
QUALI LIBERARMI ENTRO  
LA FINE DELL'ANNO

## COSE E PERSONE CHE MI FANNO STARE BENE E A CUI NON VOGLIO RINUNCIARE

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_





# OBIETTIVI DI QUESTO MESE

Data \_\_\_\_\_

## TO DO LIST SOCIAL MEDIA

- 
- 
- 
- 
- 

## COSE CHE AVREI VOLUTO FARE MA HO SEMPRE RIMANDATO.

## COSE CHE MI HANNO SEMPRE FATTO ARRABBIARE E CHE VOGLIO ELIMINARE (O CAMBIARE)

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_





# REGALI DI NATALE

## DESTINATARI DEI REGALI

## BUDGET PER I REGALI

## QUALCOSA DI SPECIALE PER ME

## IDEE PER I REGALI

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







**4**  
**SETTIMANE**


- ALL'ATTACCO -










Settimana I 4-10 Dicembre

*Il mio scopo nella vita? Fare solo cose positive. (Zendaya)*

LUN		OBIETTIVI RAGGIUNTI IN QUESTA SETTIMANA
MAR		
MERC		
GIOV		
VEN		NOTE
SAB		COSE CHE HO RIMANDATO
DOM		1. 2. 3.

Settimana II 11-17 Dicembre

*Niente è davvero difficile se lo si divide  
in tanti piccoli pezzettini. Henry Ford*






LUN		OBIETTIVI RAGGIUNTI IN QUESTA SETTIMANA
MAR		   
MERC		NOTE
GIOV		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
VEN		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
SAB		COSE CHE HO RIMANDATO
DOM		1. 2. 3.





Settimana III 18-24 Dicembre

*Un vincitore è un sognatore che non si è mai arreso. (Nelson Mandela)*








LUN		OBIETTIVI RAGGIUNTI IN QUESTA SETTIMANA
MAR		   
MERC		NOTE
GIOV		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
VEN		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
SAB		COSE CHE HO RIMANDATO
DOM		<ol style="list-style-type: none"><li>1.</li><li>2.</li><li>3.</li></ol>





Settimana IV 25-31 Dicembre

*Il successo: fare quello che amo e divertirmi. (Julianne Hough)*

LUN		OBIETTIVI RAGGIUNTI IN QUESTA SETTIMANA
MAR		   
MERC		NOTE
GIOV		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
VEN		
SAB		COSE CHE HO RIMANDATO
DOM		1. 2. 3.







**BUON LAVORO  
MA  
SOPRATTUTTO  
BUONE FESTE**

**- FEDERICA -**