



IL MIO

Mindful

JOURNAL



JOYNESS

di Tiziana Santi | [www.joyness.it](http://www.joyness.it)



I L M I O

# Mindful

J O U R N A L

Week  
1

JOYNESS

di Tiziana Santi | [www.joyness.it](http://www.joyness.it)





PER PRENDERTI

# Del tempo per te.



DEDICA DEL TEMPO ALLA SCRITTURA E  
LASCIA SCORRERE I TUOI PENSIERI

CERCA DI MANGIARE SANO E IN MODO  
NUTRIENTE, PREPARA I TUOI PASTI.

CONCEDITI DEL TEMPO PER DIVERTIRTI,  
FACENDO QUALCOSA CHE AMI.

MUOVITI PIÙ CHE PUOI, FAI YOGA,  
CAMMINA, BALLA, FAI STRETCHING.

LEGGI, INFORMATI, STUDIA E  
APPROFONDISCI. NUTRI LA TUA MENTE.

JOYNESS

di Tiziana Santi | [www.joyness.it](http://www.joyness.it)

# La mia „Me Time“ Week.

Week:

Cosa farò per me.

Le mie priorità.

Quando lo farò.

Goals per la mente.

Goals for per il mio corpo.

# La mia Morning Routine.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# La mia Night Routine.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---













*Grazie mille*

*Tiziana*

JOYNESS