IL MIO

Mindful

JOURNAL

JOYNESS
di Tiziana Santi | www.joyness.it

IL MIO

Mindful

JOURNAL

Week 2

JOYNESS

di Tiziana Santi | www.joyness.it

5 Frasi da ripetere sempre.

Io sono Bella

Io vado bene così.

Io credo in Me Stessa.

Io sono Forte.

I miei Bisogni sono importanti.

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.

Pratica di Journaling

Oggi voglio mettere tutte le mie energie nel fare questa cosa...

Pratica di Journaling

Mi voglio dedicare queste parole gentili, di affetto e di stima...

Pratica di Journaling

Il mio corpo necessita di questo...

Pratica di Journaling

La mia mente necessita di questo...

Pratica di Journaling

Quello che più apprezzo di me...

Grazie mille

Tiziana

JOYNESS