



IL MIO

Mindful

JOURNAL



JOYNESS

di Tiziana Santi | www.joyness.it

IL MIO

Mindful

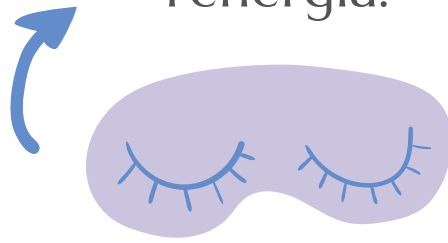
JOURNAL

Week
3

JOYNESS

di Tiziana Santi | www.joyness.it

Riposare & Ricaricare
l'energia.



Sveglia
presto.



Camminare
tutti i giorni.

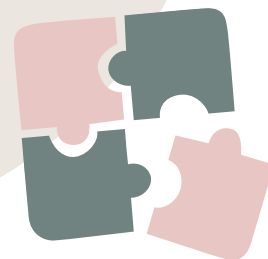


IDEE PER IL MIO

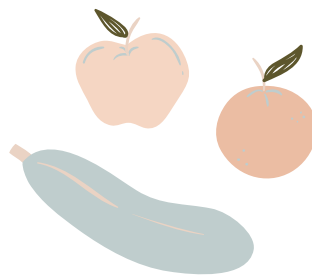
Me-time



Leggere o
scrivere il tuo
Journal.



Allenare la
mente.



Mangiare sano.

JOYNESS

di Tiziana Santi | 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.

Blank lined area for writing the night routine.

Pratica di Journaling

Quello che farò per tenere sempre alta la mia
motivazione...

Grazie mille

Tiziana

JOYNESS