IL MIO

Mindful

JOURNAL

JOYNESS

di Tiziana Santi | www.joyness.it

IL MIO

Mindful

JOURNAL

Week 4

JOYNESS

di Tiziana Santi | www.joyness.it

Frasi per il tuo „Self-Love“.

Smettila di paragonarti sempre agli altri.

Non ti preoccupare delle opinioni altrui.

Permettiti di sbagliare e perdonati.

Prendi il controllo delle tue paure.

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

Quello che più desidero per queste festività....

Pratica di Journaling

Il regalo più grande che voglio fare a me stessa...

Pratica di Journaling

Le parole gentili e di affetto che voglio dedicare a una persona speciale.

Pratica di Journaling

Oggi mi prenderò 5 minuti di silenzio e di pace. Che cosa ho provato? Cosa c'era nella mia testa?

Pratica di Journaling

Le mie parole di augurio...

Grazie mille

Tiziana

JOYNESS