

2

0

THE MINDFUL  
JOURNAL

By JOYNESS

2

1

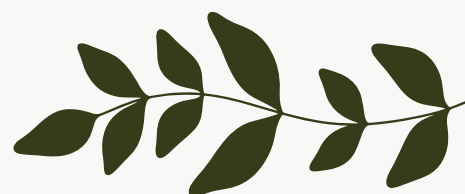
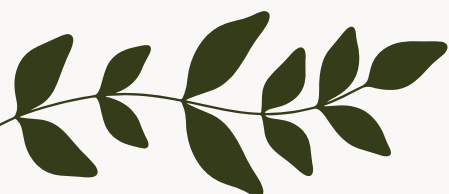


*Sembra sempre impossibile,  
finché non viene fatto.  
Nelson Mandela*



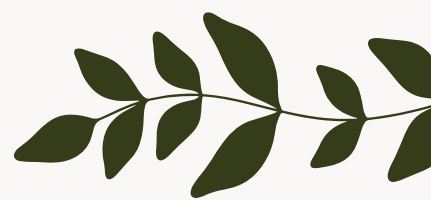
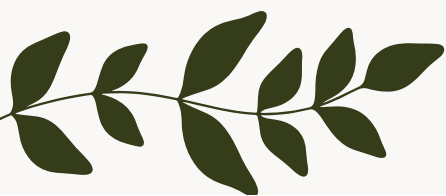
# Rivivi il tuo 2022, che cosa tieni e cosa lasci di ogni mese?

Gennaio	Febbraio
Marzo	Aprile
Maggio	Giugno



# Rivivi il tuo 2022, che cosa tieni e cosa lasci di ogni mese?

Luglio	Agosto
Settembre	Ottobre
Novembre	Dicembre





Il mio 2022: per cosa sei particolarmente  
grata di questo anno?

A series of horizontal dotted lines for writing, starting below the question and extending down the page.



Il mio 2022: quali sono gli obiettivi  
raggiunti di cui vai più fiera?

A series of horizontal dotted lines for writing, starting below the question and extending down the page.



Il mio 2022: quali sono state le situazioni  
in cui ti sei particolarmente piaciuta?

Magari per come hai gestito la  
situazione, per come non hai reagito,  
ecc...

A series of horizontal dotted lines for writing, starting from the line below the text 'ecc...' and extending to the bottom of the page.



Il mio 2022: quali sono quelle persone  
per te fondamentali, che hanno  
contribuito al tuo benessere e porterai  
con te anche nel nuovo anno?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....







Il mio 2022: che cosa desideri invece  
lasciare andare?

A series of horizontal dotted lines for writing, starting below the question and extending down the page.



*Grazie*

JOYNESS