2021

THE MINDFUL JOURNAL

By JOYNESS

Non aspettare.
Il tempo non sarà mai giusto.

Napoleon Hill

Il mio 2023: la mia nuova routine.

Immagina la tua giornata ideale, che cosa fai? Quali attività svolgi? Orari? Cosa fai per rilassarti e divertirti? Che lavoro fai? Persone che frequenti?

Il mio 2023: rispetto alla tua vita attuale, che cosa devi cambiare, aggiungere o eliminare, al fine di raggiungere la tua routine perfetta?

Scrivi la tua routine settimanale: quante volte ti prenderai cura di te? Cosa farai per la tua salute mentale? E fisica?

Il mio 2023: la promessa. Scrivi qualcosa che ti riprometti di fare, perchè sai che ti fa bene e rende davvero felice.

Innamorati di te.
Della vita. E dopo di chi vuoi.

Frida Kahlo

Grazie

JOYNESS