IL MIO

Mindful

JOURNAL

JOYNESS

di Tiziana Santi | www.joyness.it

Ascolta i tuoi bisogni.

IL MIO Mindful JOURNAL

Week 3

JOYNESS

di Tiziana Santi | www.joyness.it

Ascolta i tuoi bisogni.

Di cosa senti di avere bisogno nella tua vita? Pensa alle tue caratterische e qualità che ti distinguono: quali sono per te quelle essenziali, che ti permettono di vivere la tua vita come desideri?

Ascolta i tuoi bisogni.

Se potessi vivere in un sogno, come sarebbe la tua vita? Che lavoro faresti? Come ti sentiresti? Che cosa ti piacerebbe fare?

Ascolta i tuoi bisogni.

Quali sono le persone, cose e attività che fai che ti danno energia? E quelle che te la tolgono?

Ascolta i tuoi bisogni.

Scrivi 5 cose che già fai o che vorresti iniziare/riprendere, che ami fare, che nutrono la tua anima e ti fanno sentire bene, felice e serena. Quali sono?

Ascolta i tuoi bisogni.

La tua voce è importante e deve essere ascoltata da tutti. Che cosa urleresti e a chi? Chi è che non ti ascolta abbastanza e che invece vuoi ti dia totale attenzione?

Ascolta i tuoi bisogni.

Che cosa ti eccita nella tua vita, fa sentire davvero libera, viva e te stessa? Che cosa invece ti fa sentire imprigionata e non ti permette di esprimere la vera te?

Ascolta i tuoi bisogni.

Finisci la frase “La mia vita sarebbe incompleta senza....”

Grazie mille

Tiziana

JOYNESS