



I L M I O

Mindful

J O U R N A L



JOYNESS

di Tiziana Santi | www.joyness.it



Impara a lasciare andare.

I L M I O

Mindful

J O U R N A L

Week
2

JOYNESS

di Tiziana Santi | www.joyness.it



Impara a lasciare andare.

Che cosa vuol dire per te “lasciare andare”,
che significato vuoi attribuire a queste
parole? Come ti senti all’idea di lasciare
andare, quali emozioni provi?

Impara a lasciare andare.

Lo puoi fare! Finalmente sei in grado di lasciare andare una persona, un ricordo, un posto, un pensiero...difficile, che ti creava dolore. Come ti senti ora? Cosa provi a livello fisico, emozionale e che pensieri hai?

Impara a lasciare andare.

Oggi, decidi in modo consapevole e
intenzionale, di lasciare andare tutto quello
che tu in questo momento non puoi
controllare, modificare e sui cui non puoi
agire in alcun modo. Che cosa lasci andare?

Impara a lasciare andare.

Troppo spesso, ti concentri e focalizzi su quello che sbagli o hai fatto "male". Oggi invece, ti chiedo di pensare a tutto quello che invece hai fatto bene, in cui ti sei piaciuta. Quali sono queste cose?

Impara a lasciare andare.

Invece di preoccuparti per tutto, impara a lasciarti andare ed avere fiducia, nonostante tutto quello che possa accadere, Tu hai la forza per poter affrontare ogni situazione. Che cosa lasci andare che ti preoccupa?

Grazie mille

Tiziana

JOYNESS