



Planner

2021

Gennaio



DOMENICA

LUNEDI

MARTEDI

MERCOLEDI

GIOVEDI

VENERDI

SABATO

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

*Ogni momento
è un nuovo inizio
- T.S. Eliot -*



Obiettivi

Settimanali

Sett. 1

Sett. 2

Sett. 3

Sett. 4

Mensili

Motivazione

Mantra personale

Piano per raggiungere i miei obiettivi

Gli obiettivi settimanali possono essere praticati anche durante il Sankalpa a lezione di Yoga. L'obiettivo mensile può essere una somma degli obiettivi settimanali oppure un altro obiettivo con un tempo per raggiungerlo più lungo

Il Mantra è una frase che ci ripetiamo tutti i giorni per avvicinarci al nostro obiettivo. Può essere un mantra della trazione indiana/buddista o una frase che ci ripetiamo tipo mantra personale.

Pratica Yoga



Quante volte ho praticato?

Lezione in cui mi sono sentito meglio

Posizione migliore

Rilassamento più efficace

Argomento che mi è piaciuto di più

Vorrei migliorare questi aspetti:



Visualizzazione



Incollare in questa pagina delle immagini che vi ispirino a raggiungere i vostri obiettivi o semplicemente immagini che vi piacciono, che siano d'ispirazione per voi.

