



Planner

2021



# Aprile



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						



*Non si è mai troppo  
vecchi per fissare  
un nuovo obiettivo  
o per sognare un nuovo sogno*



# 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.



*Il mio pensiero  
positivo del mese*

