

Yin & Jesień
Journaling
*notatki z Twojej
podróży*


domy.in

Journaling do praktyki Yin Jogi inspirowanej jesienią



Jak korzystać z journalingu

21 dniowy program: Yin na Jesień

01

CHECKLISTA NA KAŻDY DZIEŃ

Zaznaczaj każdy dzień, w którym uczestniczysz w praktyce. 21 dni — tyle potrzeba, by stworzyć nowy, wspierający nawyk i odnaleźć wewnętrzną równowagę.

02

MOJE NOTATKI Z PODRÓŻY

Zapisz swoje obserwację każdego dnia.

03

MANIFESTACJE

Tutaj spisuj swoje intencje, marzenia i cele, które chcesz przyciągnąć do swojego życia. Daj im moc poprzez słowa — zapisując, uruchamiasz proces manifestacji i tworzysz przestrzeń na ich spełnienie.

04

DZIENNIK SAMOROZWOJU

To Twoja przestrzeń do autorefleksji, wdzięczności i poznawania siebie.

21 dniowy Tracker Postępów

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21				

ZAZNACZ KAŻDY UKOŃCZONY DZIEŃ. WIZUALIZACJA
POSTĘPU TO POTĘŻNE NARZĘDZIE MOTYWACJI!

[illegible]

MANIFESTACJE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21			

Drogi Wszechświecie, dziś chcę Ci podziękować za

Wybieram cudowne życie i cieszę się swoją podróżą, dlatego dziś

Dzisiaj pragnę manifestować

DZIENNIK SAMOROZWOJU

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
13 14 15 16 17 18 19 20 21

JAK SIĘ CZUJESZ PO DZISIEJSZYM DNIU?

JAKIE POSTĘPY
POCZYNIŁA/Ś?

CO MÓGLBYŚ
ZROBIĆ LEPIEJ?

NARYSUJ SVOJE
UCZUCIA / MYŚLI

POGODA



SPOŻYCIE WODY



CELE KRÓTKOTERMINOWE



CELE DŁUGOTERMINOWE

