Nome: _____ Settimana da: _____ a: _____

OGGETTO	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Meditazione (30 min)	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
Obiettivi quotidiani	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
Massimo potenziale	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
Risultati	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
Novità	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
Lavoro sul corpo	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
Celebrazione	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
Bellezza	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
Gratitudine	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑

Compito Settimanale							
	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑

Obiettivo Principale/ Focus della Settimana:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Obiettivi quotidiani

Lunedì	1. _____ 2. _____ 3. _____
Martedì	1. _____ 2. _____ 3. _____
Mercoledì	1. _____ 2. _____ 3. _____
Giovedì	1. _____ 2. _____ 3. _____
Venerdì	1. _____ 2. _____ 3. _____
Sabato	1. _____ 2. _____ 3. _____
Domenica	1. _____ 2. _____ 3. _____

Risultati:

Lun: _____

Mar: _____

Mer: _____

Gio: _____

Ven: _____

Sab: _____

Dom: _____

Novità:

Lun: _____

Mar: _____

Mer: _____

Gio: _____

Ven: _____

Sab: _____

Dom: _____

Lavoro sul corpo:

Lun: _____

Mar: _____

Mer: _____

Gio: _____

Ven: _____

Sab: _____

Dom: _____

Celebrazione:

Lun: _____

Mar: _____

Mer: _____

Gio: _____

Ven: _____

Sab: _____

Dom: _____

Bellezza:

Lun: _____

Mar: _____

Mer: _____

Gio: _____

Ven: _____

Sab: _____

Dom: _____

Gratitudine:

Lun: _____

Mar: _____

Mer: _____

Gio: _____

Ven: _____

Sab: _____

Dom: _____

farfalle di luce