



# BODYMIND THERAPY

## ESERCIZIO

### Your Mind Can Not Escape Quad

**FASE 1:** Scrivete i vostri compiti quotidiani e selezionate i 3 più importanti. Indicate poi quanto tempo dedicherete a ciascun compito.

| Tutti i compiti quotidiani |    |    |
|----------------------------|----|----|
| 1.                         | 4. | 7. |
| 2.                         | 5. | 8. |
| 3.                         | 6. | 9. |

| Compiti più importanti | Tempo per compito |
|------------------------|-------------------|
| 1.                     |                   |
| 2.                     |                   |
| 3.                     |                   |

**FASE 2:** Scrivete i vostri 3 compiti principali e seguite i vostri progressi prima di passare al compito successivo. Scegliete una delle opzioni sotto "Solo noia" e scrivete il tempo che vi dedicherete.

**Compito 1:** .....

10%  100%

**Compito 2:** .....

10% 100%

**Compito 3:** .....

10% 100%

**Getting your 🍌 done!**

| Solo Noia                | Tempo per attività |
|--------------------------|--------------------|
| Power Nap                |                    |
| Meditazione / Breathwork |                    |
| Yoga / Stretching        |                    |
| Tai Chi / Chi Gong       |                    |