



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	