

# Avvento Ayurveda

## PICCOLE “REGOLE” PER VIVERLO IN SERENITÀ

1. **Tieni il tuo calendario con te nel formato più pratico**
2. **Dedica 10 minuti al giorno per una goccia di serenità**
3. **Sii flessibile, se non riesci a fare una pratica, non ti preoccupare.**
4. **Permettiti di sentire il beneficio di ogni pratica**
5. **Goditi il percorso**

Vita  *ofistica*

Oggi  
sceleggo me stessa!

**FACCIO UNA COSA  
CHE MI ENTUSIASMA  
E MI RENDE FELICE**

Vita  *ofistica*





Oggi ascolto una  
musica che amo  
da quando ero  
adolescente

Vita  *ofistica*

Oggi metto una  
canzone che adoro  
ballare e che mi  
ricorda bei tempi

Vita  *ofistica*

Oggi vado a un  
bar / bistró prendo  
qualcosa che mi  
piace e passo del  
tempo con me

Vita  *ofistica*



Scrivo 3 cose  
belle che mi  
sono capitate  
negli ultimi 7  
giorni

Vita  olistica

Oggi sento una  
cara amica e le  
dico a voce  
qualcosa che  
ammiro di lei

Vita  ofistica



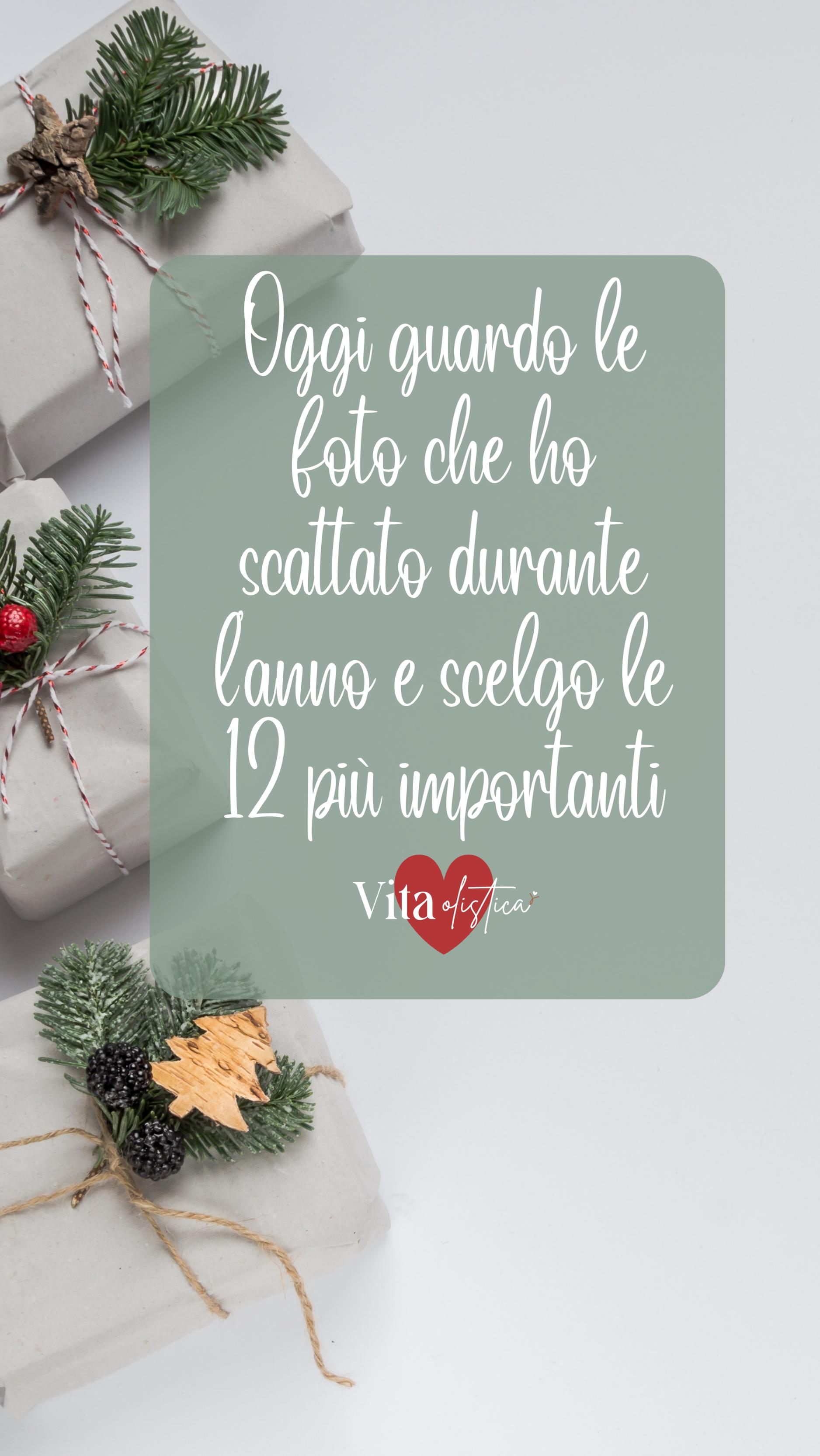
Scrivo in un  
foglio un  
desiderio  
profondo

Vita  *olistica*



Scrivo una  
lettera di  
ringraziamento

Vita  ofistica



Oggi guardo le  
foto che ho  
scattato durante  
l'anno e scelgo le  
12 più importanti

Vita  olistica

Scrivo o  
disegno 3 cose  
che mi  
rappresentano

Vita  olistica

Scrivo in un  
foglio 10 dei  
miei sogni anche  
quelli folli

Vita  olistica

Cucino e  
mangio il mio  
cibo preferito

Vita  olistica



Oggi  
mi do il permesso  
di mollare il  
controllo!

Vita  stica

Oggi  
sceleggo e faccio  
una meditazione  
di 10 minuti

Vita  olistica



Oggi  
compro dei fiori  
per abbellire  
casa!

Vita  ofistica



Oggi  
bevo una tisana o  
un infuso  
leggendo una  
poesia

Vita  ofistica

Oggi  
faccio una  
passeggiata nella  
natura da sola

Vita  olistica



Oggi

usa con coraggio

questo mantra:

“ ce la posso fare ”

Vita *ofistica*



Oggi  
inizio a costruire  
la mia "scatola dei  
ricordi"

Vita  ofistica



Faccio un bel  
bagno caldo in  
un'atmosfera  
rilassante

Vita  ofistica

Faccio una passeggiata  
mano nella mano con  
la persona amata o  
delle belle risate con  
un'amica.

Vita *ofistica*



Dedica 10 minuti alla  
preghiera o alla spiritualità.  
Tutti siamo uno e uno siamo  
tutti!

Amore, Luce e pace al  
mondo intero!

Vita  olistica



Lascia e luci di Natale  
a casa accese mentre  
coccoli chi ami, va  
bene anche se fai una  
coccola a te stessa!

Vita fistica



Goditi un'ora di  
silenzio  
(anche se fuori c'è  
molta confusione)

Vita  stica

Abbassa le  
aspettative per  
questo giorno e  
ringrazia per la  
giornata Vera!

Vita  ofistica