

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  *olistica*

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



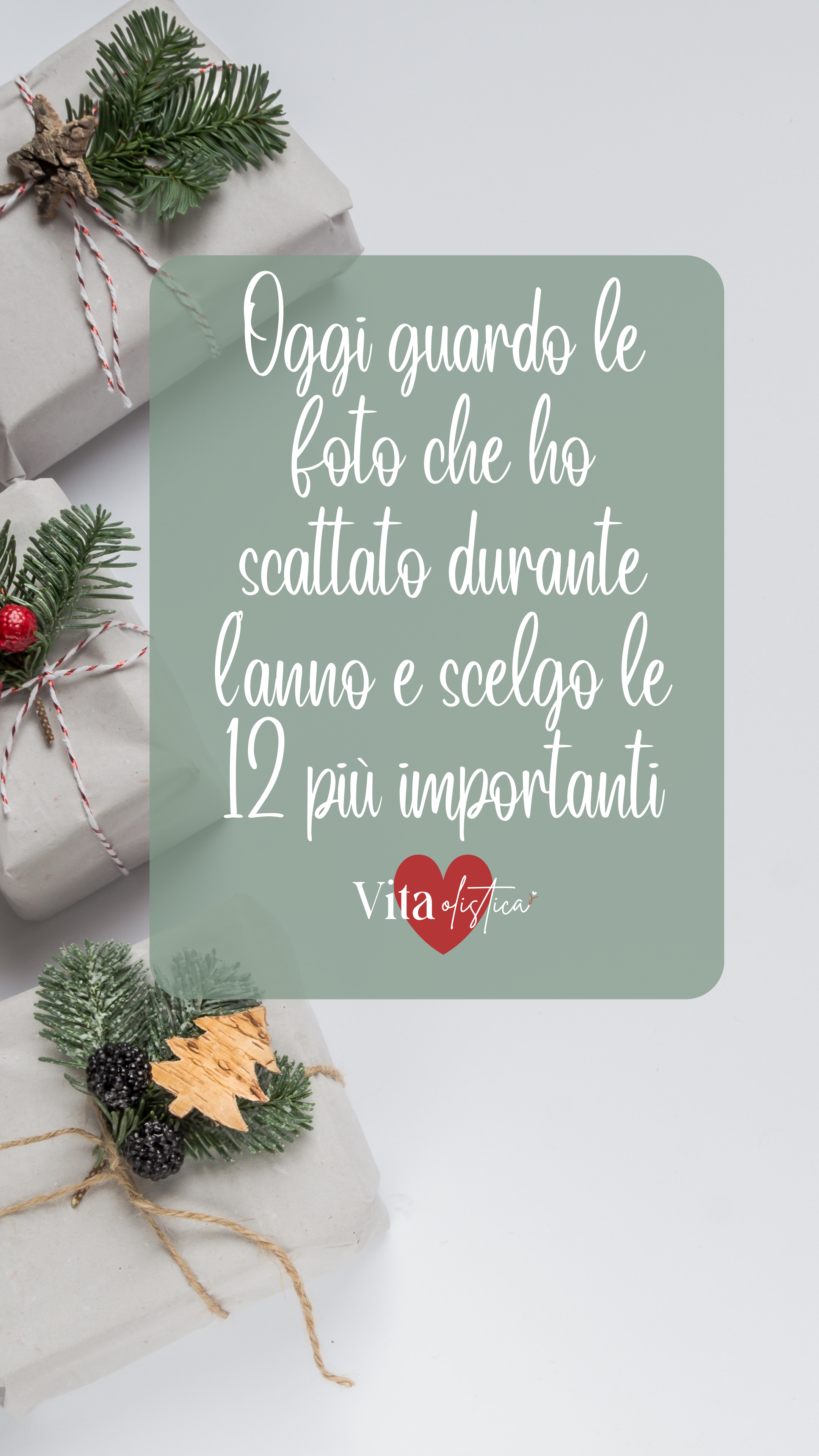
Scrivo in un
foglio un
desiderio
profondo

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  olistica


Oggi
scelgo 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*

The background is a soft pink color. In the top left corner, two red and white striped candy canes are curved. Several white paper snowflakes are scattered across the background. A semi-transparent grey rounded rectangle is centered on the page, containing white text.

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  olistica

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

Vita  ofistica