challenge 7 giorni

SECONDO I PILASTRI DELLA SALUTE

Ogni giorno un piccolo passo per prenderti cura di te,
dentro e fuori.

GIORNO 1
NUTRIZIONE

Mi prendo cura del mio corpo nutrendolo con cibi buoni, colorati e pieni di energia.

Oggi mi impegno a...

GIORNO 2
MOVIMENTO

Mi muovo ogni giorno con piacere, ascoltando il mio corpo.

Oggi mi impegno a...

GIORNO 3
RIPOSO

Mi concedo pause e un sonno di qualità per rigenerare corpo e mente.

Oggi mi impegno a...

GIORNO 4
GESTIONE DELLO STRESS

Coltivo calma e presenza, respirando e lasciando andare ciò che non mi serve.

Oggi mi impegno a...

GIORNO 5
RELAZIONI

Mi circondo di persone che mi fanno stare bene e coltivo legami autentici.

Oggi mi impegno a...

GIORNO 6
IDRATAZIONE

Porto acqua, vitalità e freschezza nel mio corpo durante la giornata.

Oggi mi impegno a...

GIORNO 7
CONNESSIONE CON LA NATURA

Trascorro del tempo all'aria aperta e mi rigenero con la bellezza della natura.

Oggi mi impegno a...

Ricorda: non serve perfezione, ma costanza e gentilezza verso te stesso/a.

Tu vali. Sempre.

dal 2014 Dimensione Natura
Centro terapie naturali

Antico Sapere
Scuola di vita e formazione naturale