dal 2014 Dimensione Natura
Centro terapie naturali

Antico Sapere
Scuola di vita e formazione naturale

Le mie vittorie

Dove mi sono scelta/o oggi?

- Movimento
- Idratazione
- Lettura
- Meditazione
- Passi
- Sonno
- Luce del sole
- Ascolto musica

- Alimentazione sana
- Gratitudine
- Respirazione consapevole
- Tempo per me
- Natura
- Connessioni positive
- Gentilezza verso me
- Piccole cose che mi fanno bene

Dai un colore ad ogni azione, quando pratichi quell'attività colora con lo stesso colore un cuoricino nel barattolo.

- Correggendo la frase. _____
- Correggendo la frase. _____

Ogni piccolo gesto conta.
Continua a sceglierti.