



# Sfera Emotiva



Giornalmente

Impara a dire NO

Self care mattutino e serale

Tieni un diario della gratitudine



Settimanalmente

Pianifica dettagliatamente la tua settimana

Colora un disegno per 15 min



Mensilmente

Segui un tutorial online per imparare qualcosa di nuovo

Concediti un percorso con un professionista



Al bisogno

Premiati per aver raggiunto piccoli traguardi

Fermati 10 min per ascoltare le tue emozioni  
senza giudicarle



# Sfera Fisica



Giornalmente

10 min di stretching o yoga

Bevi almeno 2 l di acqua

vai a letto presto



Settimanalmente

Passeggiata o giro in bici di almeno 2 h

Attività sportiva



Mensilmente

Massaggio rilassante

Passeggiata o escursione di una giornata



Al bisogno

Passeggiata di 10 min

Parrucchiere o estetista



# Sfera Sociale



Giornalmente

Evita le persone tossiche

Scegli persone positive con cui interagire  
per almeno 15 min



Settimanalmente

Prendi un caffè o un aperitivo con un amico

Pianifica del tempo con il tuo partner



Mensilmente

Riconnettiti con qualcuno con cui hai perso i contatti

Organizza un aperitivo o una cena con gli amici



Al bisogno

Chiedi aiuto e impara a delegare

Pianifica un viaggio in compagnia



# Sfera Spirituale



Giornalmente

10 min di meditazione

Trova un'opportunità per usare i tuoi punti di forza,  
le cose che ti danno energia.



Settimanalmente

Esegui una tecnica di scansione del corpo  
per controllare ogni segnale



Mensilmente

Fai qualcosa di carino per qualcuno senza dirglielo

Fai beneficenza



Al bisogno

Aiuta qualcuno che ne ha bisogno

Meditazione