

Tre cose che non sei ancora riuscito ad ottenere.

Tre cose che sei pronto a lasciare andare.

Il tuo saluto finale all'anno passato.

IL

DI

IN TRE PAROLE

Le tre persone che hanno avuto più impatto su di te quest'anno. In che modo?

I tuoi momenti più memorabili.

Decido di perdonare.

Le tua sfide più grandi. Cosa hai imparato?

La tua vittoria più grande. Perché è importante?

La storia di maggior orgoglio. Come hai contribuito tu?



Tre cose che amerò di me.

Le persone che mi aiuteranno a brillare.

NEL

REALIZZERÒ E OTTERRÒ



Smetterò di rimandare.

Tre cose a cui avrò coraggio di dire no.

La mia parola guida.

Firma

Le nuove abitudini.

Celebrerò i miei risultati con queste tre ricompense.

Disegna il tuo anno futuro.

Il mio desiderio segreto.

Il mio messaggio per il mondo.

Fatti una promessa.

Sogna in grande, cosa farai di incredibile?

Riflessioni & Intenzioni annuali

Ogni anno trovo importante celebrare il passato, il presente e il futuro, prendendo un momento per se, oppure condividendo questa esperienza con persone care. Questo libretto fa per te se anche tu vuoi provare.

Ti servirà:

- il template del quadernino da stampare fronte e retro su un foglio A4,
- forbici,
- un po' di tempo per te in tranquillità,
- una tisana o ancora meglio cioccolata calda,
- una candela o incenso per fare atmosfera,
- una penna di un colore che ti piace,
- desiderio di ricordare e immaginare,
- un po' di musica.

Puoi seguire il tutorial su Youtube su come creare il tuo libretto e se vuoi compilarlo nel video con me oppure in autonomia e con amici.

Inizia partendo dalla prima pagina che è segnata con il puntino blu che rappresenta dove ti trovi ora aka "Pianeta Terra".

Scrivi l'anno che vuoi rivivere e il tuo nome. Il template funziona per qualsiasi anno.

Una volta completato l'anno passato rivolta il quadernino e immagina l'anno futuro, metti tutte le cose belle, non rimanere attaccato a quello che scrivi, ci sono mille modi per cui puoi essere felice, l'importante è cercare di godersi il viaggio.

Ti auguro un momento emozionante!