Le tue sfide più grandi.
Cosa hai imparato?

La tua vittoria più grande.
Perchè è importante?

La storia di maggior orgoglio.
Come hai contribuito tu?

Decido di perdonare.

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

I tuoi momenti più memorabili.

IL

DI

IN TRE PAROLE

perdere la cognizione del tempo.
Le attività che ti hanno fatto

Il tuo saluto finale all'anno passato.

Tre cose che sei pronta a lasciare andare.

Tre cose che non sei ancora riuscita ad ottenere.

Il mio desiderio segreto.

Il mio messaggio per il mondo.

Le nuove abitudini.

Celebrerò i miei risultati con queste tre ricompense.

Smetterò di rimandare.

Tre cose a cui avrò coraggio di dire no.

Tre cose che amerò di me.

Le persone che mi aiuteranno a brillare.

Fatti una promessa.

Disegna il tuo anno futuro.

La mia parola guida.

NEL

Sogna in grande, cosa farai di incredibile?

REALIZZERÒ E OTTERRÒ

Firma

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 immaginati l'anno futuro, mettici 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!