

# Tempo per me

## 31 -giorni di- Selfcare-Challenge kpt:

					<b>1</b> Concediti 30 minuti all'aria aperta.	<b>2</b> Vivi la vita a tutto volume, balla e canta le tue 3 canzoni preferite!	<b>3</b> Fai oggi una pausa e gustatela a fondo.
<b>4</b> Concentrati per 10 minuti solo sul tuo respiro.	<b>5</b> Quando è stato il tuo ultimo date con te stesso? Fallo adesso.	<b>6</b> È ora di fare un bel bagno? Avanti tutta, in vasca!	<b>7</b> Scrivere è un atto liberatorio. Inizia un diario!	<b>8</b> Prova 10 minuti di meditazione camminata.	<b>9</b> Preparati qualcosa di buono da mangiare solo per te.	<b>10</b> Prova 30 minuti di bagno di bosco.	
<b>11</b> La tua missione per oggi? Il dolce far niente.	<b>12</b> Inaugura un nuovo rituale mattutino.	<b>13</b> Ascolta i suoni della natura e dimentica tutto il resto.	<b>14</b> C'è un libro che da tanto ti piacerebbe leggere? Inizialo adesso.	<b>15</b> Sempre raggiungibili ovunque? Oggi goditi il lusso di una giornata offline.	<b>16</b> Quando è stata l'ultima volta che hai scritto una lettera? Prendi carta e penna!	<b>17</b> Oggi rispondi deliberatamente di no.	
<b>18</b> Crea qualcosa con le tue mani.	<b>19</b> Oggi per una volta vai a letto presto.	<b>20</b> Elenca tutto ciò per cui provi gratitudine.	<b>21</b> Allenati o passeggia nel bosco.	<b>22</b> Addormentati con facilità con il «moon breathing».	<b>23</b> Crea un tuo luogo energetico.	<b>24</b> Inizia la giornata formulando affermazioni positive.	
<b>25</b> Regalati un sorriso davanti allo specchio.	<b>26</b> Goditi la luce del giorno e del sole.	<b>27</b> Scrivi cosa ti rende felice.	<b>28</b> Realizza un desiderio che hai da molto.	<b>29</b> Stare insieme fa bene. Invita qualcuno da te.	<b>30</b> Un balsamo per il corpo è un balsamo anche per lo spirito.	<b>31</b> Inserisci in agenda i tuoi appuntamenti selfcare.	
<b>LU</b>	<b>MA</b>	<b>ME</b>	<b>GI</b>	<b>VE</b>	<b>SA</b>	<b>DO</b>	