



ESERCIZIO 1:

Scrivi almeno 3 motivi per cui sei felice di svegliarti ogni mattina. Non limitarti ad un elenco ma prenditi 10 minuti di tempo per scrivere e ritiettere sul perché ti rendono felice e impegnati nel provare gratitudine per queste cose belle che sono già parte della tua vita

ESERCIZIO 2:

Scrivi 3 cose accadute questa settimana o negli scorsi giorni che ti hanno fatto sorridere o provare emozioni positive.
Descrivi accuratamente tutto quello che ricordi e prenditi 10 minuti per rivivere quelle sensazioni.

ESERCIZIO 3:

Preparati una bevanda calda che ami e ascolta 3 o 4 tra le tue canzoni preferite. Mentre lo fai non pensare a nulla, fatti semplicemente trasportare dalla musica e dalle emozioni che queste rievocano in te.

ESERCIZIO 4:

Descrivi per iscritto la giornata tipo della donna che vuoi diventare. Immagina di poter spiare una tua versione futura. Sei sempre tu ma vivi la vita dei tuoi sogni e hai già ottenuto lo stato di benessere che desideri raggiungere. Che cosa fa quella donna in una sua giornata? Per ogni volta che svolgi l'esercizio puoi scegliere una giornata diversa (Es. giornata di lavoro, giornata di svago, giornata in viaggio, giornata romantica ecc...)





ESERCIZIO 5:

Scrivi l'elenco delle ricompense: 10 piccoli regali che vorrai farti per i piccoli e grandi obiettivi che raggiungerai nel corso di queste 3 settimane. Puoi svolgere l'esercizio una sola volta oppure ripeterlo ogni settimana.

ESERCIZIO 6:

Dedicati un momento di bellezza: una maschera viso, un impacco ai capelli, un bagno caldo con candele profumate, un auto massaggio con la tua crema corpo preferita, una bella doccia energizzante con la musica a tutto volume.

