

Ricomincia da Te

Riconnettiti

Oggi parliamo di una cosa che spesso dimentichiamo:

il nostro tempo.

Dieci minuti possono sembrare pochi,
ma se li dedichi veramente a te,
diventano potentissimi.

Il problema?

È che spesso ci dimentichiamo di esistere,
prese da tutto il resto.

Queste domande non servono per sentirti in colpa,
ma per osservare con onestà quanto spazio ti dai.
E se non te ne dai, **niente panico:**
oggi puoi cominciare.

Anzi, ricominciare da te.

Domande

■ Come ti senti oggi? Cosa ti piacerebbe fare?

■ Di solito riesci a prenderti del tempo per te?

■ Come mai hai scelto questa attività?

■ Se no, perché? Se sì, cosa fai?



Prenditi una vacanza solo per te di 10 minuti, oggi.

Se ti fa piacere puoi dividermi le tue risposte in DM!
Sono qui per accompagnarti passo dopo passo.



Instagram



Facebook