

Anche se tutto  
procede per il  
verso  
sbagliato,  
concediti 2  
cose che ti  
fanno sentire  
meglio.

@piccolapedagogistapetulante

Durante la  
giornata hai  
un compito  
importante...  
sorridi  
almeno 5  
volte  
:)

@piccolapedagogistapetulante

Cosa ti fa  
svegliare con  
il sorriso?

@piccolapedagogistapetulante

Ci sei tu  
e nient'altro...  
cosa hai?

@piccolapedagogistapetulante

Qualsiasi cosa  
stai  
affrontando  
Ti insegnerà  
qualcosa...  
Pazienta e  
cerca di  
scoprirlo

@piccolapedagogistapetulante

Ti stai  
prendendo  
cura dei tuoi  
obiettivi? Cosa  
puoi fare per  
aggiungere un  
pezzettino  
oggi?

@piccolapedagogistapetulante

Sicura/o che  
non ci sia una  
soluzione  
diversa?

@piccolapedagogistapetulante

Anche se pensi di  
non poterti  
rilassare, fermati.  
Scegli un suono  
che ti piace,  
mettiti in una  
posizione  
comoda e  
respira.

@piccolapedagogistapetulante

Per cosa puoi  
essere grat\*  
oggi?

@piccolapedagogistapetulante

Cosa ti fa star  
bene?  
A cosa non  
puoi  
rinunciare?

@piccolapedagogistapetulante

Scegli tu quando iniziare, che sia un periodo di vacanza, l'inizio dell'anno, inverno o estate, scegli tu quando farti guidare da un pensiero mattutino o serale.

Gesti semplici, pensieri positivi possono migliorare la nostra giornata e quella degli altri



Se questa esperienza ti è piaciuta, puoi continuare il mese aggiungendo tu delle frasi che ti guideranno nell'affrontare un mese, un periodo.

Ogni volta che vuoi puoi mescolarle e ricominciare.

Se le hai trovate utili, condividile con qualcuno.



Cosa fai con  
meno  
entusiasmo?  
Cosa potresti  
modificare?

@piccolapedagogistapetulante

Pensa a 3  
momenti belli

@piccolapedagogistapetulante

Sono io a  
controllare i  
miei pensieri,  
posso  
direzionare  
l'attenzione su  
ciò che voglio

@piccolapedagogistapetulante

Divertiti, canta  
a  
squarciagola,  
alza la  
musica e balla  
:P

@piccolapedagogistapetulante

Che sia stata  
una bella, una  
brutta giornata,  
una banale...  
prendi un  
foglio ed una  
penna e  
imprimiti i  
ricordi

@piccolapedagogistapetulante

In che modo ti  
piace  
esprimerti?  
Lasciati guidare  
dall'ispirazione  
e crea

@piccolapedagogistapetulante

Mi lascio  
guidare dalle  
emozioni o  
posso  
controllarle  
io?

@piccolapedagogistapetulante

Se hai pensieri  
negativi...  
lasciali  
andare,  
comandi tu!

@piccolapedagogistapetulante

Poniti le  
domande  
giuste.

@piccolapedagogistapetulante

Cosa ti  
piacerebbe  
fare per te?

@piccolapedagogistapetulante