

DICEMBRE 2025

Gesti quotidiani di amor proprio

Optum

Praticare l'auto-gentilezza, la gratitudine e la mindfulness sono tutti modi per dimostrare amore a se stessi ed essere presenti nel momento. E migliorano anche il benessere e la salute mentale. Sei pronto per la sfida? Ecco un consiglio per praticare l'amor proprio ogni giorno del mese.

DOMENICA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	1 Pensa a una cosa bella che è successa ieri.	2 Prenditi almeno 30 minuti di pausa dagli schermi.	3 Chiudi gli occhi e concentrati sui suoni che ti circondano.	4 Fai qualcosa che ti piace.	5 Rifletti su un errore recente e su cosa ti ha insegnato.	6 Fai 10 respiri profondi.
7 Contatta qualcuno che ti rende felice.	8 Vai a letto presto oppure dormi più a lungo.	9 Indica 3 cose che ti piacciono di te.	10 Lascia andare tutto ciò che ti causa stress.	11 Ricorda una sfida che hai superato.	12 Scrivi 3 cose per cui sei grato.	13 Vai a camminare e presta attenzione a cose, rumori e odori.
14 Mangia qualcosa lentamente assaporando ogni boccone.	15 Di a qualcuno perché è importante per te.	16 Fatti un regalo speciale.	17 Trasforma un pensiero negativo in qualcosa di più positivo.	18 Pensa a qualcosa che ti ha reso fiero o sicuro di te.	19 Osserva qualcosa che trovi bello.	20 Esegui movimenti che ti fanno stare bene.
21 Suddividi un obiettivo in passaggi più fattibili.	22 Perdonati per un errore del passato.	23 Festeggia un successo recente.	24 Siediti in silenzio e lascia vagare la mente.	25 Lascia andare ciò che non puoi controllare.	26 Elenca 3 cose che ti danno uno scopo.	27 Guarda una tua foto che ti fa sorridere.
28 Dormi bene la notte.	29 Prova ad ascoltare di più e parlare di meno.	30 Concediti un abbraccio.	31 Regalati un premio per aver completato questo percorso di amor proprio.			

