

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