

Febbraio è il Mese della Consapevolezza dell'Amore! È il momento di concentrarsi sui modi in cui puoi portare più Amore Nutriente e Curativo a te stesso e agli altri. Celebra tutti i modi in cui scegli l'amore ogni giorno imparando e mettendo in pratica la Formula Choose Love. Aiutaci a diffondere la consapevolezza e a condividere la Formula Choose Love con la tua famiglia e i tuoi amici. Fai in modo che tutti partecipino ai nostri passi d'azione quotidiani.

choose love™ Awareness MONTH 2022

FEBBRAIO 2022

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	<i>Have a Lot of fun</i>	1 MOSTRA LA TUA POSA CORAGGIOSA! DISEGNA UN'IMMAGINE DI TE STESSO NELLA TUA POSA CORAGGIOSA.	2 GUARDA IL VIDEO "COS'È IL CORAGGIO".	3 LEGGI UNA POESIA SUL CORAGGIO E POI SCRIVI LA TUA.	4 VENERDÌ SENZA PAURA! FAI QUALCOSA CHE NON HAI MAI FATTO PRIMA.	5 SII CORAGGIOSO DICENDO "MI DISPIACE" PER QUALCOSA CHE HAI FATTO.
FEB 1-6 SETTIMANA DEL CORAGGIO						
6 LEGGI LA POESIA "PUNTA IN ALTO VERSO IL CIELO" DI JAMES MCDONALD. TU COSA PUOI FARE?	7 PRACTICA I RESPIRI DI GRATITUDINE PER SENTIRTI GRATO E FELICE.	8 GUARDA IL VIDEO "COS'È IL GRATITUDINE".	9 LEGGI UNA POESIA SULLA GRATITUDINE E SCRIVI LA TUA.	10 GIOVEDÌ DELLA GRATITUDINE. QUALI SONO 3 COSE PER LA QUALI SEI GRATO?	11 SCRIVI UNA NOTA DI RINGRAZIAMENTO A QUALCUNO.	12 FAI UNA TRAPUNTA DI CARTA DELLA GRATITUDINE. DISEGNA IMMAGINI DI CIO PER CUI SEI GRATO. METTILE INSIEME.
FEB 7-13 SETTIMANA DELLA GRATITUDINE						
13 DITE A QUALCUNO PERCHÉ SIETE GRATI PER LORO E FATEGLI FARE LO STESSO.	14 BUON SAN VALENTINO. CONDIVIDI L'AMORE TUTTO IL GIORNO!	15 IL PERDONO È UN REGALO A NOI STESSI. FAI UN RESPIRO DI PERDONO.	16 GUARDA IL VIDEO "COS'È IL PERDONO".	17 LEGGI UNA POESIA SUL PERDONO E POI SCRIVI LA TUA.	18 FATE UN LAVORETTO "PERDONA E POI PERDONA ANCORA" CON CARTA E COTONE.	19 QUALI SONO I DIVERSI MODI PER DIRE CHE TI DISPIACE?
FEB 14-20 SETTIMANA DEL PERDONO						
20 METTI LE MANI A PUGNO, FAI UN RESPIRO, POI ESPIRA, LASCIA ANDARE E PERDONA.	21 FAI UN CARTELLO CON LA SCRITTA "FORMULA DI SCEGLIERE AMORE" E APPENDILO NELLA TUA CUCINA O NELLA CLASSE!	22 GUARDA IL VIDEO "COS'È LA COMPASSIONE IN AZIONE".	23 LEGGI UNA POESIA SULLA COMPASSIONE E POI SCRIVI LA TUA.	24 SII GENTILE CON TE STESSO. AVVOLGI LE BRACCIA INTORNO AL TUO CORPO E ABBRACCIATI.	25 TRATTATI COME UN RE O REGINA. FATTI UNA CORONA.	26 FAI DELLE NOTE DI GENTILEZZA E LASCIALLE DOVE GLI ALTRI LE TROVERANNO.
FEB 21-28 SETTIMANA DELLA COMPASSIONE IN AZIONE						
27 MOSTRA COMPASSIONE PER GLI ALTRI. OFFRI UNA PAROLA GENTILE O CONDIVIDI UN SORRISO!	28 SCEGLI AMORE OGNI GIORNO! SCRIVI AMORE A GRANDI LETTERE E METTILLO DOVE PUOI VEDERLO.	COURAGE + GRATITUDE + FORGIVENESS + COMPASSION IN-ACTION = THE CHOOSE LOVE FORMULA				

"La vita non mi spaventa affatto"— Maya Angelou