

Aprile è il mese nazionale della speranza. La speranza è credere in te stesso. Anche quando le cose possono essere difficili, trova cose per cui essere grato e questo ti darà speranza. Questo mese, goditi le cose nella primavera per cui essere grato come i fiori che sbocciano, le temperature più calde e le giornate che si allungano. Ricordati di “scegliere amore” ogni giorno e aiuta a creare un effetto ondulato che sparge in lungo e in largo.

APRILE 2022



choose love™
movement

DO	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
LA SETTIMANA DELLA  TERRA È DAL 18 AL 22					1 PERCHÉ TUTTI SONO ESAUSTI IL 1 APRILE? PERCHÉ HANNO AVUTO UN MARZO DI 31 GIORNI. 	2 PRENDITI DEL TEMPO FUORI PER CERCARE I FIORI CHE SBOCCIANO. 
3  È IL GIORNO DI “TROVA UN ARCOBALENO”. CREA IL TUO ARCOBALENO.	4 LUNEDÌ DI MEDITAZIONE. PRENDITI UN MINUTO CONSAPEVOLE. 	5 COSA DEVI FARE OGGI? CAMBIA “DEVO” IN “POSSO FARLO” E GUARDA COME TI FA SENTIRE.	6 GIORNO DELLA SPERANZA. PER COSA SEI GRATO OGGI? 	7  CREA UN FIORE CON L'IMPRONTA DELLA MANO!	8 LA GENTILEZZA PORTA FELICITÀ. 	9 DÌ “GRAZIE”; A QUALCUNO CHE TI AIUTA OGNI GIORNO. 
10 PENSA A TUTTE LE NUOVE POSSIBILITÀ CHE TI PORTA LA PRIMAVERA. 	11 TROVA UN PICCOLO OGGETTO COME UN SASOLINO/BIGLIA PER RICORDARTI DI ESSERE GRATO.	12 MOSTRA AUTOCOMPASSIONE CREANDO UN'AFFERMAZIONE QUOTIDIANA PER MANTENERTI FORTE.	13 DÌ QUALCOSA DI CARINO A TUTTI OGGI. 	14 ABBI IL CORAGGIO DI PROVARE QUALCOSA CHE NON HAI MAI FATTO PRIMA.	15 DÌ A QUALCUNO QUANTO TIENI A LORO. 	16 GIOCA A UN GIOCO ALL'APERTO DELLA VECCHIA SCUOLA. FRISBEE, CAMPANA, RUBA BANDIERA.
17  LA VITA È UN DONO. SORRIDI E GODETELA!	18 SETTIMANA DELLA TERRA. CREA UN POSTER PER LA GIORNATA DELLA TERRA. PERCHÉ SEI GRATO PER LA TERRA?	19 ASCOLTA LA CANZONE “WHAT A WONDERFUL WORLD” DI LOUIS ARMSTRONG. 	20 RIDUCE. RICICLA. RIUTILIZZA. OGGI E OGNI GIORNO. 	21  È IL GIORNO NAZIONALE DEL “BATTI IL CINQUE”!	22 IL TEMA DELLA GIORNATA DELLA TERRA È INVESTA NEL NOSTRO PIANETA. COSA PUOI FARE PER RENDERE IL MONDO MIGLIORE?	23 FAI UNA PASSEGGIATA ALL'APERTO E TROVA DELLE COSE A FORMA DI CUORE NELLA NATURA. 
24  VISITA UNA FATTORIA LOCALE O COLTIVA IL TUO ORTO DELLE ERBE AROMATICHE.	25 RIDI, SORRIDI, TENDI LA MANO. NON COSTA NULLA ESSERE GENTILI. 	26  FAI UN RESPIRO DI GRATITUDINE.	27 HAKUNA MATATA! SIGNIFICA “NESSUN PROBLEMA” RENDI QUESTO IL TUO TEMA PER LA GIORNATA!	28 È IL GIORNO DEL SUPEREROE! COME SI CHIAMA IL TUO SUPEREROE E QUALE È IL TUO SUPERPOTERE? 	29 OGGI È LA GIORNATA INTERNAZIONALE DELLA DANZA! FAI UNA PAUSA DI DANZA. BALLA LA TUA DANZA PREFERITA!	30 ITÈ IL GIORNO DELL'ALBERO. HAI UN ALBERO PREFERITO? ARRAMPICATI SU UN ALBERO, SIEDITI SOTTO O AMMIRALO DA LONTANO. 

“Sii un arcobaleno nella nuvola di qualcun altro.” - Maya Angelou