

**Dai che festeggiamo Essere Consapevoli a Maggio!** Prenditi del tempo per concentrarti sulla tua salute mentale e sul tuo benessere. Essere consapevoli ed entrare in contatto con i propri sentimenti aiuta l'autocontrollo e la compassione, ti dà la capacità di risolvere i conflitti e può diminuire lo stress, l'ansia e la depressione. Ogni giorno prenditi un minuto consapevole per pensare a come ti senti. Soprattutto, sii gentile con te stesso e con gli altri e Scegli sempre l'Amore.

# MAGGIO 2022



**choose love™**  
movement

DO	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
<p><b>1</b> SARÀ MAGGIO! SII IN SINCRONIA CON I TUOI SENTIMENTI.</p>	<p><b>2</b> SII GENTILE CON I TUOI INSEGNANTI. COME PUOI RENDERE SPECIALE IL LORO GIORNO?</p> <p>SETTIMANA DELL'APPREZZAMENTO DEGLI INSEGNANTI.</p>	<p><b>3</b> GIORNO DELL'APPREZZAMENTO DEGLI INSEGNANTI! SCRIVI UN BIGLIETTO DI RINGRAZIAMENTO.</p>	<p><b>4</b> CHE IL QUARTO SIA CON TE. USA IL TUO POTERE MENTALE PER CREARE UN PENSIERO POSITIVO.</p>	<p><b>5</b> <b>YOU ARE AWESOME!</b></p> <p>FAI PALLONCINI DI CARTA CON AFFERMAZIONI POSITIVE.</p>	<p><b>6</b> È IL GIORNO DELL'EROE DEL PRANZO DELLA SCUOLA. SIGNORE E SIGNORI RINGRAZIA IL VOSTRO PRANZO.</p> <p><b>GRAZIE</b></p>	<p><b>7</b> ESCI PER UNA PASSEGGIATA E CERCA DI TROVARE UN FIORE ROSSO, GIALLO E VIOLA.</p>
<p><b>8</b> FESTA DELLA MAMMA. FAI QUALCOSA DI MOLTO SPECIALE PER TUA MAMMA.</p>	<p><b>9</b> LUNEDÌ CONSAPEVOLE. SII CONSAPEVOLE DI COME TI SENTI.</p> <p>PRENDITI DEL TEMPO PER ESSERE CONSAPEVOLE.</p>	<p><b>10</b> SII CONSAPEVOLE DEL TUO CUORE. CONTA QUANTE VOLTE BATTE IN UN MINUTO.</p>	<p><b>11</b> INSPIRA LENTAMENTE UN RESPIRO PROFONDO E DI: "IO SONO AMORE". ESPIRA LENTAMENTE E DI: "IO SONO LA CALM"</p>	<p><b>12</b> SII CONSAPEVOLE DELLE COSE CHE TI PIACCIONO DI TE STESSO E DEL TUO ASPETTO.</p>	<p><b>13</b> SII CONSAPEVOLE CON L'ARTE. COLORARE È UN'ATTIVITÀ CALMANTE CHE PUÒ INSEGNARE A CONCENTRARTI.</p>	<p><b>14</b> TROVA UN POSTO TRANQUILLO PER SEDERTI E LEGGERE.</p>
<p><b>15</b> OSSERVA LE STELLE. TROVA L'ORSA MAGGIORE E LA STELLA POLARE.</p>	<p><b>16</b> QUALI SONO 5 COSE CHE PUOI VEDERE? UN OROLOGIO, UNA FOTO, IL CIELO...</p>	<p><b>17</b> QUALI SONO 4 COSE CHE PUOI TOCCARE? UN LIBRO, I VESTITI, I TUOI CAPELLI...</p>	<p><b>18</b> QUALI SONO 3 COSE CHE PUOI SENTIRE? PERSONE CHE PARLANO, MUSICA, UCCELLI...</p>	<p><b>19</b> QUALI SONO 2 COSE CHE PUOI ANNUSARE? UNA MATITA, LOZIONE PER LE MANI, ARIA FRESCA...</p>	<p><b>20</b> QUAL È 1 COSA CHE PUOI ASSAGGIARE? DENTIFRICIO, CIBO PER IL PRANZO...</p>	<p><b>21</b> È LA GIORNATA MONDIALE DELLA PANIFICAZIONE — COINVOLGI TUTTI I TUOI SENSI CUCINANDO UNA RICETTA SPECIALE.</p>
<p><b>22</b> DISEGNA CON IL GESSO DA MARCIAPIEDE E GIOCA A CAMPANA.</p>	<p><b>23</b> PROVA IL TAP KARATE CHOP. BATTI QUATTRO DITA SUL BORDO ESTERNO DELL'ALTRA MANO.</p>	<p><b>24</b> BATTI LE DITA AL CENTRO DEL TUO SOPRACCIGLIO.</p>	<p><b>25</b> BATTI LE DITA SOTTO L'OCCHIO.</p>	<p><b>26</b> BATTI LE DITA SULLA CLAVICOLA.</p>	<p><b>27</b> BATTI LE DITA SOTTO IL BRACCIO, COME SE TI ABBRACCIASSI.</p>	<p><b>28</b> TAPPING INVIA SEGNALI CALMANTI AL TUO CERVELLO. QUALI SONO ALTRI MODI PER MANTENERE LA CALMA?</p>
<p><b>29</b> SII GENTILE CON IL TUO CORPO E MANGIA FRUTTA E VERDURA.</p>	<p><b>30</b> GIORNO DELLA MEMORIA DEI CADUTI. ONORA COLORO CHE HANNO DATO LA VITA NELLE FORZE ARMATE.</p>	<p><b>31</b> SCEGLIERE L'AMORE È IL NAMASTÉ (UN SALUTO CHE DICE "MI INCHINO A TE").</p>				

"La felicità non è qualcosa di già pronto. Viene dalle tue azioni." – Dalai Lama