



GENNAIO



APERTURA

Il 2018 è arrivato! È il momento di aprire il vostro cuore e la vostra mente al potenziale di questo nuovo anno, alle opportunità che può offrirvi in campo lavorativo, nelle relazioni personali, nel rapporto con voi stessi o in qualsiasi altro aspetto della vostra vita. Aprire il vostro cuore è il primo passo per esplorare nuovi modi di pensare e di essere, per stabilire nuove connessioni e vivere in modo più gioioso. L'apertura ci rende anche più resilienti: quando siamo aperti accogliamo pienamente il cambiamento, invece di limitarci ad accettarlo. L'apertura favorisce l'onestà in noi stessi e negli altri, rafforza i legami e ci aiuta a prendere decisioni migliori. Dà ai nostri pensieri e alle nostre emozioni più spazio per muoversi, cambiare forma, e deliziarsi, come bolle di sapone che fluttuano trasportate dalla brezza. Questo mese, aprite le finestre del vostro cuore e della vostra mente; fate entrare aria fresca nella vostra vita.

AFFERMAZIONE DEL MESE

Apro la mia mente a nuovi modi di crescere.

1 GENNAIO – 7 GENNAIO

apertura

1 / LUNEDÌ

2 / MARTEDÌ ○

3 / MERCOLEDÌ

Capodanno

NOTE



"Spesso la felicità entra di soppiatto da una porta che non sapevate di avere lasciato aperta."

JOHN BARRYMORE (1882–1942), ATTORE AMERICANO

4 / GIOVEDÌ

5 / VENERDÌ

6 / SABATO

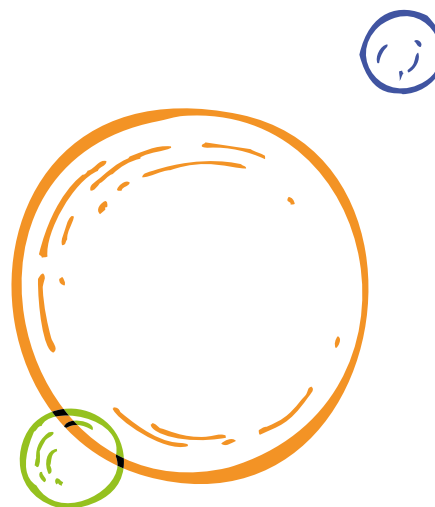
Epifania

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---	---	---

7 / DOMENICA

LASCIATEVI TROVARE DALLA FELICITÀ

Cercare la felicità fa parte della natura umana; tuttavia dobbiamo anche essere pronti a riceverla in modo inaspettato. Fate una lista di cinque sorprese che l'anno scorso vi hanno resi felici... Iniziate ogni giorno della settimana pronti a lasciare che la felicità entri di soppiatto dalla vostra porta, e quando succede accoglietela completamente.



8 GENNAIO – 14 GENNAIO

apertura

8 / LUNEDÌ ☾

9 / MARTEDÌ

10 / MERCOLEDÌ

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

NOTE



“Serve molto coraggio per mostrare
a qualcuno i nostri sogni.”

ERMA BOMBECK (1927–1996), UMORESTA AMERICANA

11 / GIOVEDÌ

12 / VENERDÌ

13 / SABATO

14 / DOMENICA

CONDIVIDETE I VOSTRI SOGNI

Spesso ci preoccupiamo che gli altri possano giudicarci a causa di ciò che vogliamo, tuttavia condividere i nostri sogni è il primo passo per trasformarli in realtà. Questa settimana scegliete una delle cose a cui ambite, e parlatene con un amico. Chiedete il suo aiuto per aiutarvi a far sì che il vostro sogno diventi realtà.



15 GENNAIO – 21 GENNAIO

apertura

15 / LUNEDÌ

16 / MARTEDÌ

17 / MERCOLEDÌ ●

<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>

NOTE

<hr/>
<hr/>
<hr/>
<hr/>

"Cercare significa: avere un obiettivo; ma trovare vuol dire: essere liberi, ricettivi, non avere obiettivi."

HERMANN HESSE (1877–1962), SCRITTORE SVIZZERO DI ORIGINE TEDESCA

18 / GIOVEDÌ

19 / VENERDÌ

20 / SABATO

21 / DOMENICA ≈

DISTOGLIETE GLI OCCHI DAL PREMIO FINALE

Occorre concentrazione per raggiungere i nostri obiettivi, ma sviluppare una «visione a tunnel» orientata al risultato può impedirvi di godere del momento presente e renderci ciechi alle opportunità inaspettate. Questa settimana riservatevi del tempo per mettere consapevolmente da parte ogni sforzo e stare nel presente, aprendovi alla realtà che vi circonda.



22 GENNAIO – 28 GENNAIO

apertura

22 / LUNEDÌ

23 / MARTEDÌ

24 / MERCOLEDÌ



NOTE



"Chi non é in grado di cambiare la propria mente non potrà cambiare nulla."

GEORGE BERNARD SHAW (1856–1950), DRAMMATURGO IRLANDESE

25 / GIOVEDÌ

26 / VENERDÌ

27 / SABATO

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---	---	---

28 / DOMENICA

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---	---	---

SIATE APERTI A DIVERSI PUNTI DI VISTA

Avere convinzioni è indice di grande forza di carattere; ma solo se siamo aperti e rispettosi nei confronti degli altri. Questa settimana scegliete una credenza a voi cara e dedicate del tempo all'analizzare il punto di vista opposto. La vostra intenzione deve unicamente essere quella di aprirvi alle informazioni e alle idee in cui vi imbattete, anche se non siete d'accordo.



GENNAIO - PROSPETTO RIASSUNTIVO

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

Questo mese sono gratola per ...

Riflessioni sull'APERTURA

In che modo, questo mese, hai aperto il tuo cuore e la tua mente?

Quali benefici hai tratto dall'essere più ricettivo e più aperto durante questo mese?

Come continuerai a dare importanza all'apertura nei restanti mesi dell'anno?
