

The background features a close-up of pink cherry blossoms with visible stamens and a dark branch. The right side of the image is filled with soft, out-of-focus bokeh lights in shades of pink and white. A large, semi-transparent peach-colored rectangle is centered over the image, containing the title text in a gold-colored cursive font.

Un mese
per Amarti
di Più

ALESSIA PAVAN

Prima Settimana

Come pensi sarebbe la tua vita se ti amassi di più?

01

L'inizio del Viaggio

Prima di partire vorrei che ti chiedessi:

PERCHE' MI SONO ISCRITTA A QUESTA SFIDA?

COSA VOGLIO OTTENERE DURANTE QUESTO MESE D'AMORE ?



IN UNA SCALA DA 1 A 10 QUANTO CAMBIEREBBE LA MIA VITA SE FOSSI CAPACE DI AMARMI DI PIU'?



DA 1 A 10 QUANTO MI SENTIREI PIU' SICURA DI ME STESSA SE RIUSCISSI AD AMARMI DI PIU'?



DA 1 A 10 QUANTO CAMBIEREBBE IL MIO MODO DI RELAZIONARMI AGLI ALTRI SE MI AMASSI VERAMENTE?

02

Circondati di Belle Parole

Scrivi parole d'amore per te stessa e mettile in giro per la casa. Sarai circondata da parole meravigliose che parleranno al tuo subconscio.



03

Alza le Tue Vibrazioni

La gratitudine è una delle pratiche più potenti per innalzare le nostre energie e porta effetti tangibili sulla nostra vita.

DI COSA SEI GRATA PER TE STESSA?

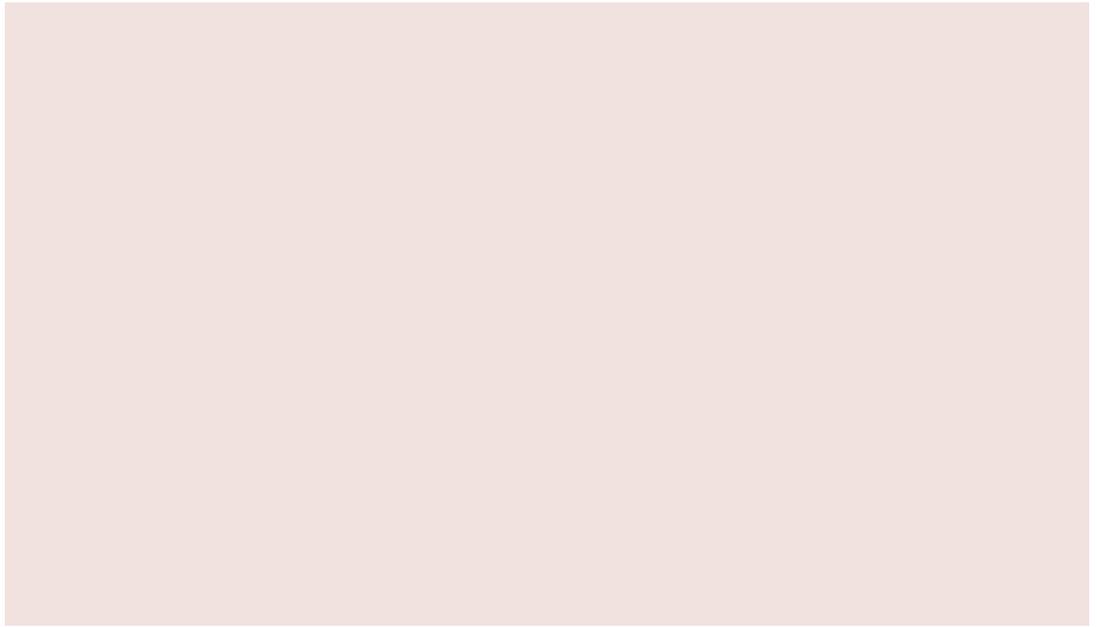
PERCHE' NE SEI GRATA?

04

I tuoi Rituali d'Amore

E' il momento di dedicarti le attenzioni che meriti. I rituali d'amore sono piccoli gesti fatti con l'intenzione di donare e ricevere amore.

Fai una lista dei tuoi rituali e scrivi quando li farai.



05

Parla con la Tua Bambina Interiore

Crea l'abitudine di guardarti allo specchio, di sorriderti e di dedicarti parole d'amore. Ti farà sentire più fiduciosa e sicura di te.

*Tu sei Abbastanza!
Tu meriti Amore!*

05

Ricordati che la tua Bambina Interiore ha bisogno di te.

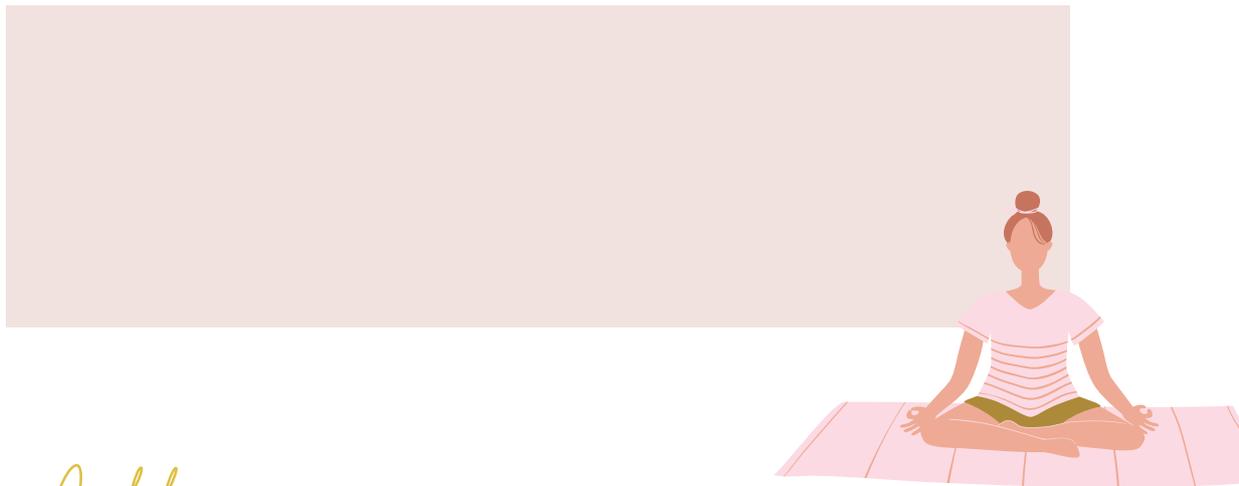
- ♥ Parlale
- Rassicurala
- Prenditi cura di lei

06

Riconnettiti con Te stessa

Il respiro è l'essenza della vita. Rilassati, ascolta il tuo respiro. Torna in connessione con te stessa e con il tuo corpo.

COME TI SEI SENTITA DOPO LA PRATICA?



07

Celebra!

Congratulazioni per aver completato la prima settimana!
Oggi è tempo di festeggiare e di riposarsi.

