



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'?

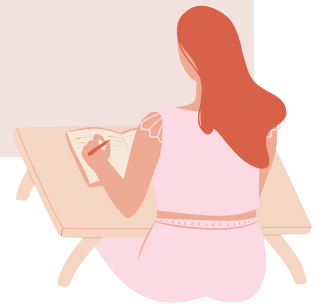


DA 1 A 10 QUANTO CAMBIEREBBE IL MIO MODO DI RELAZIONARMI AGLI ALTRI SE MI AMASSI VERAMENTE?

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?

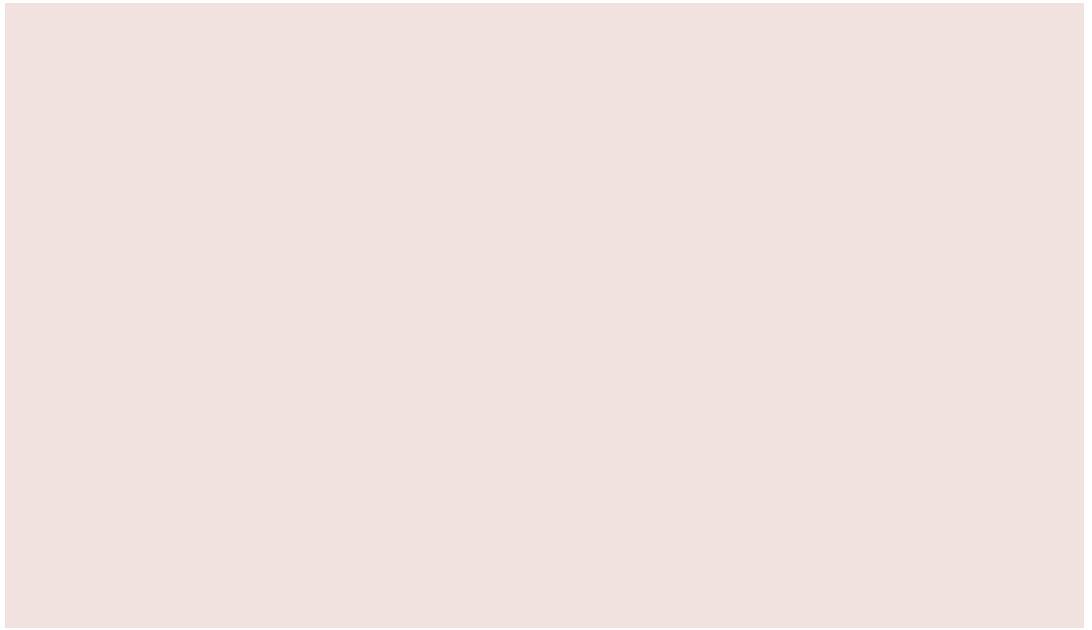
PERCHE' NE SEI GRATA?

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.

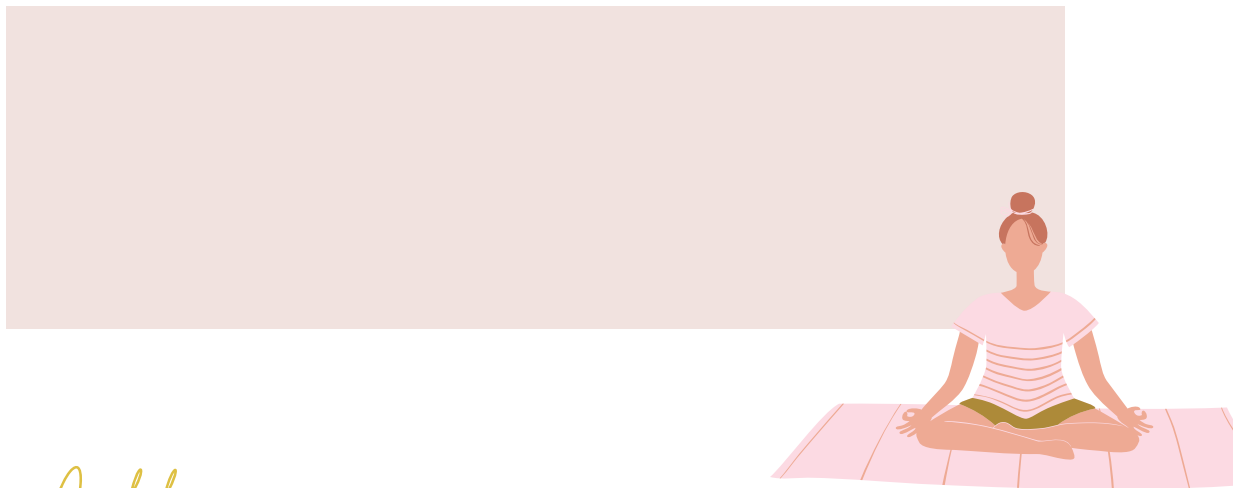
- ♥ Parlale
- Rassicurala
- Prenditi cura di lei

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.

