

Di cosa ho bisogno in questo momento?

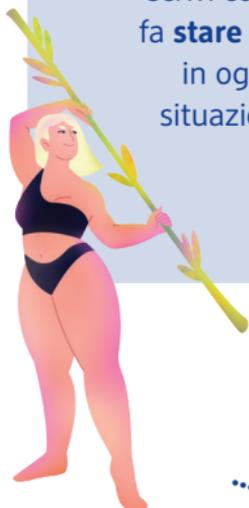
Nella frenesia della vita quotidiana, la nostra attenzione è spesso rivolta verso l'esterno e ci manca il tempo per guardare dentro di noi e sentire di cosa abbiamo veramente bisogno.

1

Pensa e scrivi cosa ti fa **stare bene** in ogni situazione

2

Il "**promemoria dei bisogni**" ti servirà come reminder per far sì che non trascuri i tuoi bisogni nella vita quotidiana.



... only love can get inside me

So esattamente di cosa ho bisogno per stare bene:

Quando provo insicurezza, mi aiuta...

Quando ho bisogno di calma, mi aiuta...

Quando sono sotto stress, mi aiuta...

Quando ho bisogno di rigenerarmi, mi aiuta...

Quando sono triste, mi aiuta...

I move in my own timing...