

# Calendario dell'Avvento della Gentilezza

1



**Ricaricati all'aria aperta**

2




**Aggiungi dolcezza alla nuova settimana**

3



**Fai un regalo a qualcuno a cui vuoi bene**

4



**Ascolta musica nuova**

5



**Fermati e respira consapevolmente**

6



**Dividi una fetta di torta con un amico**

7



**Coltiva pensieri gentili dentro di te**

8



**Fai scelte amiche dell'ambiente**

9



**I tuoi desideri mettono radici**

10



**Il miglior cosmetico è l'allegria**

11




**Dedica un pensiero d'amore a te stesso**

12



**Porta il sole sempre con te**

13



**Crea un barattolo della felicità**

14



**Balla e libera tutta la tua energia**

15



**Regalati un rilassante bagno caldo**

16




**Taglia via la negatività**

17



**Trova la ricchezza nella diversità**

18



**Pensa a un nuovo progetto da far fiorire**

19



**Prenditi cura dei dettagli**

20



**La tua casa sei tu**

21



**L'allenamento ti regala più energia**

22



**Sperimenta nuovi sapori**

23



**Lascia andare ciò che ti appesantisce**

24



**Concediti una piccola follia**

25



**BUON NATALE!**