



Obiettivi da Raggiungere Mese _____

Obiettivi da costruire nel tempo non vi preoccupate se sono tante le cose da fare, a mano a mano vi accompagnerò per farvi carpi l'importanza di questi obiettivi da fare gradualmente.

Mantenere la **casa in ordine** e igiene orale, non possiamo avere una mente sana in un ambiente in disordine.

Bere più acqua.

Sonno:

- Andare a dormire tra le 21:00 e le 22:00;
- Svegliarsi la mattina presto, fare una camminata all'aria aperta e veder nascere il sole;
- Utilizzare gli occhiali Blu blocker rossi 1-2 ore prima di andare a dormire;
- Regolarità nell'andare a dormire;
- Non esporsi a luci forti e niente dispositivi elettronici dopo le 18:00;
- Lampadine rosse in camera e bagno da utilizzare la sera/notte;
- Utilizzare una benda sugli occhi durante il sonno;

Lavoro allo specchio, atteggiamento mentale positivo ed esercizi di visualizzazione;

Respirazione Wim Hoff e profonda, seguito da doccia fredda;

Meditazione;

Stretching Giornaliero;

Stare più tempo all'aperto;

Prendere il sole senza crema protettiva e passare più tempo in natura;



Esercizi cardiovascolari e di forza (pesi o corpo libero);

Earthing (scalzi sulla terra);

Allontanare i vampiri (persone che non vi apportano nulla nella nostra vita e vogliono solo prendere) e costruire relazioni positive;

trovate un lavoro che vi soddisfi e appaga;

Cercare fornitori cibo genuino (preferibilmente aziende agricole nella vostra zona);

Acquistare gli occhiali trasparenti, giallo e rosso blu blocker e lampada raggi infrarossi (Pluto o Saturn), lampada per fototerapia Mars; per maggiori informazioni e sconto

Contattare: info@evolutamente.it

Filtro Acqua Chanson;

Settimana 1

Obiettivo della settimana:

Come mi sono sentito questa settimana:

Cosa ho fatto di quello che mi ero prefissato:

Cosa non ho fatto di quello che mi ero prefissato:

Ho raggiunto i miei obiettivi?



Settimana 2

Obiettivo della settimana:

Come mi sono sentito questa settimana:

Cosa ho fatto di quello che mi ero prefissato:

Cosa non ho fatto di quello che mi ero prefissato:

Ho raggiunto i miei obiettivi?

Settimana 3

Obiettivo della settimana:

Come mi sono sentito questa settimana:

Cosa ho fatto di quello che mi ero prefissato:

Cosa non ho fatto di quello che mi ero prefissato:

Ho raggiunto i miei obiettivi?

Settimana 4

Obiettivo della settimana:

Come mi sono sentito questa settimana:

Cosa ho fatto di quello che mi ero prefissato:

Cosa non ho fatto di quello che mi ero prefissato:

Ho raggiunto i miei obiettivi?

TIENI UN DIARIO PER GLI OBIETTIVI