

“Un buon lavoro inizia sempre dalle cose semplici, è lì che nascono i grandi successi” Con infinito rispetto dott.Loredana Leonforte

Diario dei Buoni Propositi per il nuovo anno

Proposito 1:

Migliorare la mia salute fisica

- **Frase di Conferma:** “Ogni giorno scelgo il benessere e mi sento forte e piena di energia.”
- **Azione Quotidiana:** Bere consapevolmente almeno 8 bicchieri d’acqua.
- Frustrazione per i risultati lenti?
- *Riflessione:* Accoglila come segno di perseveranza e continua il tuo cammino.

Proposito 2:

Accrescere la mia consapevolezza

- **Frase di Conferma:** “Sono presente nel momento e aperta alla crescita interiore.”
- **Azione Quotidiana:** Prendere 5 respiri consapevoli al mattino.
- Impazienza o ansia?
- *Riflessione:* Osservalo e pratica l’accettazione del momento presente.

Proposito 3:

Ampliare il mio business

- **Frase di Conferma:** “Ogni idea che realizzo è un passo verso il successo che merito.”
- **Azione Quotidiana:** Scrivere un’idea o un obiettivo per la giornata.
- Insicurezza sul valore delle tue idee?
- *Riflessione:* Riconosci che il tuo percorso è unico e degno di successo.

Proposito 4:

Dedicarci più tempo a me stessa

- **Frase di Conferma:** “Il tempo che dedico a me stessa mi rende più equilibrata e serena.”
- **Azione Quotidiana:** Fare una pausa di 10 minuti per ascoltare musica o rilassarti.
- Senso di colpa nel prenderti tempo?
- *Riflessione:* Ricorda che prendersi cura di sé non è egoismo ma una necessità.

Proposito 5:

Rafforzare le relazioni personali

- **Frase di Conferma:** “Nutro legami autentici basati su amore e comprensione reciproca.”
- **Azione Quotidiana:** Inviare un messaggio gentile a una persona cara.
- Paura del rifiuto o della mancanza di reciprocità?
- *Riflessione:* Osservalo e lasciati guidare dalla sincerità del tuo cuore.

Proposito 6:

Raggiungere la stabilità finanziaria

- **Frase di Conferma:** “Gestisco con saggezza le mie risorse e attraggo abbondanza.”
- **Azione Quotidiana:** Annotare una spesa utile o superflua al giorno.
- Preoccupazione per il futuro?
- *Riflessione:* Trasforma l’ansia in un piano concreto per migliorare la gestione delle risorse.

Proposito 7:

Coltivare la mia spiritualità

- **Frase di Conferma:** “Mi connetto profondamente con il mio essere e trovo pace dentro di me.”
- **Azione Quotidiana:** Tenere gli occhi chiusi per un minuto di silenzio.
- Senso di disconnessione o dubbio?
- *Riflessione:* Accogli questi momenti come parte naturale del tuo viaggio spirituale.

Annotazioni Personali

Prenditi del tempo per riflettere su ogni proposito e annotare le tue esperienze, emozioni e progressi quotidiani.

Se vuoi essere accompagnato nella tua crescita personale e/o professionale puoi fare un consulto o una consulenza contatti :

+39 3284580546 whatsapp

Mail dott.loredanaleonforte@gmail.cpm

Sito www.loredanaleonforte.com