



Barbara Nipoti | Consulente olistico
Coaching, Floriterapia, percorsi di crescita
personale e di coppia

presenta

PRATICHE GIORNALIERE DI BEN-ESSERE



WWW.BARBARANIPOTI.IT



barbara@barbaranipoti.it

A woman with long, wavy blonde hair is lying down, smiling with her eyes closed. Her arms are raised above her head, and she is wearing a white lace-trimmed top. The background is a soft, light-colored wall.



Ringrazia te stesso e gli altri
ogni giorno,
ricorda ciò che ami e
permetti a te stesso
tempo, silenzio
e spazio.





Segui una **dieta sana**,
pratica sport e meditazione.

Sano vuol dire che fa
bene e piace.

Trova sempre il **giusto equilibrio.**





Hai un hobby? **Coltivalo**
Non ce l'hai? **Trovalo**

Dai **spazio** al riposo, allo svago,
alla lettura, al cinema, alla musica,
alle passeggiate...

LIBERATI da quanto inquina la mente
e FAI quello che ti ri-genera.

SOS

IMPARA ad AMARTI

Stacca la presa, «ama il tuo prossimo
come te stesso» per cui, cosa manca?



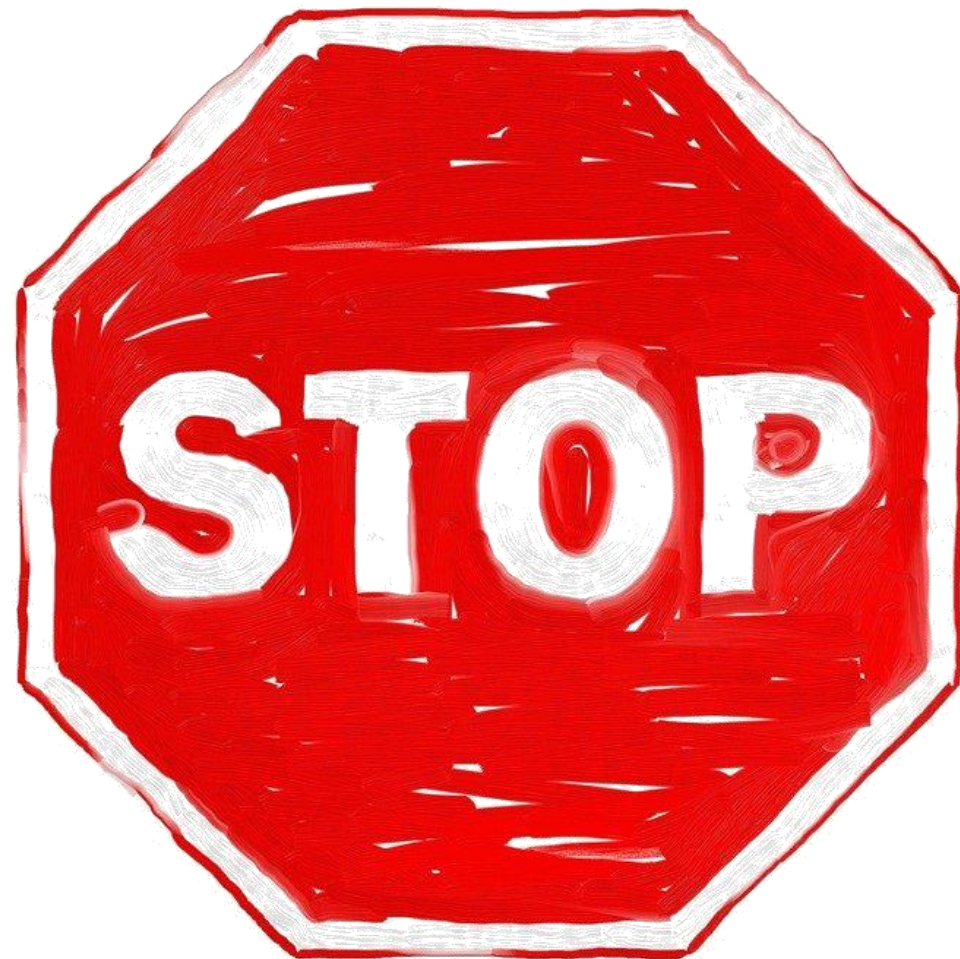
AMATI, pensa a te, perché se
nutri te stesso,
poi puoi donarti al prossimo.

Cerca momenti preziosi da vivere con
gioia e **gratitudine**, spazi *tuo*i nei quali
FIORIRE.

Prenditi cura di quanto provi,
pensi, dici e fai.

Tutte le volte in cui inizi una frase con
forse, dovrei, sarebbe, potrei, ma, però

FERMATI.





Problem
Analysis
Solution

*Stai mettendo **OSTACOLI**
tra ciò che è da fare
o vuoi fare e ciò che farai.*

FAI FOCUS
PENSA A COSA è VERAMENTE UTILE



Ascolta, guarda e percepisci
chi ti circonda.
Ogni loro comportamento
ha influenza su di te.

**Scegli gli amici con cura,
rispettati e *allontanati*
da chi non ti merita.**

P.s. se non puoi allontanarti, Sii impermeabile



«Prendete in mano la vostra vita
e fatene un **capolavoro**»

Giovanni Paolo II

Sii **curioso**, verso ogni cosa che incontri,
vedi, ascolti, provi o leggi.

Esplora le infinite **capacità**
che hai e **alimentale**
giorno dopo giorno.

SEI UNICO?

**Si, esatto! Inizia a viverti come tale
e splendi!**



DOMANI si VEDRA', OGGI SI AGISCE

Ascolta quando parli,
se usi tempi al **PASSATO** e al **FUTURO**,
vivi **molto poco** nel «qui ed ora».

*Costruisci il tuo futuro,
cogliendo il meglio dal passato
per **VIVERE il tuo presente.***

Rendilo uno stile di vita, perché le parole hanno un potere, producono immagini nella mente di chi le dice e le ascolta.

Prima

Pensa

Poi

Parla

Perché

Parole

Poco

Pensate

Potrebbero

Produrre

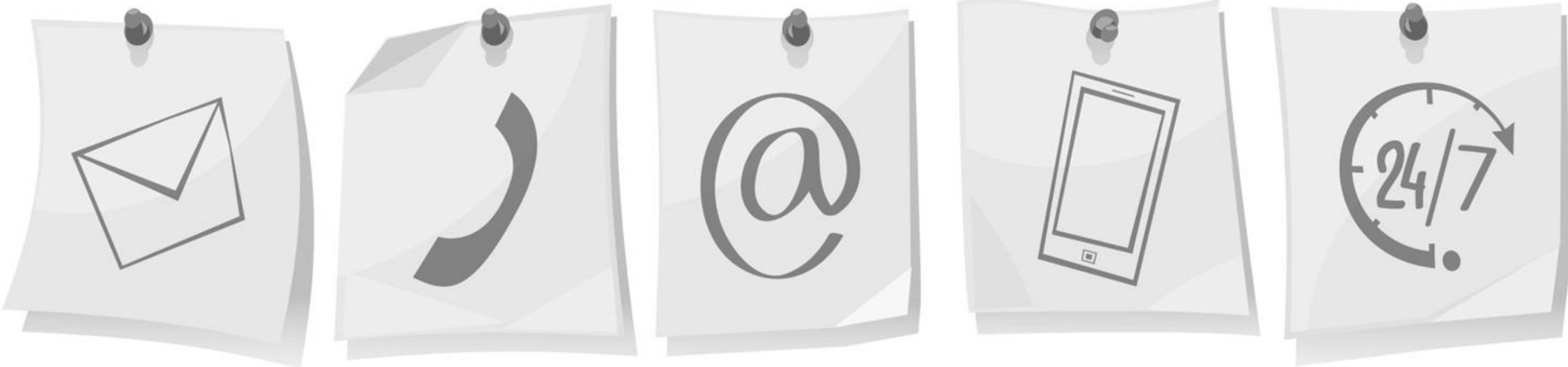
Parecchie

Puttunate

La regola delle 12 P

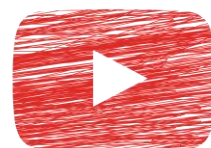
Tratta dal web





Buona Continuazione!

Barbara Nipoti consulente olistico
Coaching – Floriterapia
Percorsi di crescita personale e di coppia



Barbara Nipoti Coach