

# Planner mensile 2024

# GENNAIO



LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## obiettivi del mese

- 
- 
- 

## note

---

---

---

---

---

---

---

## non dimenticare!

- 
- 
- 
- 

## suggerimento del mese

Inizia questo nuovo anno con il piede giusto e lavora sulla tua autostima. Sentiti importante, ascolta ciò che senti e ciò che provi e ripetiti ogni giorno frasi potenzianti che ti diano forza, valore, energia e fiducia. Se ti piacciono gli oli essenziali ti consiglio di provare una combinazione con Bergamotto, Lime, Arancio, Menta, Ginepro e Eucalipto. Lavoreranno insieme a te per aumentare la tua autostima e farti sentirti bene con te stessa. Inspira il loro aroma e applicali sui polsi e sul cuore.

# Planner mensile 2024

## FEBBRAIO



LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

### obiettivi del mese

1

2

3

*note*

---



---



---



---



---



---

### non dimenticare!

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### suggerimento del mese

Questo è il mese dell'amore, cosa ne dici di partire dall'amore verso te stessa? Siamo spesso portate a metterci all'ultimo posto della lista, i bisogni degli altri spesso vengono prima dei nostri ma forse hai sottovalutato una cosa molto importante: non puoi essere d'aiuto agli altri se prima non aiuti te stessa. Parti da questa riflessione e riparti da te. Amati ❤️

# Planner mensile 2024

## MARZO



LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

### obiettivi del mese

- 
- 
- 

### note

---

---

---

---

---

---

---

### non dimenticare!

- 
- 
- 
- 

### suggerimento del mese

Osserva il modo in cui respiri. Spesso respiriamo male e frettolosamente, con respiri veloci e poco profondi andando quindi ad escludere il diaframma. Questo non solo aumenta il nostro livello di stress ma priva il nostro corpo di un massaggio interiore fondamentale, capace anche di riequilibrare le funzioni intestinali e digestive oltre ad ossigenare il corpo e aiutarlo a rilassarsi. Quando sei sotto pressione o prima di dormire fai almeno 10 respirazioni complete, il tuo corpo ti ringrazierà e sentirai la differenza!



# Planner mensile 2024

## APRILE



LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

### obiettivi del mese

- 
- 
- 

note

---

---

---

---

---

---

---

---

### non dimenticare!

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### suggerimento del mese

Si dice che l'anno inizi realmente ad Aprile, quindi se hai rimandato qualcosa, questo è il momento giusto per concretizzarlo e portarlo a termine! Se tendi a procrastinare, hai difficoltà nel fare delle scelte e ti manca la giusta spinta per agire, ti consiglio di non sottovalutare l'utilizzo degli oli essenziali perchè potresti scoprire risultati che non ti aspetti! Io ti consiglio di provare una miscela con Arancio, Anice, Zenzero, Bergamotto, Ylang Ylang e Incenso. Nel caso scrivimi!

# Planner mensile 2024

# MAGGIO



LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## obiettivi del mese

- 
- 
- 

## note

---

---

---

---

---

---

---

## non dimenticare!

- 
- 
- 
- 

## suggerimento del mese

In una società che ci vuole perfette, performanti, attente, premurose, amorevoli, organizzate e infallibili, io ti suggerisco di riconnettiti con la parte più profonda di te e del tuo essere donna. Sperimenta la connessione con la natura e Madre Terra, abbraccia il tuo lato femminile e distaccati per un momento da quel lato maschile interiore che troppe volte tende a prendere il sopravvento. Ascoltati. Come ti senti?



# Planner mensile 2024

# GIUGNO



LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## obiettivi del mese

- 1
- 2
- 3

## note

---



---



---



---



---



---

## non dimenticare!

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## suggerimento del mese

Sai quanto io ami gli oli essenziali e se oggi dovessi suggerirtene uno da utilizzare per tutta l'estate ti direi sicuramente la Menta! Non solo è in grado di rinfrescare mente e corpo e alleviare le tensioni, ma è anche una potente alleata per le turbolenze emotive, i sentimenti di stress, ansia e paura emotiva. Aiuta infatti a favorire l'ottimismo stimolando la forza per andare avanti per la propria strada, ricordando al nostro corpo e alla nostra mente che è possibile vivere nella felicità e nella gioia.



# Planner mensile 2024

## LUGLIO



LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### obiettivi del mese

- 1
- 2
- 3

*note*

---



---



---



---



---



---

### non dimenticare!

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### suggerimento del mese

Ti è mai capitato di arrivare all'estate talmente stanca e priva di energia che i giorni di vacanza ti sono scivolati tra le dita senza che te ne sia accorta!? A me sì! Quest'anno fatti una promessa, che si tratti di pochi giorni o di un mese, che tu sia al mare o in montagna o semplicemente a casa, concediti un ritmo lento, goditi il qui ed ora, guardati allo specchio, fai una passeggiata, guardati attorno e prenditi qualche momento per te. Piccolo, breve ma solo per te!

# Planner mensile 2024

## AGOSTO



LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

### obiettivi del mese

- 
- 
- 

### note

---

---

---

---

---

---

---

### non dimenticare!

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### suggerimento del mese

Goditi le vacanze e i giorni più lenti, annota le cose belle e lasciati ispirare e stupire, magari mettendo tutto nero su bianco su un foglietto che potrai conservare e rileggere quando i ritmi frenetici avranno ripreso il sopravvento e avrai bisogno di una piccola dose di cose belle da ricordare. Se mentre scrivi annusi un'essenza, ti accorgerai che ogni volta che la risentirai, la tua mente ti riporterà esattamente a quel momento e vivrai di nuovo un'emozione bellissima! Provalo e poi mi dirai!



# Planner mensile 2024

# SETTEMBRE



LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

## obiettivi del mese

1

2

3

*note*

---

---

---

---

---

---

---

---

## non dimenticare!

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## suggerimento del mese

Settembre segna sempre un nuovo inizio quindi metti le basi perchè sia al meglio e preparati al passaggio tra la stagione estiva e quella autunnale. Lavora sul tuo terreno e se non l'hai ancora fatto, fai una pulizia intestinale profonda che ti permetta di liberarti dalle scorie e ripulire il tuo corpo. L'intestino è il nostro secondo cervello e non solo la sua salute è strettamente collegata al benessere mentale e psicologico, ma è anche il luogo in cui si sviluppa il nostro sistema immunitario. Non sottovalutarlo!

# Planner mensile 2024

# OTTOBRE



LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## obiettivi del mese

- 
- 
- 

## note

---

---

---

---

---

---

---

## non dimenticare!

- 
- 
- 
- 

## suggerimento del mese

Accogli le tue emozioni, nessuna di esse è sbagliata! Potrebbe però essere sbagliato o controproducente il modo in cui le vivi. Ponici l'attenzione e se puoi analizzale facendoti delle domande del tipo "cosa mi fa sentire così?" Quando senti la necessità di allentare le tensioni mentali e fisiche, puoi utilizzare l'olio essenziale di Lavanda o di Arancio. Ogni sera, puoi massaggiare 1 goccia di olio sotto ai piedi oppure unire 3/4 gocce nella vasca da bagno per alleviare le tensioni e favorire il rilassamento.



# Planner mensile 2024

# NOVEMBRE



LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

## obiettivi del mese

1

2

3

## note

---

---

---

---

---

---

---

---

## non dimenticare!

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## suggerimento del mese

Non so tu ma io quando si tratta dei miei errori divento spietata contro me stessa. Ho però imparato a lavorare su questo giudizio accettando i miei limiti ma puntando sempre al miglioramento. Il senso di colpa provocato dagli errori è spesso la causa scatenante di molti malesseri. Fai il meglio che puoi, con gli strumenti che hai, nel luogo in cui sei. E' una frase molto famosa e molto potente che ti invito a scriverti da qualche parte e portare sempre dentro di te. Accetta, perdona, ama.



# Planner mensile 2024

## DICEMBRE



LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

### obiettivi del mese

- 1
- 2
- 3

note

---



---



---



---



---



---

### non dimenticare!

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### suggerimento del mese

Siamo magneti viventi. Attriamo esperienze, persone e situazioni in base alle vibrazioni che emaniamo. Vibra alto, coltiva pensieri positivi, scegli con cura le parole che utilizzi, credi in te e tieni alta la tua identità. Rispetta le diversità, accettale ma abbi il coraggio di lasciar andare ciò che ti ostacola, che ti toglie energie e tende ad abbassare le tue frequenze. Lascia spazio al tuo sentito, ascolta l'istinto e il tuo cuore, lui sa e non mente mai.

# Planner settimanale



\_\_\_\_\_ SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA

## gratitudine

7 COSE DI CUI SONO GRATA

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## come mi sento

VOTO

- |           |       |       |
|-----------|-------|-------|
| LUNEDI    | _____ | _____ |
| MARTEDI   | _____ | _____ |
| MERCOLEDI | _____ | _____ |
| GIOVEDI   | _____ | _____ |
| VENERDI   | _____ | _____ |
| SABATO    | _____ | _____ |
| DOMENICA  | _____ | _____ |

VOTO della settimana

