



LA MAPPA DELLA FELICITÀ

RINGRAZIA

THANKS!

per ogni singolo giorno vissuto, ringrazia le persone che ami, gli amici ed i colleghi



il prima possibile chi ti ha offeso, ferito o tradito

PERDONA

DONA

qualcosa a qualcuno o fai del tuo meglio per esprimere la tua generosità



AIUTA



chiunque abbia bisogno di assistenza compresi i colleghi poco empatici

con gli occhi di un bambino per fare esperienza di cose nuove

IMMAGINA



e fai conoscere agli altri, amici e colleghi, le pratiche di mindfulness



MEDITA

MANGIA SANO

e prenditi cura del corpo



SORRIDI



anche nelle difficoltà perché sono ciò che ti permetterà di raggiungere i tuoi obiettivi

con gli altri e trova il modo di stabilire sempre nuove connessioni con i tuoi colleghi

SOCIALIZZA



FAI ESERCIZIO

fisico e non trascurarti



DAI UNO SCOPO

grande e nobile alla tua vita



VIVI LA NATURA

con passeggiate ed escursioni

