

Calendaria

2025

Benvenuta in questo viaggio. ✨

Questo calendario è molto più di una raccolta di giorni: è un compagno pensato per ispirarti, supportarti e ricordarti che ogni passo, anche il più piccolo, ti avvicina a ciò che desideri.

Ogni mese sarà un'occasione per prenderti cura di te, scoprire nuove prospettive e camminare insieme verso un anno più consapevole e sereno.

E presto, questo percorso si arricchirà con qualcosa di speciale: un journal che sto creando con tutto il cuore, per accompagnarti ancora più in profondità nel tuo viaggio interiore.

Grazie per essere qui. Sono felice di condividere con te questo cammino. ❤️

Gennaio – Nuovi Inizi

2025

DOMENICA	LUNEDI	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
			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	

SCRIVI UNA PAROLA CHE RAPPRESENTA CIÒ CHE VUOI COLTIVARE QUEST'ANNO (ES. SERENITÀ, FIDUCIA). METTI QUESTA PAROLA IN UN POSTO VISIBILE.

COSA POSSO LASCIARE ANDARE PER FARE SPAZIO AL NUOVO?



Febbraio – Cura di Sé

2025

DOMENICA	LUNEDI	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
						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	

DEDICA UNA GIORNATA A UN RITUALE DI CURA PERSONALE: UNA TISANA CALDA, UN BAGNO RILASSANTE O UNA PASSEGGIATA NELLA NATURA.

QUALI PICCOLI GESTI MI FANNO SENTIRE AMATO/A DA ME STESSO/A?



Marzo – Rinascita

2025

DOMENICA	LUNEDI	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
						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					

SCEGLI UNA PICCOLA ABITUDINE DA INIZIARE QUESTO MESE CHE TI FACCI STARE MEGLIO (ES. 5 MINUTI DI MEDITAZIONE).

COSA MI ISPIRA QUANDO TUTTO SEMBRA RIPARTIRE?



Aprile – Consapevolezza

2025

DOMENICA	LUNEDI	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
		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			

PASSA 10 MINUTI IN SILENZIO OGNI GIORNO, OSSERVANDO IL MONDO INTORNO A TE.

COSA VEDO O SENTO CHE SPESSO MI SFUGGE?



Maggio – Gratitudine

2025

DOMENICA	LUNEDI	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
				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

OGNI SERA, SCRIVI UNA COSA PER CUI TI SENTI GRATO/A. PUÒ ESSERE ANCHE UN DETTAGLIO SEMPLICE.

COSA POSSO APPREZZARE DI PIÙ NELLA MIA VITA QUOTIDIANA?



Giugno – Energia

2025

DOMENICA	LUNEDI	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
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					

DEDICA UNA GIORNATA A UN'ATTIVITÀ FISICA LEGGERA CHE TI PIACE, COME CAMMINARE O FARE STRETCHING.

QUANDO MI SENTO PIÙ VIVO/A E PIENO/A DI ENERGIA?



Luglio – Libertà

2025

DOMENICA	LUNEDI	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
		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		

FAI QUALCOSA DI SPONTANEO,
ANCHE PICCOLO, CHE NON HAI
PIANIFICATO.

COME POSSO CREARE PIÙ LIBERTÀ
NELLA MIA VITA?



Agosto - Semplicità

2025

DOMENICA	LUNEDI	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
					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						

RIDUCI IL CARICO MENTALE
ELIMINANDO UN IMPEGNO NON
ESSENZIALE O RIORDINANDO UN
ANGOLO DELLA TUA CASA.

COSA MI FA SENTIRE LEGGERO/A E
IN PACE?



Settembre – Nuove Prospettive

2025

DOMENICA	LUNEDI	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	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				

PROVA A FARE QUALCOSA IN MODO DIVERSO (ES. UN PERCORSO NUOVO PER ANDARE AL LAVORO O CUCINARE UN PIATTO NUOVO).

COSA POSSO IMPARARE VEDENDO LE COSE DA UN'ALTRA PROSPETTIVA?



Ottobre – Introspezione

2025

DOMENICA	LUNEDI	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
			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	

DEDICA UN'ORA A SCRIVERE CIÒ CHE HAI IMPARATO DI TE STESSO/A QUEST'ANNO.

QUAL È LA COSA PIÙ IMPORTANTE CHE HO SCOPERTO SU DI ME?



Novembre – Accoglienza

2025

DOMENICA	LUNEDI	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
						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						

CREA UNO SPAZIO ACCOGLIENTE
IN CASA PER RILASSARTI: UNA
COPERTA CALDA, UNA CANDELA,
UN LIBRO.

COME POSSO RENDERE IL MIO
SPAZIO INTERIORE PIÙ
ACCOGLIENTE?



Dicembre – Riflessione

2025

DOMENICA	LUNEDI	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	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			

FAI UNA LISTA DELLE COSE CHE HAI APPREZZATO QUEST'ANNO, GRANDI O PICCOLE.

QUAL È IL DONO PIÙ GRANDE CHE MI SONO FATTO/A QUEST'ANNO?



Grazie per aver condiviso quest'anno insieme a me. ✨



Ogni pagina di questo calendario l'ho creata pensando a te, per accompagnarti nel tuo viaggio e ricordarti che ogni giorno porta con sé nuove possibilità. Anche nei momenti più difficili, spero che tu abbia trovato qui un piccolo incoraggiamento per andare avanti e scoprire la forza che hai dentro di te.

Voglio dirti grazie, dal profondo del cuore, per aver scelto di percorrere quest'anno insieme a me. Ogni traguardo che hai raggiunto, grande o piccolo, è una vittoria. E anche se ci sono stati giorni meno luminosi, sappi che ogni passo che fai è importante, e io sono qui per sostenerti.

Se questo calendario ti ha aiutato o ispirato, ti invito a visitare il mio sito. Lì troverai altri template e contenuti che ho preparato con cura, per continuare a supportarti e ispirarti anche nei giorni a venire.

Ricorda: il nuovo anno è un foglio bianco, e insieme possiamo scriverci qualcosa di meraviglioso. Sono qui per te, sempre.

Con gratitudine,

Laura ❤️

Visita il mio sito:



Ameliemoneet.it