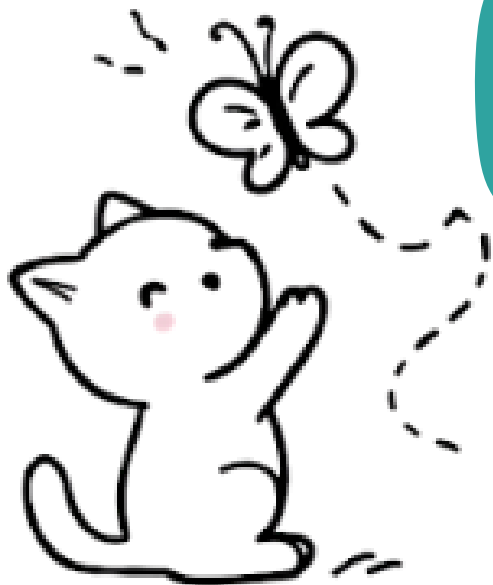




# SETTEMBRE 2025



**La felicità in pratica:**  
Ogni nuovo inizio è un'opportunità per coltivare il benessere.



DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
	1 Trova il tempo per prenderti cura di te stesso: non è egoismo, è essenziale	2 Concentrati sulle cose che fai bene, non importa quanto piccole possano essere.	3 Mettila da parte l'autocritica e parla con gentilezza a te stesso.	4 Pianifica un'attività divertente o rilassante e prenditi del tempo per farla.	5 Perdonati quando le cose vanno male. Tutti commettono errori.	6 Concentratevi sulle cose fondamentali: mangiate bene, fate esercizio fisico e andate a letto in orario.
7 Concediti il permesso di dire "no"	8 Sii disposto a condividere i tuoi sentimenti e a chiedere aiuto quando ne hai bisogno.	9 Cerca di fare le cose bene, invece di farle perfettamente.	10 Quando le cose si mettono male, ricorda che va bene non stare bene.	11 Prenditi del tempo per fare qualcosa che ti piace davvero.	12 Fai attività all'aria aperta che diano una spinta naturale al tuo corpo e alla tua mente	13 Sii gentile con te stesso come lo saresti con una persona cara
14 Se sei impegnato, concediti una pausa e un momento di pausa.	15 Trova una frase gentile e rassicurante da dire a te stesso quando ti senti male	16 Lascia messaggi positivi dove puoi vederli frequentemente	17 Giornata senza programmi: prenditi del tempo per fare le cose lentamente e sii gentile con te stesso	18 Chiedi a un amico fidato di dirti quali sono i tuoi punti di forza.	19 Osserva ciò che senti, senza giudicarlo.	20 Godetevi le foto di un periodo che riporta alla mente ricordi felici
21 Non paragonare ciò che provi dentro con l'aspetto esteriore degli altri.	22 Procedi lentamente. Trova il tempo per respirare e restare calmo.	23 Lascia andare le aspettative che gli altri hanno nei tuoi confronti.	24 Accetta te stesso e ricorda che sei degno di amore	25 Evita di dire "dovrei" e dedica del tempo a non fare nulla.	26 Trova un nuovo modo per applicare uno dei tuoi punti di forza o talenti	27 Libera tempo annullando tutti i piani non necessari.
28 Decidi di vedere i tuoi errori come passi che ti aiutano ad imparare	29 Scrivi tre cose che apprezzi di te stesso.	30 Ricordati che sei prezioso, così come sei.				





# OTTOBRE 2025



**La felicità in pratica:**  
La gratitudine ci aiuta a riconoscere il valore di ogni giorno.

DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
			1 Scrivi tre cose che ti entusiasmano questo mese.	2 Trova qualcosa per cui essere ottimista, anche se stai attraversando un periodo difficile.	3 Fai un piccolo passo verso un obiettivo che conta davvero per te.	4 Inizia la giornata con le cose più importanti della tua lista delle cose da fare.
5 Siate ottimisti e realisti. Guardate la vita per quello che è, ma concentratevi su ciò che è bello.	6 Ricordati che le cose possono cambiare in meglio	7 Oggi cerca le buone intenzioni nelle persone che ti circondano.	8 Fai progressi in un progetto o in un compito che hai sempre evitato.	9 Condividi un obiettivo importante con una persona di cui ti fidi.	10 Prenditi del tempo per riflettere su ciò che hai realizzato questa settimana	11 Cerca di non incolpare te stesso o gli altri. Cerca un modo per andare avanti.
12 Oggi cerca notizie positive e motivi per essere felice.	13 Chiedi aiuto per superare un ostacolo che stai affrontando	14 Fai qualcosa di costruttivo per migliorare una situazione difficile	15 Ringrazia te stesso per aver raggiunto risultati che spesso dai per scontati.	16 Metti da parte la tua lista di cose da fare e fai qualcosa di divertente o che ti rallegri	17 Fai un piccolo passo verso un cambiamento positivo che vuoi vedere nella società	18 Ponte metas esperanzadoras ma realistas para los próximo dias
19 Identifica una delle tue qualità positive che ti sarà utile in futuro	20 Prova la gioia di portare a termine un compito che avevi rimandato per un po' di tempo.	21 Metti da parte le aspettative degli altri e concentrati su ciò che è importante	22 Condividi una citazione, un'immagine o un video incoraggiante con un amico o un collega.	23 Tieni presente che puoi scegliere a cosa dare la priorità.	24 Scrivi tre cose specifiche che sono andate bene per te di recente.	25 Non puoi fare tutto! Quali sono le tue tre priorità principali in questo momento?
26 Trova un nuovo modo di guardare un problema che stai affrontando	27 Sii gentile con te stesso. Ricorda che il miglioramento richiede tempo.	28 Chiediti se questo sarà ancora importante tra un anno.	29 Pianifica un'attività divertente o interessante che ti entusiasma.	30 Pensa a tre cose che ti danno speranza per il futuro	31 Stabilisci un obiettivo che ti ispiri e dia un senso al mese successivo.	





# NOVEMBRE 2025



**La felicità in pratica:**  
Le comunità forti si fondano  
sull'empatia e sulla  
collaborazione

DOM

LUN

MAR

MER

GIO

VEN

SAB



						1 Fai una lista delle cose nuove che vuoi fare questo mese
2 Rispondere a una situazione difficile in modo diverso	3 Esci e osserva i cambiamenti nella natura intorno a te	4 Iscriviti a un nuovo corso, attività o comunità online	5 Cambia la tua solita routine oggi e vedi come ti senti	6 Prova un nuovo modo per essere fisicamente attivo	7 Sii creativo: cucina, disegna, scrivi, dipingi, crea o ispira	8 Pianifica una nuova attività o idea che vuoi provare questa settimana.
9 Quando senti di non poter fare qualcosa, aggiungi la parola "ancora".	10 Sii curioso: scopri un nuovo argomento o un'idea stimolante	11 Scegli un percorso diverso e presta attenzione a ciò che osservi lungo il cammino.	12 Scopri qualcosa di nuovo su qualcuno a cui tieni	13 Esci e fai qualcosa di divertente: cammina, corri, esplora, rilassati	14 Trova un nuovo modo per aiutare o sostenere una causa che ti sta a cuore	15 Costruisci nuove idee pensando "Sì, e se..."
16 Guarda la vita attraverso gli occhi di qualcun altro e osserva il suo punto di vista	17 Prova un nuovo modo di prenderti cura di te stesso e sii gentile con te stesso.	18 Connettiti con qualcuno di un'altra generazione	19 Amplia la tua prospettiva: leggi un giornale, una rivista o un sito web diverso	20 Prepara un pasto con una ricetta o un ingrediente che non hai mai provato prima.	21 Impara una nuova abilità da un amico o condividine una delle tue con lui/lei	22 Trova un nuovo modo per dire a qualcuno che lo apprezzi.
23 Riservati un momento specifico per svolgere un'attività che ti piace.	24 Condividi con un amico qualcosa di utile che hai imparato di recente.	25 Utilizza uno dei tuoi punti di forza in un modo nuovo o creativo	26 Prova una stazione radio diversa o un nuovo programma televisivo	27 Pratica il tuo hobby con un amico e scopri perché gli piace così tanto	28 Scopri il tuo lato artistico: progetta i tuoi biglietti d'auguri!	29 Goditi nuova musica. Suona, canta, balla o ascolta
30 Trova nuove ragioni per avere speranza anche nei momenti difficili.						





# DICEMBRE 2025



**La felicità in pratica:**  
Ripensare al cammino percorso ci ricorda tutto ciò che abbiamo imparato.

DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
	1 Incoraggia le persone a praticare la gentilezza. Condividi questo calendario con gli altri.	2 Contatta qualcuno con cui non puoi stare per sapere come sta.	3 Offriti di aiutare qualcuno che sta attraversando delle difficoltà	4 Sostieni un ente di beneficenza, una causa o una campagna a cui tieni veramente.	5 Fai un regalo a qualcuno che è senza casa o solo.	6 Lascia un messaggio positivo che qualcun altro potrà trovare.
7 Fai commenti gentili al maggior numero di persone possibile.	8 Fai qualcosa di utile per un amico o un familiare	9 Nota quando sei duro con te stesso o con gli altri e, al contrario, sii gentile.	10 Ascolta gli altri con tutto il cuore senza giudicarli	11 Acquista un articolo in più e donalo a una banca alimentare locale	12 Sii generoso. Oggi stesso, offri a qualcuno del cibo, amore o gentilezza.	13 Nota a quante persone diverse riesci a sorridere.
14 Condividi un ricordo felice o un pensiero stimolante con una persona cara	15 Saluta il tuo vicino e rallegrate la giornata!	16 Trova qualcosa di positivo da dire a tutti coloro con cui parli.	17 Pratica la gratitudine. Elenca le cose gentili che gli altri hanno fatto per te.	18 Chiedi aiuto e lascia che qualcun altro scopra la gioia del dare	19 Contatta qualcuno che potrebbe sentirsi solo o isolato.	20 Aiuta gli altri donando qualcosa di cui non hai bisogno
21 Apprezza la gentilezza e ringrazia le persone che fanno qualcosa per te.	22 Congratularsi con qualcuno per un risultato che altrimenti passerebbe inosservato	23 Prenditi l'impegno di dare o ricevere il dono del perdono.	24 Porta gioia agli altri. Condividi qualcosa che ti ha fatto ridere.	25 Tratta tutti con gentilezza, anche te stesso!	26 Esci. Raccogli la spazzatura o fai qualcosa di buono per la natura	27 Chiama un familiare che vive lontano per salutarlo o chiacchierare con lui.
28 Sii gentile con il pianeta. Mangia meno carne e consuma meno energia.	29 Segnate i vostri dispositivi digitali e ascoltate davvero le persone.	30 Dì a qualcuno quanto lo apprezzi e perché.	31 Pianifica nuovi atti di gentilezza da compiere nel 2026			

