



INFOGRAFICHE
EROINE...



SOLO PER MAMME

E

Sii grata del presente, qualunque esso sia. Scegli ogni giorno un punto di partenza positivo e mettilo in evidenza



R

RICONOSCENZA - Principio base: La gratitudine trasforma quello che abbiamo in abbastanza

O

Scrivi la tua scaletta di "cose belle" da fare nella giornata



I

Chiedi ai tuoi bimbi di disegnare o rappresentare una cosa bella al giorno



N

Tieni un diario coi tuoi figli delle esperienze positive nate da questo periodo inaspettato



E

Usa lo sguardo con la lente di ingrandimento. Il bello va cercato!

