valentina gattafoni©

COLORA LA TUA VITA

- MINI COLORING BOOK -

valentina gattafoni
life coach

Ciao anima meravigliosa, benvenuta!

Grazie mille per aver scaricato
"Colora la tua vita"
Sono così felice che tu sia qui e che tu abbia deciso di divertirti un pò.

Sono sicura che avrai già sentito parlare dei libri da colorare per adulti. "Colora la tua vita" è la versione che ho creato io per te, un mini libricino in bianco e nero, stampabile da colorare.

È divertente, ti aiuta a rilassarti, a rilasciare pensieri negativi, lo stress e a prendere consapevolezza di te stessa, di porre il focus nel momento presente e ad acquisire controllo e tanta positività.

Stampa e colora le pagine come vuoi e nel mentre rifletti sulle domande e sulle citazioni che trovi all'interno o semplicemente ascolta come esse risuonano in te.

Quello che ti consiglio di fare è di trovare un tempo ed un luogo tutto per te, dove puoi colorare senza essere distrubata e di farlo diventare un vero e proprio momento magico. Per renderlo ancora più speciale potresti anche accendere delle candele profumate o mettere della musica di sottofondo, o ciò che altro preferisci.

L'idea è semplicemente quella di tornare un pò bambiana e giocare con i colori.

Le nostre vite sono già di per sè fin troppo serie, in più l'attuale situazione non aiuta. Così ho deciso di portare un pò di colore,divertimento, svago e positività nella tua vita.

Se ti sei divertita lascia un feedback attraverso un post o una storia su instagram, io e l'universo te ne saremo grate :)

Con amore♥
Valentina

VUOI INIZIARE IL NUOVO ANNO ALL'INSEGNA DELLA FELICITÀ E DELLA VITA CHE MERITI?
Fallo insieme a me!
Ti aiuto a trasformare la tua vita !

Prenota una consulenza gratuita con me scrivendo una mail al: info@valentinagattafoni.com

VALENTINA GATTAFONI
life coach + insegnante certificata
Heal Your Life

www.valentinagattafoni.com

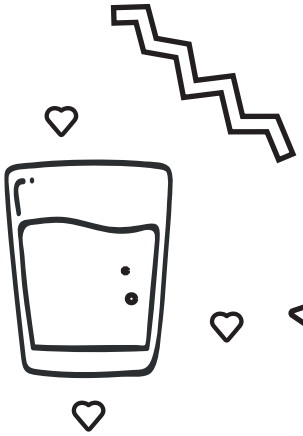
© Queste pagine da colorare sono protette da copyright . Sono offerti per uso personale e non commerciale solo all'interno della tua famiglia. La produzione in serie di queste pagine da colorare non è consentita, nemmeno a scopo di lucro. Allo stesso modo, anche la ridistribuzione di massa di questi file digitali non è consentita. Ciò significa, ad esempio, che non ti è permesso caricare queste pagine da colorare vuote su altri siti - invece, se vuoi far sapere alle persone di questi omaggi, sei il benvenuto a pubblicare un link a questa pagina. Il pinning va bene fintanto che il pin rimanda a questa pagina. Per qualsiasi altro uso o distribuzione, è necessario disporre del consenso scritto espresso di Valentina Gattafoni. GRAZIE!

QUANDO TI SVEGLI
AL MATTINO RICORDATI
CHE SEI TU LA COSA PIU'
IMPORTANTE

ABBI
CURA
DI
TE

COME PRENDERSI CURA DI SE AL MATTINO

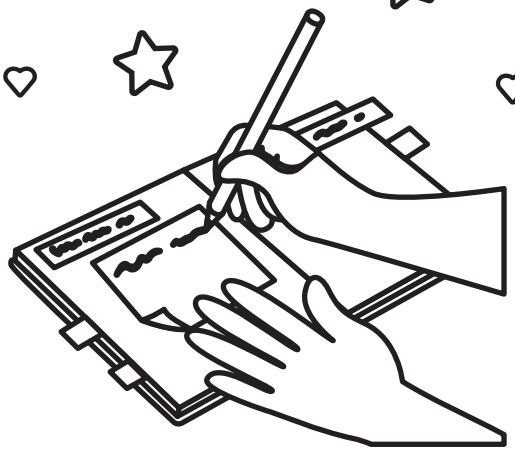
Fai dei profondi respiri



Bevi un bicchiere d'acqua tiepida

Fai qualche leggero esercizio di streching o yoga

Pratica la gratitudine



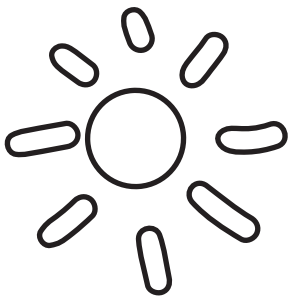
Tieni un diario per le tue emozioni

Fai una colazione sana

E TU COME VORRESTI PRENDERTI CURA DI TE?

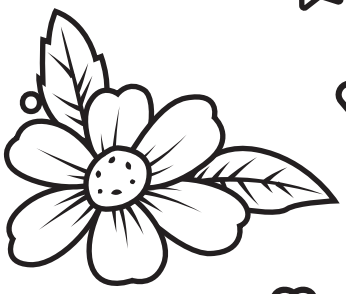
Scrivi la tua routine mattuitina

PICCOLE COSE BELLE DELLA VITA



IL SOLE

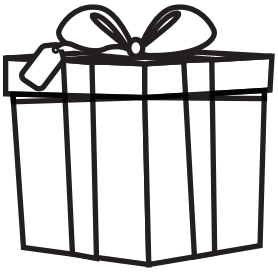
UNA TISANA CALDA



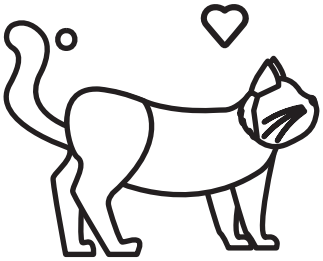
UN FIORE

LIBRI

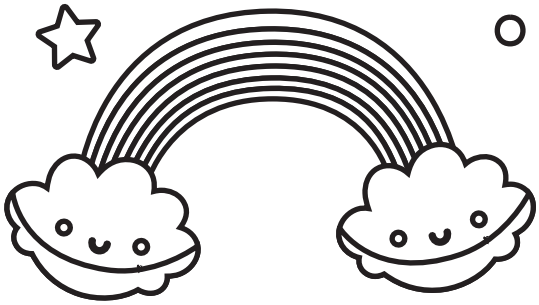
UN ABBRACCIO



UN REGALO



LE COCCOLE DI UN CUCCIOLO



L'ARCOBALENO

IL RUMORE DEL VENTO

PER COSA SEI GRATA OGGI?

Scrivilo qui sotto.

SII GENTILE
CON TE
STESSA

RESPIRA

INSPIRA

CALMA
PACE
FIDUCIA
AMPORE
GRATITUDINE

ESPIRA

PAURA
DUBBI
STRESS
RABBIA
TENSIONE

PROMEMORIA

SEI UN ESSERE MAGICO DELL'UNIVERSO

HAI BISOGNO SIA DEL SOLE CHE DELLA PIOGGIA PER BRILLARE

TU SEI COME UN ARCOBALENO

FAI SORRIDERE LE PERSONE SEMPLICEMENTE ESISTENDO

2020 LASCIO ANDARE...

ASPETTATIVE

METTERE IN DISCUSSIONE LA MIA AUTOSTIMA

CONFRONTARE ME STESSA CON GLI ALTRI

IL PASSATO

PERFEZIONE

PERSONE CHE MI FERISCONO

IL DIRE DI SI QUANDO VORREI DIRE DI NO

E TU COS'ALTRO VORRESTI LASCIARE ANDARE? **Scrivilo qui sotto.**

2021 CREA IL NUOVO ANNO, SOGNA PIÙ FORTE CHE PUOI, TU POSSIEDI GIÀ TUTTO CIÒ DI CUI HAI BISOGNO PER REALIZZARE I TUOI SOGNI. TE STESSA!

Quali sono i tuoi progetti x il 2021? Cosa aspetti? Scrivili qui sotto ed inizia a dargli forma!