

# LA PROMESSA A TE STESSA

**Eccoti,**  
sei **qui** e la tua **motivazione** è alle **stelle**.

Hai appena acquistato questo **corso** e sei  
fermamente **decisa** a **fare qualcosa** per **te**.

**A questo punto è importante che tu ti**  
**faccia una promessa.**

Mettere **nero** su **bianco** la tua volontà di  
**migliorarti, di amarti e sentirti bene!**

Compila e rileggi la tua promessa anche  
ogni giorno se necessario.

Tutti abbiamo bisogno di **supporto** e  
**incoraggiamento** e come possiamo  
pretenderlo dagli altri se noi per primi non ci  
**sosteniamo?**

# LA PROMESSA!

Io \_\_\_\_\_prometto a **me stessa** di **fare del mio meglio, ogni giorno. Prometto** in questo mese di **impegnarmi e dedicare** ogni giorno qualche **minuto al mio benessere.**

Mi **impegnò** a mangiare **sano**, a **idratare** il mio corpo e a mantenere **attivi** i miei **muscoli**, le mie **articolazioni**, le mie **ossa**. Sono pronta a trovare **motivazione** ed **energie** piuttosto che **scuse**.

Sono **consapevole** che la vita che desidero è **mia totale responsabilità** e sono pronta a **cambiarla in meglio** passo dopo passo, **partendo da me.**

**Io amo me stessa, proteggero me stessa, onoro me stessa e il mio corpo.**

Firma: \_\_\_\_\_