

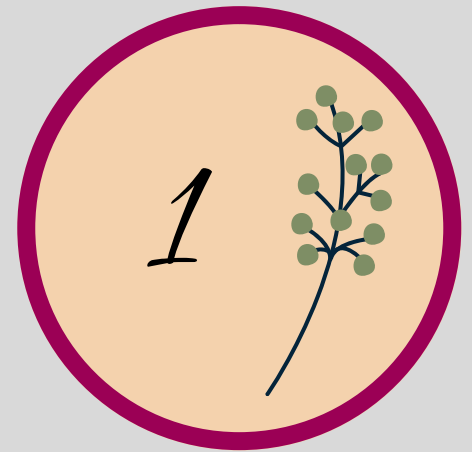
Fii prezent în viața ta.

Aici și acum

Regândește-ți rutina de somn.

*Dacă nu dormim suficient, putem
dezvolta afecțiuni precum
obezitate, depresie și boli de inimă.*

*Somnul reglează fiecare sistem din
corp, astfel că lipsa acestuia își va
pune amprenta asupra sănătății.*



WWW.TRICO-LONA.COM

Essential Lifestyle



♥ esențe doterra Reghin A+A

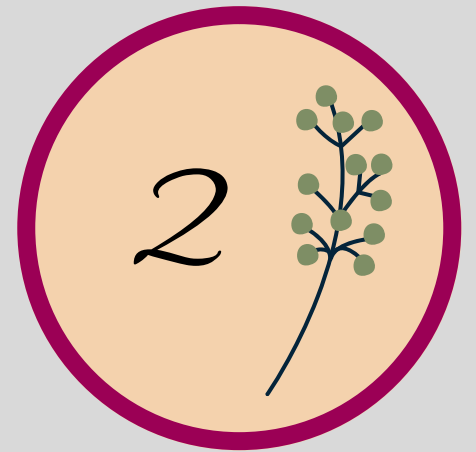
Fii prezent în viața ta.

Aici și acum

Fa o plimbare de 20 minute.

Mersul pe jos ne ajuta sa ne rearanjam gandurile.

Iar respiratia adanca in timpul plimbarii ajuta la relaxare.



WWW.TRICO-LONA.COM
Essential Lifestyle



♥ esențe doterra Reghin A+A

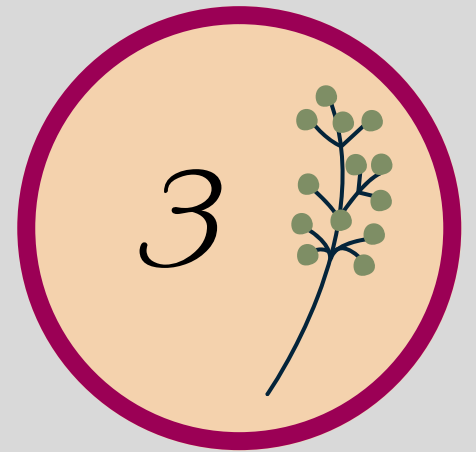
Fii prezent în viața ta.

Aici și acum

Relaxează-te 20 de minute.

Respirând adânc de câteva ori,
atenția va fi concentrată asupra
eliberării tensiunii și a calmării
bătăilor inimii.

Mintea se va relaxa ca și întreg
organismul, și ne vom simți cu
energia refăcută.



WWW.TRICO-LONA.COM

— Essential Lifestyle —



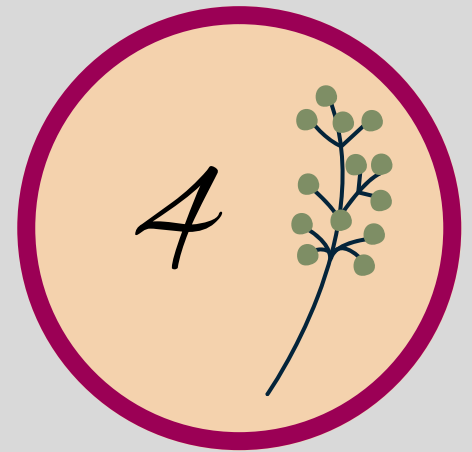
♥ esențe doterra Reghin A+A

Aici și acum

Scrive un mesaj unui prieten pe care nu l-ai mai văzut de ceva vreme.

Nu este niciodată prea târziu pentru a ne reconecta cu prietenii vechi.

Prietenii buni sunt benefici pentru sănătatea noastră, ne pot fi alături atunci când sărbătorim sau când suntem tristi.



WWW.TRICO-LONA.COM

— Essential Lifestyle —



♥ esențe doterra Reghin A+A

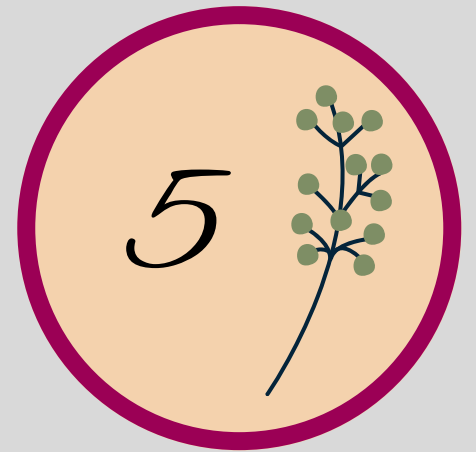
Fii prezent în viața ta.

Aici și acum

Organizeaza o seara de jocuri in familie.

Daca ne facem timp in mod regulat pentru familie, si ne concentram pe distractia comuna, se va imbunatati comunicarea intre membrii.

Se creeaza o atmosfera sanatoasa, care va ajuta la indepartarea stresului si la capacitatea de rezolvare impreuna a problemelor.



WWW.TRICO-LONA.COM

— Essential Lifestyle —



♥ esențe doterra Reghin A+A

Fii prezent în viața ta.

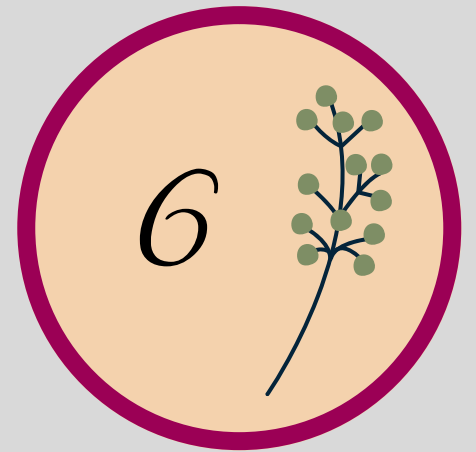
Aici și acum

**Viziteaza-ti parintii
chiar si doar ca sa ii
asculti.**

Pe masura ce oamenii imbatranesc, a vorbi, povestind si depanand amintiri, devine una din marile si putinele lor placeri ale vietii.

Asculta-i. Le poti face un bine mai mare decat crezi.

Unii parinti nici nu au nevoie de la tine de mai mult.



WWW.TRICO-LONA.COM

— Essential Lifestyle —



♥ esențe doterra Reghin A+A

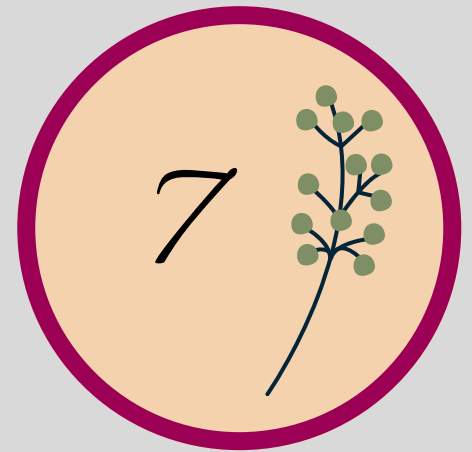
Fii prezent în viața ta.

Aici și acum

**Include timpul pentru
citit în programul zilnic.**

Chiar dacă programul zilnic nu-ti permite
sa citești ore în sir, tot poti sa incluzi
lectura în rutina ta.

Cititul ajuta la dezvoltarea personala,, iti
poti aprofunda cunostintele într-un
anumit domeniu sau pur si simplu te ajuta
sa te relaxezi..



WWW.TRICO-LONA.COM

Essential Lifestyle



♥ esențe doterra Reghin A+A

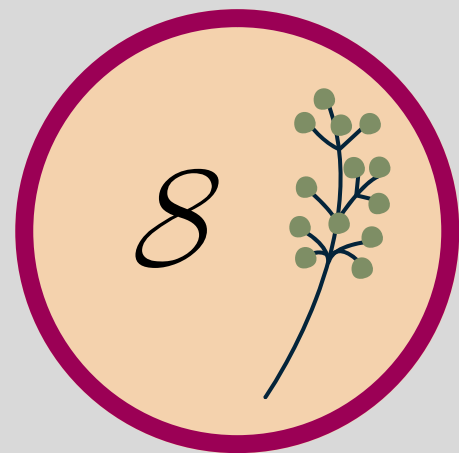
Fii prezent în viața ta.

Aici și acum

Rasfata-te cu o baie aromata relaxanta.

Intr-o ceasca de sare de baie Epsom adauga 2 picaturi Frankincense, 2 picaturi Siberian Fir si 2 picaturi Lavender.

Pune amestecul in apa si lasa sa dispara stresul acumulat peste zi.



WWW.TRICO-LONA.COM

Essential Lifestyle



♥ esențe doterra Reghin A+A

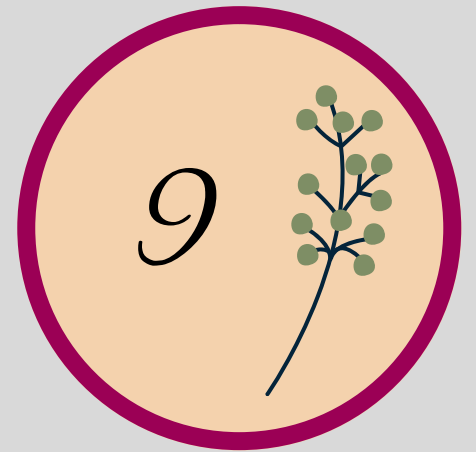
Fii prezent în viața ta.

Aici și acum

**Bucura-te de bautura
ta preferata (cafea,
ceai, smoothie...)**

*Viata noastra este plina cu asa multe
treburi de rezolvat, incat trebuie sa ne
reamintim din cand in cand sa facem
o pauza.*

*Pune deoparte problemele de rezolvat
si bucura-te cateva minute de bautura
ta preferata.*



WWW.TRICO-LONA.COM

Essential Lifestyle



♥ esențe doterra Reghin A+A

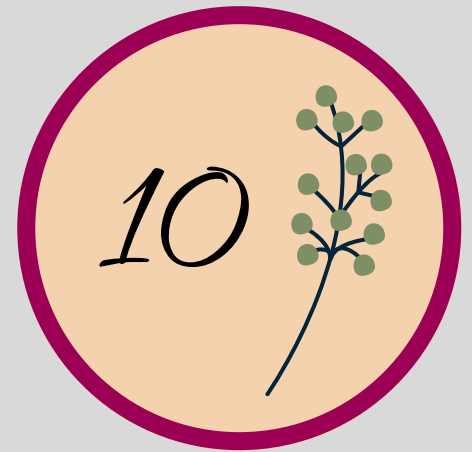
Fii prezent în viața ta.

Aici și acum

**Invita o persoana sa
incerce o mostra sau
ofera-i o experienta cu
uleiurile esentiale.**

*Ne bucuram zilnic de beneficiile
uleiurilor esentiale.*

*Ne putem exprima entuziasmul si
recunostinta pentru aceste beneficii
imparatsind experiente si mostre celor
din jurul nostru.*



WWW.TRICO-LONA.COM

Essential Lifestyle



♥ esențe doterra Reghin A+A

Fii prezent în viața ta.

Aici și acum

11

Practica un hobby.

Se spune, hobby-urile sunt activități pentru timpul liber. De fapt au rolul de a ne scoate din rutina zilnică și ne oferă șansa de a face ceea ce iubim.

Hobby-urile ne ajută să ne perfecționăm, să ne descoperim anumite abilități. Ca și bonus: ne eliberează de stres.



WWW.TRICO-LONA.COM

Essential Lifestyle



♥ esențe doterra Reghin 3A

Fii prezent în viața ta.

Aici și acum

12

Doneaza 3 obiecte din dulapul tau, pe care nu le mai porti.

Uneori amanam reorganizarea dulapului, fiindca este posibil sa dureze mai multe ore pana sortam totul in categorii.

De aceea, alocă maxim 20 de minute și alege 3 obiecte dintre lucrurile pe care nu le porti niciodata din diferite motive (nu iti mai vin, nu iti place cum iti stau, le-ai cumparat doar pentru ca erau la reducere, au defecte...).



WWW.TRICO-LONA.COM

Essential Lifestyle



♥esențe doterra Reghin 3A

Fii prezent în viața ta.

Aici și acum

13

Râde, zâmbeste.

Nu râdem suficient. Râsul este una dintre cele mai simple modalități de a scăpa de stres.

Uita-te la câteva videoclipuri scurte amuzante, care te fac să zâmbesti sau să râzi. Dacă vizionezi doar câteva minute, destul de repede va scădea nivelul de stres.



WWW.TRICO-LONA.COM

Essential Lifestyle



♥ esențe doterra Reghin 3A

Fii prezent în viața ta.

Aici și acum

14

Renunță la zahăr pentru o zi.

Studiile au demonstrat că există o legătură directă între diferite probleme de sănătate precum diabetul, obezitatea, sau bolile de inimă și zahărul procesat din alimente.

Zaharul se gaseste sub multe forme – inclusiv miere, sirop de orez brun, sirop de porumb si melasa.

Trebuie sa le limitezi pe toate. In general, toate tipurile de zahar au acelasi efect asupra corpului.



WWW.TRICO-LONA.COM

Essential Lifestyle



♥esențe doterra Reghin 3A

Fii prezent în viața ta.

Aici și acum

15

Stabilește-ți limitele.

Stabilirea unor limite sănătoase este o parte esențială a vieții și un aspect important al oricărei practici de îngrijire personală.

Cineva care nu este obișnuit să stabilească limite s-ar putea simți vinovat sau egoist atunci când începe, dar stabilirea limitelor este necesară pentru starea noastră de bine.



WWW.TRICO-LONA.COM

Essential Lifestyle



♥ esențe doterra Reghin 3A

Fii prezent în viața ta.

Aici și acum

16

Spune-i partenerului(-ei) de viață un lucru pe care îl apreciezi la el(ea).

Aprecierea înseamnă să acorzi atenție celuilalt, să conștientizezi ceea ce înseamnă persoana iubită pentru tine și să fii recunoscător de modul în care aceasta își aduce contribuția la viața ta.

Aprecierea ar trebui să apară înainte ca celălalt să fi făcut ceva efectiv pentru tine. Pur și simplu îi recunoști valoarea și exprimi acest lucru.

Identifică cel puțin o calitate care-l definește pe partenerul tău ca om și să fii recunoscător că există. Exprimă-ți aprecierea în mod deschis.



WWW.TRICO-LONA.COM

Essential Lifestyle



♥ esențe doterra Reghin 3A

Fii prezent în viața ta.

Aici și acum

17

Mănâncă astăzi cel puțin o porție de legume.

Cateodată legumele nu ocupă un prim loc în alimentația noastră, chiar dacă consumul regulat și echilibrat ajută organismul să fie sănătos și să lupte împotriva factorilor nocivi.

Pentru o alimentație echilibrată și cât mai sanatoasă posibil este necesar să consumăm zilnic legume care sunt pline de nutrienți, alături de aportul necesar de apă în organism și de alte alimente care conțin proteine.



WWW.TRICO-LONA.COM

Essential Lifestyle



♥esențe doterra Reghin 3A

Fii prezent în viața ta.

Aici și acum

18

Elibereaza-te de trecut. Alege un lucru sau o intamplare pentru care te simti inca suparata.

Au existat oameni care ne-au făcut rău, conștient sau inconștient. Noi înșine am greșit față de noi sau față de alții. Am fost răniți și am suferit.

Să ne gândim la ce am avut de învățat din ele, cum au contribuit la devenirea noastră de astăzi. Viața noastră este așa cum o percepem prin intermediul filtrelor mentale, prin intermediul gândurilor și atitudinilor noastre.

Așadar, poți continua să îți plângi de milă pentru ce s-a întâmplat atunci, sau poți să privești povestea cu alți ochi.



WWW.TRICO-LONA.COM

Essential Lifestyle



♥esențe doterra Reghin 3A

Fii prezent în viața ta.

Aici și acum

19

Citește un articol despre educația financiară.

Educația financiară este foarte importantă deoarece ne oferă cunoștințele și abilitățile de care avem nevoie pentru a gestiona banii în mod eficient.

Fără aceasta, deciziile noastre financiare și lucrurile pe care le facem - sau nu le facem - nu au o bază solidă pentru succes.



WWW.TRICO-LONA.COM

Essential Lifestyle



♥ esențe doterra Reghin 3A

Fii prezent în viața ta.

Aici și acum

20

*Uita-te în oglinda și zambeste.
Descopera-ti propria frumusetate.*

Ceea ce ne face să ne simțim cu adevărat foarte bine cu noi înșine este iubirea de sine și conștiința a ceea ce suntem cu adevărat.

Multe femei se subestimează și sunt critice cu ele însele și în felul acesta își blochează accesul la frumusețea lor reală. Iubește-te și bucură-te de ceea ce ești chiar în acest moment, bucură-te de feminitatea ta.



WWW.TRICO-LONA.COM

Essential Lifestyle



♥ esențe doterra Reghin 3A