



1 DICEMBRE
INIZIA LA GIORNATA
CON UNA SANA RISATA

ANCORA MEGLIO, FALLA
GUARDANDOTI ALLO SPECCHIO.
AVRAI UN 'ENERGIA
INCREDIBILE DA CONDIVIDERE
IN FAMIGLIA E CON GLI AMICI!



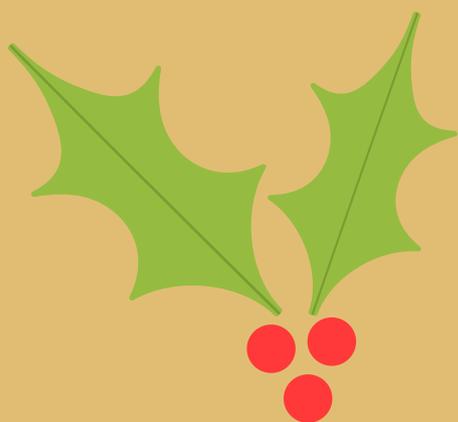
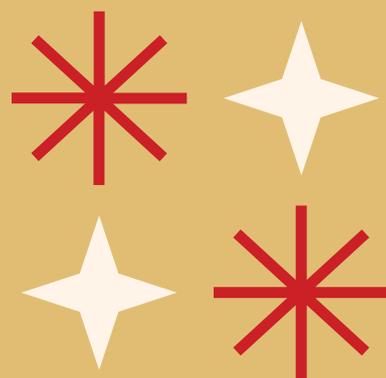
MIGLIORA LA TUA VITA CON...

IL CALENDARIO
DELL'AVVENTO!

Consuelo Orsingher
Consuelo Orsingher

2 DICEMBRE
PENSA CON LA TUA TESTA

NON DARE PESO AL GIUDIZIO DEGLI
ALTRI E SEGUI I TUOI VALORI.
CERCARE DI FARLI SEMPRE CONTENTI
PORTA ALL'INFELICITÀ.
E' QUESTO QUELLO CHE VUOI?



3 DICEMBRE

METTI PASSIONE IN TUTTO
QUELLO CHE FAI

LA PASSIONE È QUELLA FORZA INCREDIBILE CHE
TI FA ALZARE OGNI MATTINA CON IL SORRISO E
LA VOGLIA DI FARE. IN QUESTO MODO, SARAI
SEMPRE PRONTO A DARE IL MEGLIO.



**4 DICEMBRE
SCHIENA DRITTA E
PETTO IN FUORI**

MANTENERE UNA POSTURA
CORRETTA E APERTA TI
REGALA ENERGIA,
ATTEGGIAMENTO
PROPOSITIVO E BELLEZZA.



5 DICEMBRE

DECIDI QUELLO CHE VUOI

NON CONTINUARE A RIPETERTI QUELLO CHE
NON VUOI FARE, MA CONCENTRATI E DÌ A TE
STESSO QUELLO CHE VUOI FARE, NEL MODO
PIÙ SEMPLICE E CHIARO POSSIBILE.

Consuelo Orsingher
Consuelo Orsingher

**6 DICEMBRE
FOCALIZZATI SUI TUOI
PUNTI DI FORZA**

SCOPRI LE TUE CAPACITÀ ED ELIMINA
L'ABITUDINE DI VEDERE SOLO I TUOI DIFETTI.
ECCO LE DOMANDE GIUSTE: QUALI SONO I MIEI
TALENTI? COSA SO FARE BENE?
COSA AMO FARE?



**7 DICEMBRE
SMETTILA DI ESSERE CHI NON SEI**

CI SARANNO SEMPRE PERSONE PIÙ BELLE, PIÙ
FORTI, PIÙ INTELLIGENTI. E CHI SE NE FREGA.
SII TE STESSO, LE PERSONE CHE TI VOGLIONO
BENE TI AMERANNO PER QUELLO CHE SEI. E TU
PRENDI L'ABITUDINE DI AMARTI PER LA
MERAVIGLIA CHE SAI DI ESSERE!



**8 DICEMBRE
CURA IL TUO FISICO E
IL TUO ASPETTO**

FAI MOVIMENTO OGNI GIORNO
(È GRATIS E FUNZIONA). DAI
IMPORTANZA AL MODO IN CUI
TI VESTI, TI VEDRAI E SENTIRAI
MEGLIO, ACQUISTERAI PIÙ
AUTOSTIMA E FORZA DI
VOLONTÀ.



**9 DICEMBRE
FATTI LE DOMANDE GIUSTE**

ALCUNE AL MATTINO, ALCUNE ALLA SERA: "QUAL È L'OBIETTIVO
CHE OGGI DECIDO DI PORTARE A TERMINE? DI CHE COSA SONO
GRATO IN QUESTO MOMENTO? CHE COSA HO IMPARATO OGGI?
QUALI SONO LE PERSONE CHE AMO? QUALI SONO LE PERSONE CHE
MI AMANO? COSA POSSO MIGLIORARE IN QUESTA SITUAZIONE?".

Consuelo Orsingher
Consuelo Orsingher

10 DICEMBRE

**SORPRENDITI E SUPERA I
TUOI LIMITI**

MERAVIGLIATI OGNI GIORNO DELLA BELLEZZA
CHE TI CIRCONDA ED ESCI DALLA TUA ZONA DI
COMFORT. PUOI MOLTO DI PIÙ DI QUELLO CHE
PENSI. SEI D'ACCORDO?



11 DICEMBRE

**CIRCONDATI DI PERSONE CHE TI
FANNO RIDERE**

EVITA LE PERSONE CHE VEDONO TUTTO NERO E
SCEGLI CON CURA CHI AVERE INTORNO. SII
D'ESEMPIO E DIMOSTRA CHE RIDERE È FACILE,
DIVERTENTE E TI FA STARE ALLA GRANDE.



12 DICEMBRE
SMETTILA DI INCOLPARE
GLI ALTRI

PRENDITI LA RESPONSABILITÀ DELLE TUE AZIONI E DELLA TUA VITA. SEI SICURO DI VOLER FAR DIPENDERE TUTTO DA LORO? FAI DIPENDERE TUTTO DA TE.



13 DICEMBRE
SMETTILA DI LAMENTARTI

ANCHE SE È LO SPORT PREFERITO DALLA STRAGRANDE MAGGIORANZA DELLE PERSONE, FAI LA DIFFERENZA. E SOPRATTUTTO CHIEDITI: MA A COSA SERVE? DECIDI DI AGIRE, PRENDI UNA POSIZIONE, ELIMINA COMPLETAMENTE LA “LAMENTITE”: COSA PUOI FARE DI DIVERSO PER CAMBIARE?

Consuelo Orsingher
Consuelo Orsingher

14 DICEMBRE

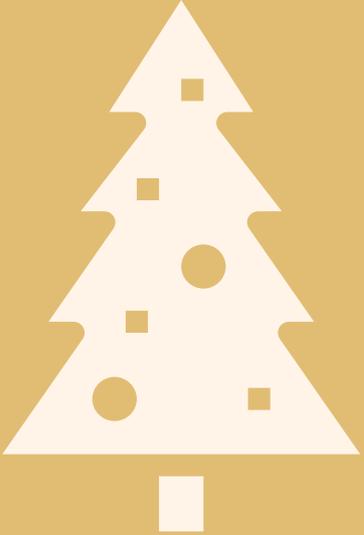
PREPARA UNA LISTA DELLE COSE
DA FARE

OGNI SERA, CREA LA TUA “TO DO LIST” METTENDO IN ORDINE DI PRIORITÀ LE ATTIVITÀ CHE DEVI SVOLGERE DURANTE LA GIORNATA. E DACCI DENTRO, SENZA SCUSE.



15 DICEMBRE
MANGIA E BEVI BENE

IL LIVELLO DI FORZA DI VOLONTÀ E DI BENESSERE È DIRETTAMENTE PROPORZIONALE AL CIBO E AI LIQUIDI CHE ASSUMI. LA FRASE “SEI QUELLO CHE MANGI” È UNA SACRA VERITÀ.



16 DICEMBRE
PARLATI BENE

MIGLIORARE IL DIALOGO INTERNO DICENDOTI LE COSE CHE TI FANNO BENE HA UN POTERE ECCEZIONALE. UN MIO ESEMPIO? "CONS, SEI FORTISSIMA, CONTINUA A DARE IL MASSIMO!"



17 DICEMBRE
SMETTILA DI PREOCCUPARTI

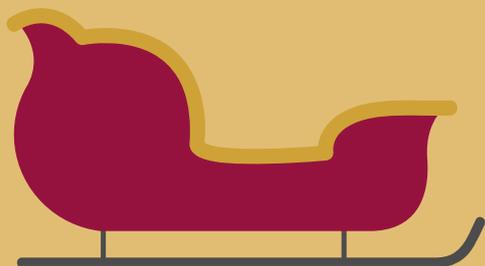
PRE-OCCUPARSI SIGNIFICA OCCUPARSI PRIMA DI UNA COSA CHE DEVE SUCCEDERE. QUANDO PUOI, AGISCI PER FARLA ANDARE AL MEGLIO. ALTRIMENTI, SE DAVVERO NON PUOI FARE A MENO DI PENSARCI, DECIDI CHE TUTTO ANDRÀ ALLA GRANDE!

Consuelo Orsingher
Consuelo Orsingher

18 DICEMBRE

FAI LE SCELTE GIUSTE

GIUSTE PER TE OVVIAMENTE, CHE RISPESCHINO I TUOI IDEALI, I TUOI VALORI E CHE TI PERMETTANO DI RAGGIUNGERE I TUOI OBIETTIVI. SONO CERTA CHE SAI GIÀ QUAL È LA VIA DA SEGUIRE...



19 DICEMBRE

**SMETTILA DI SPRECARE IL TUO TEMPO
CON LE PERSONE SBAGLIATE**

LA VITA È TROPPO BREVE PER PERDERE LE ORE CON CHI NON TI RENDE FELICE. LO SAPEVI CHE FINIAMO PER ASSOMIGLIARE ALLE PERSONE CHE FREQUENTIAMO DI PIÙ? ACCIDENTI... SCEGLILE CON ESTREMA ATTENZIONE!



20 DICEMBRE
COLTIVA LE TUE PASSIONI

DEDICATI A CIÒ CHE TI
EMOZIONA E TI FA SENTIRE
VIVO, LIBERO. DECIDI OGNI
GIORNO DI IMPIEGARE PARTE
DEL TUO TEMPO PER CIÒ CHE TI
PIACE FARE E TI DA
SODDISFAZIONE.



21 DICEMBRE
PUNTA SEMPRE ALLA QUALITÀ

NON ACCONTENTARTI MAI, NON OCCUPARTI DI PIÙ COSE
CONTEMPORANEAMENTE, MA CONCENTRA LA TUA ENERGIA
SU UNA COSA ALLA VOLTA. SCEGLI CON CURA LE TUE
PRIORITÀ.

Consuelo Orsingher
Consuelo Orsingher

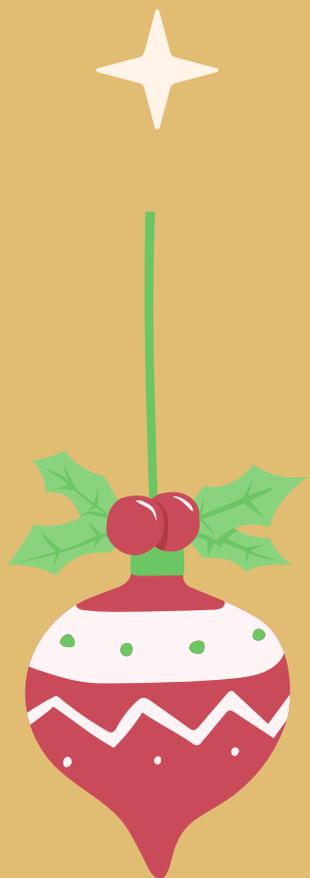
22 DICEMBRE
LAVORA DURO

NIENTE È SEMPLICE O FACILE DA
RAGGIUNGERE, MA SE CI METTI DEL SANO
DIVERTIMENTO E TUTTA LA PASSIONE CHE
POSSIEDI, LA STORIA CAMBIA... SII LA MIGLIOR
VERSIONE DI TE STESSO.



23 DICEMBRE
SMETTILA DI RACCONTARTI BUGIE

L'UNICA PERSONA A CUI NON PUOI MENTIRE SEI
TU. SII ONESTO CON TE STESSO, ANCHE SE PUÒ
FAR MALE. HAI DENTRO DI TE TUTTA LA FORZA
CHE TI SERVE PER AFFRONTARE QUALSIASI
SITUAZIONE. SONO SICURA CHE SAI GIÀ CIÒ
CHE È GIUSTO E CIÒ CHE È SBAGLIATO.



**24 DICEMBRE
NON MOLLARE MAI**

PERCHÉ TU SEI QUELLO CHE
DECIDI DI ESSERE.
CHE PERSONA VUOI
DIVENTARE?



**25 DICEMBRE
BUON NATALE!**

FAI CHE OGNI GIORNO SIA IL PIÙ
BELLO DELLA TUA VITA.

Consuelo Orsingher
Consuelo Orsingher

BUONO REGALO!

HAI LETTO OGNI GIORNO UN CONSIGLIO? SE
SEI ARRIVATO FINO A QUI, DIREI PROPRIO
DI SÌ! ECCO IL MIO REGALO:
30 MINUTI DI CONSULENZA GRATUITA CON
ME. COSA ASPETTI? SCRIVIMI!



MAIL: INFO@CONSUELOORSINGER.IT

WEB: WWW.CONSUELOORSINGER.IT

