

CHRISTMAS

Aiki Advent 2024

1

2

3

CONNESSIONE

Esprimi il tuo affetto a una persona cara con una carezza

Ascolta le persone che ti parlano prima di parlare tu

5

NOVUM EXPERIENCE

CENTRO

Dono qualcosa di mio a chi ne ha bisogno

6

Ringrazio le persone che hanno cucinato per me

7

INCONTRO
Sorrido alle persone che incontro



Faccio pace con una persona con cui ho litigato

9

Aiuto chi vedo in difficoltà



Decoro la mia stanza per il Natale

CEDEVOLEZZA

Oggi cerco di non aver sempre ragione

Ascolto e imparo una canzone di Natale

15

Sono disponibile a fare ciò che mi viene chiesto

ENERGIA
Oggi do una mano a preparare tavola

11

Do una mano in cucina

Nei momenti di gioco oggi giocherò con tutti, senza fare preferenze

TRASFORMAZIONE

Disegno o scrivo su un foglio chi voglio diventare la grande

Racconto a casa che cosa ho imparato quest'anno ad Aikido

10

MIGLIORARE

Imparo a fare il nodo alla cintura



Oggi e domani augurerò "Buon Natale" a tutte le persone che incontro

2

Scrivo una piccola lettera di propositi per l'anno nuovo

23

Esprimo gratitudine per la possibilità che ho di studiare

22

Scelgo un gioco e un indumento che non uso per donarlo

21



