



ESERCIZI DI FELICITÀ

per rendere speciale
ogni giorno dell'anno

Testi di
Joanne Ruelos Diaz

Illustrazioni di
Annelies Draws

FABBRI
EDITORI







ESERCIZI DI FELICITÀ

per rendere speciale
ogni giorno dell'anno



Testi di Joanne Ruelos Diaz

Illustrazioni di Annelies Draws

FABBRI
EDITORI

PRIMAVERA



20 MARZO

BENVENUTA, PRIMAVERA!

È una delle stagioni più amate,
simbolo di rinascita,
vitalità e ottimismo.

Un piccolo di esercizio
di felicità per
cominciare? Fare una
scorpacciata di... sorrisi!



Se fai ridere una persona, lei a sua volta
può farne sorridere un'altra.
Che ne farà sorridere una terza, e così via...
Diffondi sorrisi: vedrai, l'allegria è contagiosa!

21 MARZO

DILLO CON UNA PAROLA

Come ti senti?
Prova a dirlo con una parola.



lanciato



trionfante



canterina

Quale di queste parole ti piace di più?
Dille ad alta voce. Che effetto ti fa?

22 MARZO

GIORNATA DELL'ACQUA

In questa giornata, le persone di tutto
il Pianeta celebrano l'importanza dell'acqua.

L'acqua è indispensabile!

Serve per lavarsi, per bere,
per annaffiare le piante.

Per i bagni caldi.
Per rinfrescarsi
nelle giornate torride.

Forma le pozzanghere
in cui è bello saltare!



L'acqua è vita! Dedicate un pensiero di gratitudine!

23 MARZO IN CERCA DI BOCCIOLI

"Primavera" è una parola bellissima,
significa "rinascita".

Che fiori sbocciano in primavera
nel posto dove abiti?



Ciliegio



Forsizia



Magnolia



Crocus



Giacinto



Iris



Narciso



Viola del pensiero



Tulipano

25 MARZO

UN PO' DI MOTO!

Ci hai mai fatto caso? L'esercizio fisico ci fa sentire forti e ci mette di buonumore.

Prendi carta, penna e due dadi.

1. Sul foglio scrivi i numeri da 1 a 6.
2. Scrivi il nome di un esercizio accanto a ciascun numero.
3. Lancia un dado. Il numero che esce indica quale esercizio devi fare.
4. Lancia l'altro dado. Il numero che esce indica quante volte devi ripetere l'esercizio.



Addominali.



Saltelli su un piede solo.

Saltelli aprendo e chiudendo braccia e gambe.

