

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

*Un fascinant  
calendar cu citate  
semnificative*

**2020**



Gânduri pline de înțelepciune  
inspiratoare pentru fiecare zi



**IANUARIE:**  
*O lună pentru a gusta  
din bunăstarea  
lăuntrică*

**1 IANUARIE**

**Un gând: Forță mentală**

*„Vreau să am întotdeauna curajul păsărilor pe timp de iarnă”.*

**Françoise Lefèvre, *Consemnul minutelor fericite***



## 2 IANUARIE

**Un exercițiu practic: Ne luăm o greutate de pe umeri**

*Ne dezmoțim umerii printr-un automasaj la nivelul cefei și al mușchilor trapezi. Relaxăm gradat întreaga zonă, „frământând-o” cu ambele mâini, de-o parte și de alta.*



## 3 IANUARIE

Un nou obicei: Cură sezonieră

*Ne facem plinul de energie benefică savurând o mână de fructe uscate.  
Nuci, alune, migdale, caise, merișor... un amestec delicios.*

# Libris

Respect pentru oameni și cărți



## 5 IANUARIE

O plăcere simplă: O băutură caldă

*Savurăm o ciocolată caldă presărată cu scorțișoară...*



## 6 IANUARIE

O activitate: **Alergare**

*Păstrăm contactul binefăcător cu exteriorul chiar și iarna, exersând eventual jogging-ul cu moderație. Facem în prealabil o probă: o cursă de 10 minute într-un ritm lent. În felul acesta trupul ni se încălzește destul de repede și ne ajută să ne păstrăm moralul ridicat!*