



21 giorni Glow up Challenge

Giorno 1

Fai 5 respiri
profondi appena
sveglia

Giorno 2

Bevi un bicchiere
d'acqua
lentamente,
senza telefono

Giorno 3

Scrivi una frase
che descrive il
tuo umore.

Giorno 4

Esci a
camminare 10
minuti in
silenzio

Giorno 5

Prepara una
colazione con
cura

Giorno 6

Fai una cosa
lentamente,
anche se puoi
farla in fretta

Giorno 7

Spegni le
notifiche per
2 ore

Giorno 8

Scrivi tre cose
per cui sei grata

Giorno 9

Dedica 15 minuti
a skincare o
massaggio corpo



21 giorni

Glow up Challenge

Giorno 10

Ascolta la tua
musica preferita,
a occhi chiusi

Giorno 11

Manda un
vocale gentile
a un'amica

Giorno 12

Prepara una
tisana e bevila
senza fare altro

Giorno 13

Scrivi qualcosa
che ti fa sentire
viva

Giorno 14

Fai qualcosa che
rimandi da tempo
(anche piccola)

Giorno 15

Indossa un colore
che ti fa stare
bene

Giorno 16

Fai una mini
sessione di
stretching o
yoga

Giorno 17

Scegli una frase
che ti guida oggi

Giorno 18

Cammina con
attenzione al
corpo e ai sensi



21 giorni Glow up Challenge

Giorno 19

Disattiva un'app
che ti sottrae
energia

Giorno 20

Scrivi un
desiderio per i
prossimi 3 mesi

Giorno 21

Celebra questo
percorso: fai
qualcosa per te ✨

📌 Puoi stampare il planner e spuntare ogni giorno.

📌 Puoi ripetere un gesto se ne hai bisogno.

📌 Puoi farlo da sola, o con chi vuoi.

Nessun gesto è troppo piccolo, se fatto con intenzione.

🌙 Glow back to you.