

### **SPIRITO**

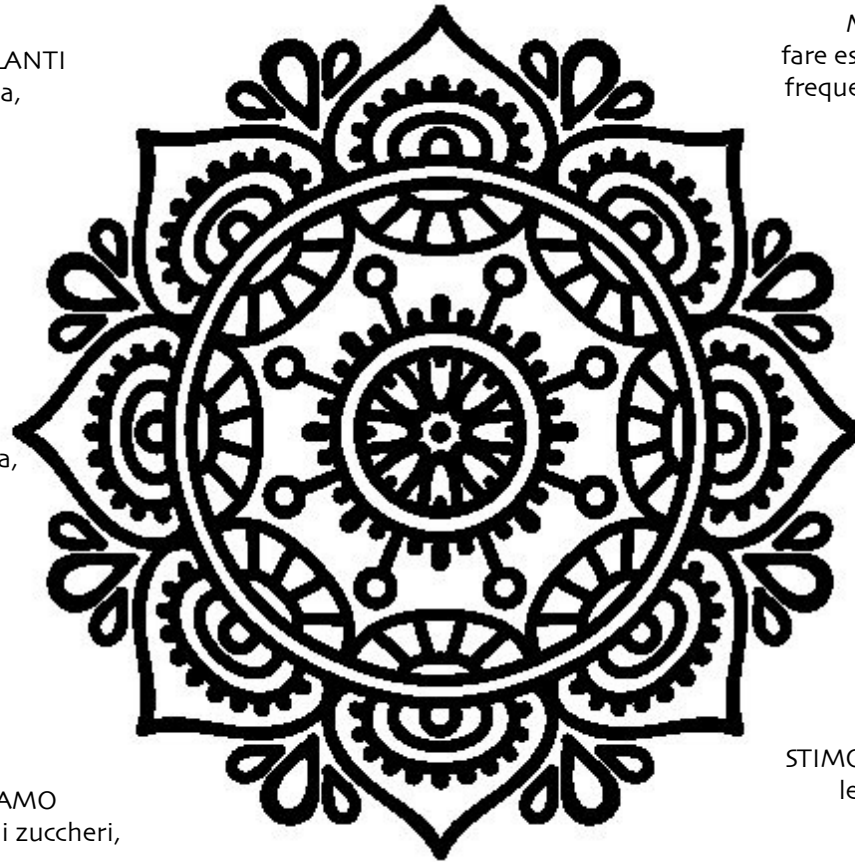
ALIMENTARE LA PROPRIA ANIMA  
meditare, danzare, cantare,  
passeggiare nella Natura, creare qualcosa...

### **CORPO**

MUOVERE E PRENDERSI CURA  
fare esercizio, danzare, lavorare in giardino,  
frequentare un corso, riposare o dormire...

### **RELAZIONI**

SOCIALIZZARE CON PERSONE STIMOLANTI  
fare cene speciali, visitare la famiglia,  
uscire la sera, stare in contatto...



### **SENSI**

ENTRARE IN CONTATTO CON LA PROPRIA  
SENSUALITÀ E I PROPRI SENSI  
accendere candele, ascoltare musica, vestirsi in  
maniera differente, fare massaggi, avere orgasmi...

### **CONTESTO**

ARRICCHIRE o CAMBIARE  
IL PROPRIO AMBIENTE  
pulire, ordinare, curare piante, cambiare qualcosa,  
visitare altri luoghi...

### **INTELLETTO**

STIMOLARE LA MENTE, SFIDARE LA MENTE  
leggere, giocare, essere introspettivi,  
imparare, discutere...

### **NUTRIMENTO**

MIGLIORARE CIÒ CHE MANGIAMO  
osservare il cibo, annusarlo, ridurre gli zuccheri,  
mangiare qualcosa di nuovo...

### **SENTIMENTI**

ASCOLTARE ED ESPLORARE LE EMOZIONI  
guardare film divertenti o tristi,  
andare a teatro, visitare musei...