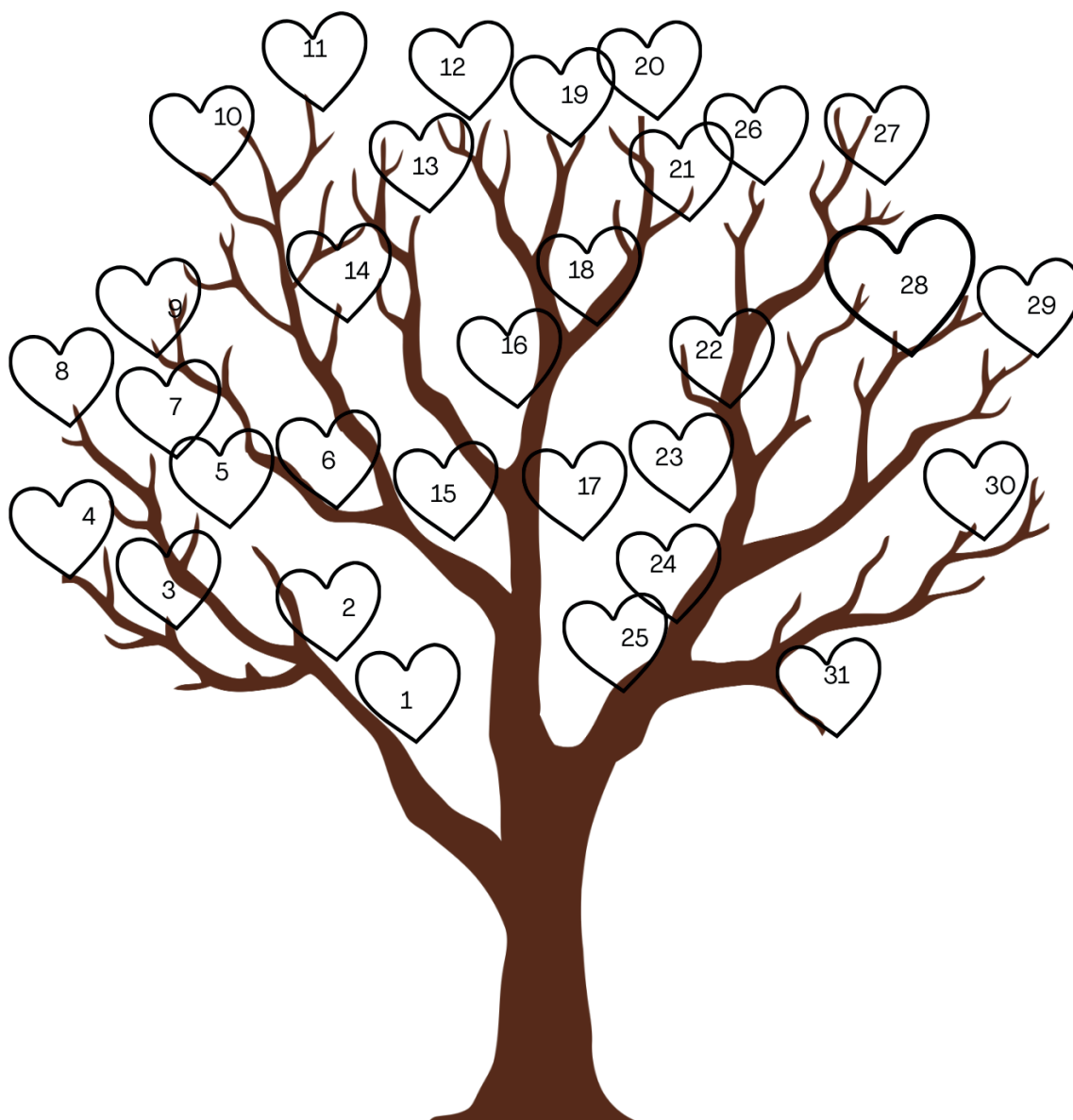


MOOD TRACKER

il giardino interiore



Colora una foglia al giorno

Questo albero è lo specchio del tuo mese. Ogni sera, prenditi un minuto per ascoltare il tuo cuore e scegli il colore che meglio racconta la tua giornata.

Non c'è un colore giusto o sbagliato, c'è solo il tuo vissuto."

- **Rosso:** *Giornata solida e determinata.* Mi sento sicura, con i piedi per terra, ma anche pronta a reagire e intensa.
- **Arancione:** *Giornata frizzante e affettuosa.* Mi sento entusiasta, aperta verso gli altri e con una bella armonia addosso.
- **Verde:** *Giornata di pace e crescita.* Mi sento serena, in armonia con me stessa, fiduciosa e desiderosa di ricaricarmi con calma.
- **Blu Notte:** *Giornata introspettiva.* Non sono triste, ma sento il bisogno di stare un po' per conto mio a pensare e ricaricare le pile.
- **Grigio:** *Giornata neutra o un po' giù.* Mi sento in una fase di stallo, stanca o semplicemente in attesa di ricaricare le energie.
- **Nero:** *Giornata no.* Mi sento arrabbiata, nervosa o un po' giù di morale.



UNICA CLUB
IL TUO LUOGO SICURO. LA TUA VOCE