Cosmic Atman

RESURSE GRATUITE · 2026

Un an de grijă

Șase practici mici, bifate zi de zi.

Nu e nevoie să le faci pe toate în fiecare zi. Alege una sau două cu care să începi, colorează câte o căsuță pentru fiecare zi în care ai făcut-o și privește cum se umple anul. Zilele goale nu sunt eșecuri: sunt doar zile.

Apă	Opt pahare de-a lungul zilei, mai mult când e cald sau te miști.
Mișcare	Măcar 20 de minute: mers, întinderi, dans, orice te pune în mișcare.
Somn	Șapte ore sau mai mult, la ore cam aceleași.
Liniște	Cinci minute de respirație, meditație sau doar stat fără ecran.
Afară	Timp la lumina zilei, în natură sau pe o stradă cu copaci.
Legătură	Un mesaj, un apel sau o întâlnire cu cineva drag.

CUM SĂ FOLOSEȘTI PAGINILE

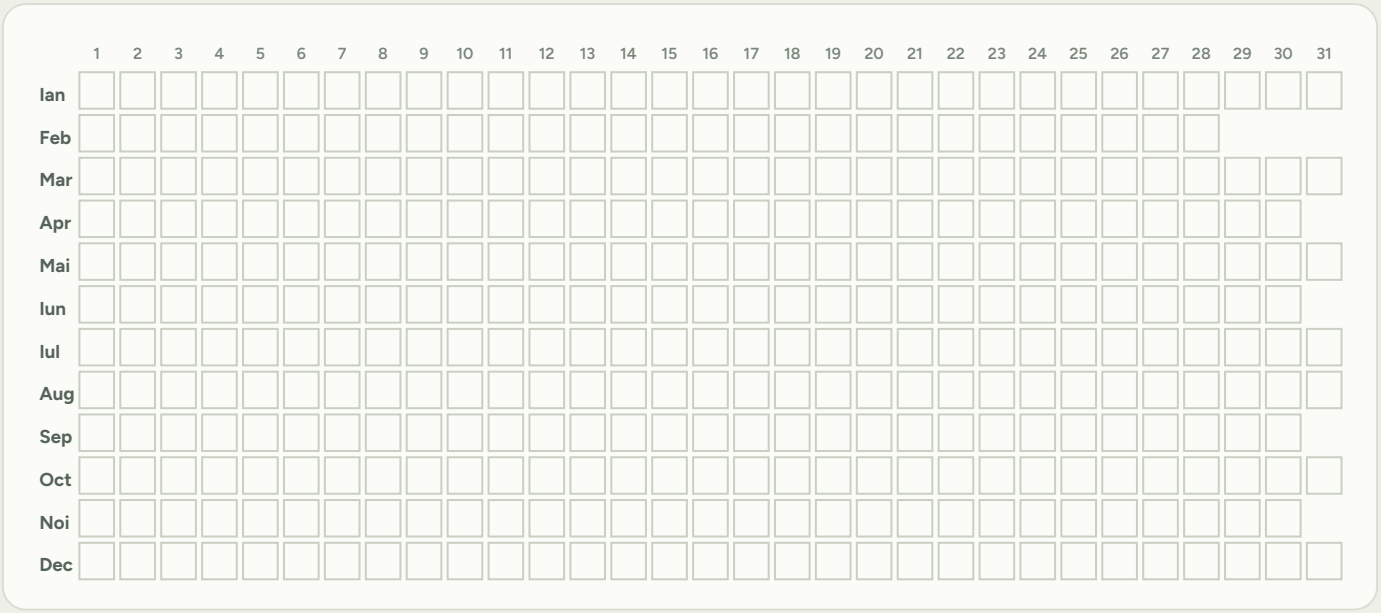
- Ține foile la îndemână, pe frigider sau lângă pat.
- Colorează căsuța zilei seara, în două secunde.
- La final de lună, privește tiparele: ce zile au fost mai ușoare și ce aveau în comun?
- În aplicația Cosmic Atman, check-in-ul zilnic îți arată cum se leagă aceste obiceiuri de starea ta.

Ghid general pentru starea de bine, nu sfat medical. Dacă treci printr-o perioadă grea, vorbește cu un specialist. În caz de urgență, sună la 112.

UN AN DE GRIJĂ · 2026

Anul în culori

În fiecare seară, colorează ziua după cum te-ai simțit.



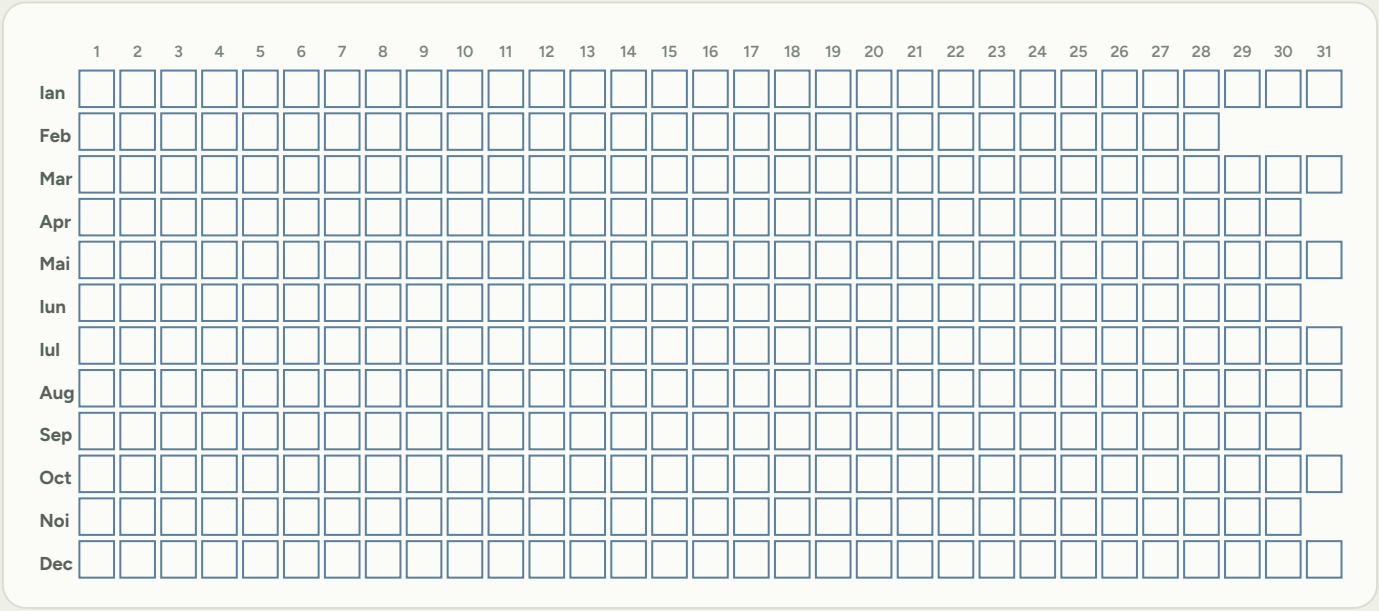
Radiant · Echilibrat · Blând · De refacere

CE OBSERV

UN AN DE GRIJĂ · PRACTICA ZILNICĂ · 2026

Apă

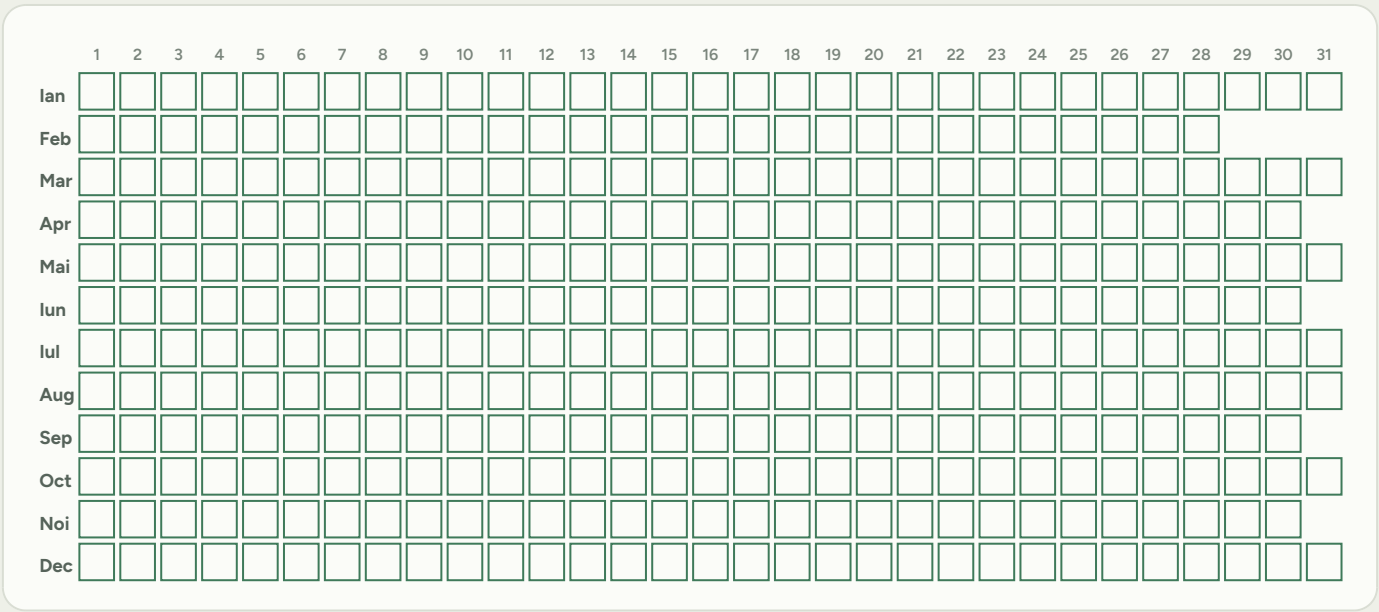
Opt pahare de-a lungul zilei, mai mult când e cald sau te miști.



UN AN DE GRIJĂ · PRACTICA ZILNICĂ · 2026

Mișcare

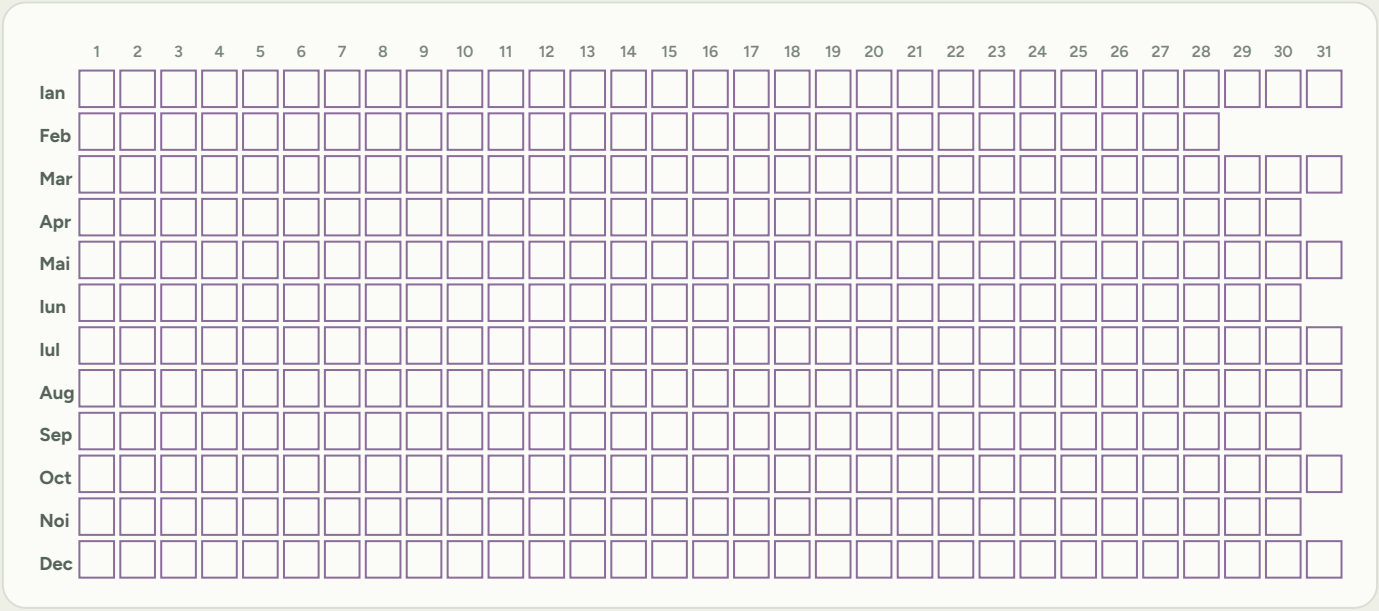
Măcar 20 de minute: mers, întinderi, dans, orice te pune în mișcare.



UN AN DE GRIJĂ · PRACTICA ZILNICĂ · 2026

Somn

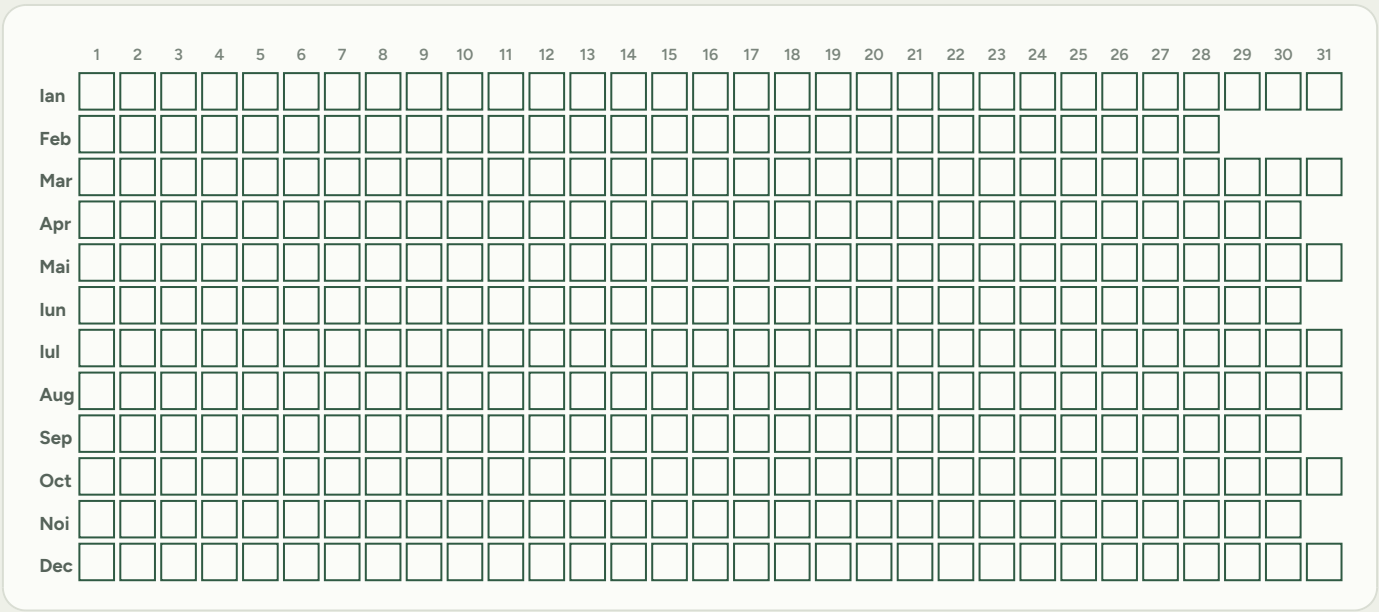
Șapte ore sau mai mult, la ore cam aceleași.



UN AN DE GRIJĂ · PRACTICA ZILNICĂ · 2026

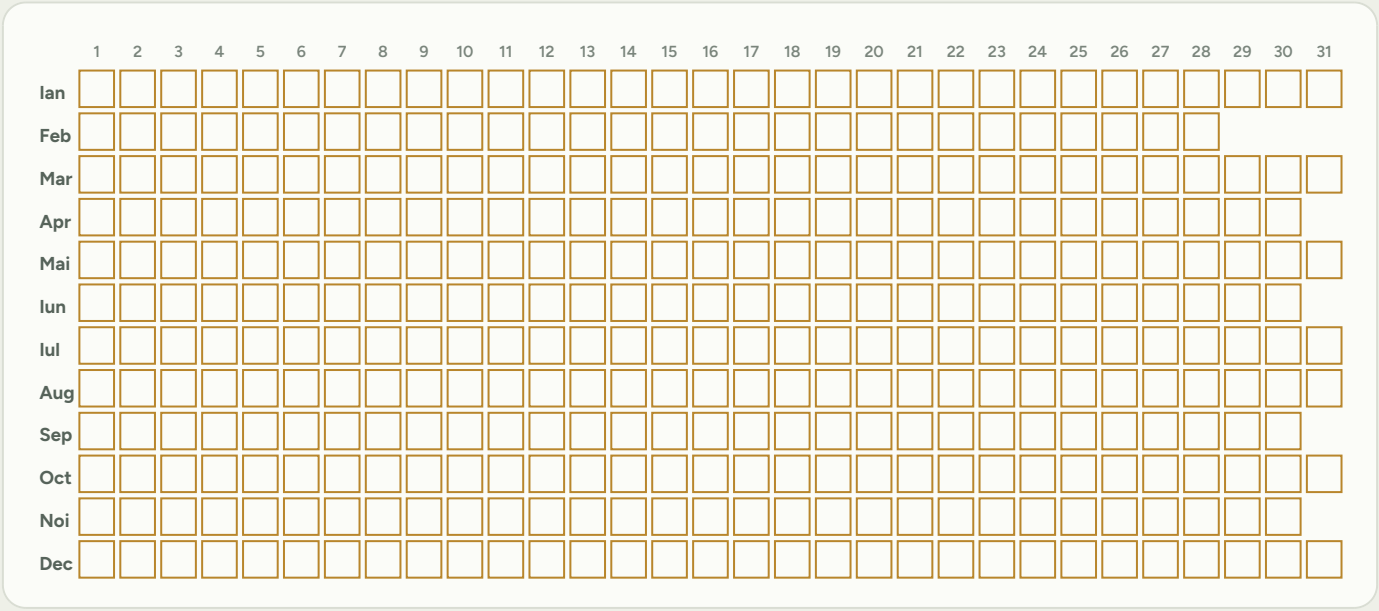
Liniște

Cinci minute de respirație, meditație sau doar stat fără ecran.



Afară

Timp la lumina zilei, în natură sau pe o stradă cu copaci.



UN AN DE GRIJĂ · PRACTICA ZILNICĂ · 2026

Legătură

Un mesaj, un apel sau o întâlnire cu cineva drag.

