

Calendario dell’Avvento Universitario 2025

30 NOVEMBRE – 1^a Domenica di Avvento

Accendi la Candela della Profezia: scrivi un proposito di studio realistico per dicembre.

1 DICEMBRE

Sfida “Zaino Zen”: sistema lo zaino e butta ciò che non serve.

2 DICEMBRE

Ricetta del giorno: pasta al limone express.

3 DICEMBRE

Scrivi 3 cose che oggi ti hanno fatto sorridere.

4 DICEMBRE

Crea una playlist universitaria di Avvento con 5 canzoni motivanti.

5 DICEMBRE

Fai un complimento sincero a un collega.

6 DICEMBRE

Ricetta: bowl proteica anti-sessione.

7 DICEMBRE – 2^a Domenica

Programma la tua settimana con pause vere.

8 DICEMBRE

Passeggiata di almeno 20 minuti senza cuffie.

9 DICEMBRE

Trova un meme che ti rappresenta oggi.

10 DICEMBRE

Decluttering digitale: organizza desktop e cartelle.

11 DICEMBRE

Cioccolata calda con cannella.

12 DICEMBRE

Regalati un piccolo premio sotto i 3 euro.

13 DICEMBRE – Santa Lucia

Scegli una frase motivazionale per la sessione.

14 DICEMBRE – 3^a Domenica

Affronta per 30 minuti la materia che temi di più.

15 DICEMBRE

Lascia un biglietto anonimo positivo in biblioteca.

16 DICEMBRE

Ricetta: insalata arancia + finocchio + olive.

17 DICEMBRE

5 minuti di stretching o respirazione guidata.

18 DICEMBRE

Compra o scambia un libro da 5 euro.

19 DICEMBRE

Studio festivo con playlist soft e bevanda calda.

20 DICEMBRE

Pianifica gli ultimi giorni con micro-obiettivi.

21 DICEMBRE – 4^a Domenica

Scrivi un messaggio positivo a qualcuno che stimi.

22 DICEMBRE

Ricetta: toast gourmet con miele e noci.

23 DICEMBRE

Scrivi 5 cose per cui sei grato.

24 DICEMBRE – Vigilia

Rifletti sull'anno e concediti qualcosa di bello.