
GO OUT OF YOUR COMFORT ZONE

2016 CHALLENGE

1. Fai le cose di ogni giorno in **MANIERA DIFFERENTE**.
2. **ABBRACCIA NUOVE SFIDE**: inizia un corso di danza, di yoga, o di acrobatica, imparerai a scoprire il tuo corpo con occhi nuovi.
3. **METTITI ALLA PROVA**: prova nuovi insegnanti o nuove discipline. È un ottimo modo per verificare le tue conoscenze e ampliarle.
4. **FREESTYLE**: accantona i preconcetti e improvvisa seguendo il tuo istinto.
5. **INIZIA A FARE STRETCHING**: rilassa la mente, il corpo è meno rigido e anche tu lo sarai.
6. **VAI OLTRE I TUOI LIMITI**: quando è stata l'ultima volta che ti sei allenata fino ad essere esausta?
7. Lascia la macchina in garage e vai più spesso **A PIEDI**.
8. **CAMBIA LE TUE ABITUDINI ALIMENTARI**: diventa vegetariana per una settimana o mangia meno pasta o meno dolci. Scegli tu.
9. Invece che dire **NON POSSO** inizia a dire **POSSO FARLO**.
10. **TROVA NUOVI AMICI**: quando ti alleni con persone che non conosci, non stare sulle tue in un angolo. Rompi il ghiaccio e ti sorprenderai.
11. **FALLO SUBITO** e fallo bene. Non rimandare qualcosa che hai in testa da tempo, fallo ora.
12. Condividi i tuoi risultati e i tuoi obiettivi raggiunti con la community usa l'hashtag **#Vertiger**