

SMETTERE DI ESSERE TROPPO IMPEGNATI PER VIVERE UNA VITA PIENA E SODDISFACENTE

ESSERE TROPPO IMPEGNATI A VOLTE CI FA VIVERE DI CORSA E AFFANNATI FACENDOCI PERDERE DI VISTA LE COSE IMPORTANTI: IMPARIAMO A RALLENTARE PER VIVERE IN MODO SODDISFACENTE E SERENO



CAMBIA MENTALITÀ: MENO, MA MEGLIO

flessy

Per essere produttivi è importante scegliere poche cose da fare e farle bene. In questo modo le energie e il focus sono più concentrate e riusciamo ad essere più incisivi e meno dispersivi

CONCENTRATI SU CIÒ CHE È ESSENZIALE

Quando rimuovi ciò che non è essenziale, stai creando tempo per ciò che conta davvero

LA QUALITÀ HA LA PRIORITÀ RISPETTO ALLA QUANTITÀ

Quando fai le cose con il pilota automatico non ti rendi nemmeno conto di quello che stai facendo e come lo stai facendo. Non ti godi il viaggio
Concentrarti sulla qualità significa che quella cosa è importante per te e ti dà qualcosa



IL TEMPO È UNA RISORSA LIMITATA!!!!!!

Ricordati che il tempo è una risorsa limitata: usalo al meglio facendo cose che ti fanno stare bene, a cui dai valore, che sono importanti per te

DAI UNA PRIORITÀ

Quando tutto è una priorità, non si riesce a fare molto perché si corre da una cosa all'altra senza un ordine

IMPORTANT!

NO

IMPARA A DIRE "NO" PIÙ SPESSO



Approfondisci nell'articolo sul [blog](#)



WWW.VIVERE **Shoshin**.it