

COME RIMETTERE ORDINE NELLA PROPRIA VITA

1. RICONOSCI E ACCETTA CHE NON PUOI FARE TUTTO



Le risorse che hai - tempo, energia, denaro, ecc. – sono limitate e non puoi sempre riuscire a fare tutto

2. GESTISCI TE STESSO

Sii proattivo, utilizza il potere della scelta e individua su cosa hai il controllo



3. DAI LA PRIORITÀ: TOGLI, TAGLIA



Per fare più di una cosa, devi fare meno di altre. Per realizzare attività con priorità più alte devi essere disposto/a a tagliare alcune attività anche solo temporaneamente che sono meno importanti

4. IMPARA A DIRE "NO"

Essere in grado di dire di no è fondamentale per ridurre lo stress e bilanciare la tua vita



5. RALLENTA



Quando ti senti sommerso/a, rallenta. Prenditi il tempo per essere consapevole di ciò che sta accadendo, e per non disperdere troppe energie

6. PIANIFICA IL TEMPO PER TE STESSO/A

Se non ti prendi cura di te stesso/a, se non prendi del tempo per rallentare il ritmo, per preservare la tua salute e il tuo benessere, rischi che poi tutto diventi troppo e scoppi

