

Review

D'AUTUNNO



“Il disordine aumenta con il tempo perché noi misuriamo il tempo nella direzione in cui il disordine aumenta”.
(Stephen Hawking)

Scegli l'ambito in cui vuoi lasciare andare qualcosa, considerando sia la tua vita privata che la tua vita professionale.

Individua le attività, le situazioni, i rapporti che generano in te piacere, energia, benessere (esempi: una passeggiata, leggere un libro...).

Individua le attività, le situazioni, i rapporti che ti tolgono piacere, energia, benessere (esempi: armadio pieno di cose che non usi da tempo, desktop in disordine...).

Seleziona le tre che vuoi lasciare andare entro fine anno e agisci bilanciando i costi e i benefici solo sul piano emotivo.