

UNO STRUMENTO PER UN MIGLIORAMENTO CONTINUO

“Anche un viaggio di mille miglia comincia con un passo” LAO TZU

Siediti e fai una lista degli aspetti della tua vita che vorresti migliorare.

Inizia a escogitare piccoli cambiamenti ponendoti domande semplici e dirette: “riesco a trovare 10 minuti al giorno per andare a fare una passeggiata?”. Le domande di portata minore non fanno paura.

Se siamo noi ad apportare modifiche alle nostre abitudini a poco a poco, il cambiamento sarà sicuramente meno traumatico.

Ecco una semplice tabella che puoi compilare ogni giorno. Ti può aiutare ad affrontare i piccoli miglioramenti che vuoi apportare nella tua routine:

Cambiamenti:

IN FAMIGLIA

.....
.....
.....
.....

AL LAVORO

.....
.....
.....
.....

IN CASA

.....
.....
.....
.....

CON GLI AMICI

.....
.....
.....
.....

NEL TEMPO LIBERO

.....
.....
.....
.....

