



SII IL NOCCHERE DELLA TUA NAVE

Devi decidere se essere protagonista della tua vita oppure subirla. La vita non gioca mai contro di noi: nasciamo per evolverci, e anche nei momenti più difficili abbiamo la chance di poterlo fare.



SCEGLI IL RIGORE. NON LA RIGIDITÀ

Coltiva un pensiero costruttivo, resiliente, dinamico, flessibile.
Evita le rigidità mentali ma sii rigoroso in quelle routine che ti spingono a diventare un essere umano migliore.

DA BATTUTA D'ARRESTO A TRAMPOLINO DI LANCIO

PAOLA MAUGERI & LUCA MAZZUCHELLI



DIVENTA COACH DI TE STESSO

Poniti queste domande ogni giorno:

- Cosa potrei fare, oggi, che mi farebbe uscire dalla mia zona di comfort?
- Se fossi il life coach della mia vita, che cosa vorrei sentirmi dire stasera?
- Ho espresso sufficientemente amore oggi?

SCOPRI:



CONSIGLI DI LETTURA:

Born to run
di Bruce Springsteen (Autobiografia)

Just Kids
di Patti Smith (Autobiografia)



ASCOLTA:

Hey You
Pink Floyd



RISCOPRI IL VALORE DELLE RELAZIONI UMANE

In un'epoca in cui l'algoritmo decide delle nostre vite, abbiamo bisogno di tornare ad amare in maniera analogica.
Le battute d'arresto devono essere un trampolino di lancio per le relazioni umane: sta a noi capire e afferrare la possibilità che ci viene data.