



PREPARATI A FARE LEGNA

Quando sei nel tunnel lavora sulla tua autodisciplina, stabilisci delle routine, rinforza le tue abitudini positive perché dovrai uscire dal tunnel con più energia di quando sei entrato. Nel nuovo contesto in cui vivrai ti saranno richiesti dei cambiamenti rispetto a nuove attitudini, nuovi bisogni, nuovi comportamenti, che non saranno proprio a costo zero. Preparati.



SII SELETTIVO NELLE FREQUENTAZIONI

Scegli consapevolmente di non seguire più certe persone o certe pagine social, e circondati solo di persone e situazioni che ti arricchiscono intenzionalmente. Perché entrare in un nuovo contesto più ricchi di prima vuol dire rifiutarsi di fare attività o frequentare persone che depauperano le tue energie.

COME FARE LA DIFFERENZA

SEBASTIANO ZANOLLI & LUCA MAZZUCHELLI



ORGANIZZA IL TUO SPAZIO DI LAVORO

Così come svuoti le tasche degli oggetti che accumuli, svuota periodicamente anche le idee che hai in mente. Utilizza le to do list, l'agenda, i fogli, i post-it, il pc, etc. e poi rivedi tutto nell'insieme. Da qui, lascia libero il processo creativo e lavora al tuo progetto.

SCOPRI:



CONSIGLI DI LETTURA:

Più vendite in meno tempo
di Jill Konrath

Drive
di Daniel Pink

La trappola della felicità
di Russ Harris

La grande differenza
di Sebastiano Zanoli

Alternative
di Sebastiano Zanoli



LA MICRO-VELOCITÀ & LA MACRO-PAZIENZA

La micro-velocità è ciò che tu continui a fare per cercare di sistemare le cose. È quel perché "che ti fa sopportare qualsiasi cosa". Per farlo ti serve una macro-pazienza se, nel lungo periodo, vuoi ottenere una vita degna di essere vissuta. Impara a rinunciare a certe cose, a dire di no ad altre, a non godere dell'immediato.