

5 STRATEGIE GIORNALIERE

COME AFFRONTARE IL BLOCCO MENTALE

1 SCRIVI

15-20 minuti al giorno, prendi un foglio e scrivi qualunque cosa ti venga in mente. Inizia scrivendo parole a caso, ciò che vedi davanti a te, senza fermarti, anche se inizialmente non ha alcun senso.

2 PICCOLI COMPITI

Affronta prima i compiti piccoli e svolgili uno per volta. Lavare i piatti, riordinare la libreria, fare piccole commissioni fuori casa.

3 MODIFICA L'AMBIENTE

Apporta delle piccole modifiche all'ambiente in cui vivi e lavori. Ordina (o disordina) gli oggetti in modo da dare al tuo cervello nuovi stimoli.

4 IMPARA QUALCOSA DI NUOVO

Cimentati nell'imparare qualcosa di nuovo. Non qualcosa di difficile, ma di cui sapevi poco e niente! Questo stimola il pensiero creativo e la rigenerazione cerebrale.

5 COME AFFRONTANO I PROBLEMI GLI ALTRI?

Chiedi agli altri come affrontano i problemi. Non per copiarli, ma per confrontarti con realtà e soluzioni che prima ignoravi. Questo ti donerà elasticità mentale.