

6 abitudini che rovinano la vita

...E COME USCIRNE



1 PARAGONI

Il confronto può davvero rovinarti la vita, perché tenderai a paragonarti agli altri anche in caso di successi. Paragonare il tuo successo a quello altrui renderà le **vittorie vuote**. Ci saranno sempre persone che fanno "meglio" di te, o comunque che hanno dei percorsi di successo: paragonarti con loro **mette a rischio** la tua autostima.

1

2

2 PENSARE E NON FARE

Passi molto tempo nel progettare a livello "mentale", ipotizzare, pensare a ciò che vorresti...ma poi, nella realtà, i fatti **non si realizzano**. Comincia a fissare dei veri obiettivi perseguibili: programma e imposta una sveglia, un calendario, **ora**, in questo momento, e smettila di sprecare energie mentali con la sola immaginazione.



3 SUL PASSATO O SUL FUTURO

Pensare a ciò che è stato e che ormai non può essere cambiato, ti toglie tante energie. Allo stesso modo, focalizzarti sul futuro significa che **hai l'ansia** per ciò che avverrà e sulle tue competenze per affrontare le cose. Chi è focalizzato sul presente, invece, è più felice. Fai un programma che parta da adesso, nel presente.

3

4

4 PERFEZIONISMO

Provare ad essere perfetti è un enorme spreco di energie. Il concetto di "perfezione" non è universale, ognuno ha il suo. Pensando in termini di bianco/nero assumi abitudini che rovinano la vita. Di a te stesso "**sto facendo il meglio che posso in questo momento, e solo chi non ci prova fallisce!**".



5 MULTITASKING

Focalizzati su un compito per volta. Solo quando ne avrai **terminato** uno, potrai cominciarne un altro. Non lasciarti **abbindolare** dalla storia del multitasking: l'essere umano non è fatto per questo.

5

6

6 INCOLPARE

Incolpare altre persone o le circostanze dei tuoi fallimenti, è una tentazione fortissima. È un modo per **non assumersi la responsabilità** di ciò che accade nella tua vita. In realtà, **tu puoi scegliere** di apprezzare ciò che hai, piuttosto di sentirti risentito da chi ha più di te.

