



Cose di cui non devi più sentirti in colpa

Dire di NO

E' associato troppe volte alla parola "rifiuto", termine che nella nostra mente assume toni dispregiativi. In realtà è spesso un atto di onestà. Non potersi occupare di qualcosa, non poter prendere un impegno, è spesso un atto di maturità e consapevolezza. Meglio ammettere di non poterlo fare che farlo male.

Voler stare da solo

Siamo esseri sociali, ma questo non vuol dire dover stare 24 ore al giorno insieme agli altri. La verità è che abbiamo disimparato a stare con noi stessi, la solitudine ci fa paura. Allontanarsi un po' dagli altri, però, aiuta a riprendere se stessi. Ricorda che il cervello elabora le idee migliori mentre sei in solitudine e gli dai il tempo di lavorare in pace.

Avere le tue priorità

Per quale motivo ti senti in colpa se hai bisogno di dedicarti alle tue cose? Siamo troppo abituati a pensare che dedicarci a noi stessi sia solo un atto di egoismo. Non è sempre così: impara a ritagliarti i tuoi spazi personale, stabilire le tue priorità e a comunicarlo agli altri!