

## GIORNO 2

# FOCALIZZA

Focalizzare aiuta a mettere dei paletti per come sviluppare al meglio la propria giornata e renderla felicemente produttiva.

Sappiamo che realizzare delle "TO DO LIST" è di grande aiuto, ma anche scrivere una lista può suscitare ansia in quanto vediamo nero su bianco quante cose dobbiamo realizzare. Ma scrivere aiuta, libera la mente!

Vi consiglio di acquistare un quadernone dove una volta bevuto il primo caffè ed aver magari letto il giornale potrete buttare giù, anche di getto e senza troppo pensare, tutte le cose che avete "sospese" tra i vostri pensieri.

Il passo successivo sarà fare delle liste differenziate e in ordine di priorità, una lista legata al lavoro (progetti, clienti, telefonate da fare) un'altra per ciò che è legato alla famiglia (lo sport del bambino da pagare, la spesa da fare, l'idraulico da chiamare) potrete averne anche una a lungo termine (un viaggio che vorreste fare, un album di foto da ultimare).

Da qui potrete cominciare la vostra giornata, la mente è svuotata, pronta a fare spazio ad altro! Ed ogni volta che farete un segno con la penna sulla voce portata a termine vi sentirete sempre più leggeri!

