

GIORNO 3

AIUTA LA MENTE

Di sistemi per tenere la mente più leggera ne conosciamo tanti, ad esempio l'uso di app sul vostro smartphone (per chi ama la tecnologia). Ad esempio una larga scelta tra quelli realizzati per la lista della spesa!

Per chi invece non ama i "devices" può essere utile scrivere, che sia su un block notes o su un quaderno, che sarà un vero e proprio raccoglitore delle vostre idee, liste di cose da fare, idee per le vacanze. Così non sarete costretti a tenere sospesi tanti pensieri dentro il vostro cervello che è perennemente overloaded di informazioni. Tante più idee avrete e tanto più il vostro quaderno sarà un utile raccoglitore che alleggerirà la vostra mente.

