

GIORNO 3

AIUTA LA MENTE

La mente riceve tantissimi stimoli durante il giorno, ma non è fatta per reggere i ritmi imposti dalla nostra era digitale. Se vogliamo diminuire il carico di stress a cui la sottoponiamo, e sottoponiamo quindi noi stessi, è importante aiutarla. Porta sempre con te notes e penna e prendi nota di tutto, in questo modo alleggerisci il lavoro della mente che può mantenere lucidità e energie per le cose più importanti.

