

# GIORNO 4

## FAI UNA COSA PER VOLTA

### mai più senza timer!

Quante volte rientrando a casa abbiamo poco tempo e mille cose da fare? Sistemare i vestiti, svuotare la lavastoviglie, cambiare le lenzuola...

Il carico di lavoro ci sembra enorme e alla fine RIMANDIAMO e i vestiti si accumulano, il lavandino si riempie di piatti e LO STRESS AUMENTA.

Con l'utilizzo del TIMER, tutto diventerà più facile!

1. Dividi le attività in piccoli STEP di 15, 20 o 30 minuti in base al tempo che hai a disposizione
2. Imposta il timer;
3. Comincia il lavoro!

Presto ti accorgerai di impiegare molto meno tempo di ciò che pensavi!

