

## GIORNO 8 FESTEGGIAMO

Quando ci impegniamo per raggiungere un risultato è importante premiarci al raggiungimento dell'obiettivo ma anche durante il percorso, regaliamoci un po' di endorfine. Stabiliamo noi dei piccoli traguardi intermedi, come minimo settimanali e, importantissimo, concentriamoci e pensiamo bene al premio che dev'essere una cosa ben ponderata se vogliamo funzioni. Dobbiamo concentrarci e dedicare attenzione a noi stessi. Se vogliamo che il premio sia veramente piacevole dev'essere segreto, questo ci dà una grandissima libertà. Il premio quindi è segreto (nessuno lo saprà prima durante e dopo) e dev'essere qualcosa che abbiamo sempre desiderato o che vogliamo tantissimo in questo periodo. Esempio di premio: del tempo per noi per fare qualcosa che ci faccia stare veramente bene.

