

COSA TI SERVE PER CONSOLIDARE UN'ABITUDINE?

- **Un perché:** chiederti perché vuoi consolidare una nuova abitudine ti aiuterà ad essere più costante e aumentare la tua determinazione.
- **Obiettività:** non fare il passo più lungo della gamba. Declina l'abitudine in modo che sia commisurata al tempo, all'energia e all'attenzione che hai in questo momento.
- **Più opzioni:** datti varie possibilità di realizzazione dell'abitudine, così da poterla portare avanti anche quando l'energia o il tempo non ti supportano.
- **Gratificazione:** festeggia ogni volta che riesci a consolidare un'abitudine e se qualche volta non riesci, non demordere e porta avanti il tuo proposito con forza e determinazione.
- **Supporto dello spazio:** predisponi lo spazio in modo che sia più facile dedicarti a questa nuova abitudine senza contare soltanto sulla tua forza di volontà .
- **Azione!:** non aspettare il momento perfetto, parti!

Annalisa Stella

www.annalisastella.com

[Facebook](#)

