

IL MOMENTO MIGLIORE

Osservati e comprendi qual è il momento migliore per iniziare a pulire, riordinare, eliminare il superfluo: hai più energie al mattino presto? Nella tarda mattinata? Verso sera? Approfitta di quel picco di energia per sconfiggere la pigrizia e cominciare; il processo stesso produrrà la carica necessaria per andare avanti.

Fai con calma, metti consapevolezza. Togliere dalla tua vita ciò che non serve (polvere, oggetti, impegni) è un'ottima terapia contro stress e ansia. La leggerezza che proverai una volta finito sarà impagabile.

Milena Guidotti

www.milenaguidotti.it

[Facebook](#)

[Instagram](#)

