

LE LISTE: STRUMENTO DI INTROSPEZIONE E CAMBIAMENTO

Molti strumenti organizzativi possono essere utilizzati in modi diversi a seconda di cosa si vuole ottenere, come ad esempio la to-do list che potrebbe essere una semplice lista della spesa, un elenco di mansioni da svolgere durante la giornata, oppure... hai mai pensato di usarla come strumento di consapevolezza e cambiamento?

Una lista di piccoli passi per raggiungere un determinato obiettivo, un elenco di sane abitudini che vuoi introdurre nella tua vita, ma anche una lista di ricordi felici o di complimenti ricevuti.

Rendere tutto visibile, possibilmente su carta, ci aiuta a schiarire le idee, a realizzare i nostri desideri e a non sottovalutare le mille cose belle che ci succedono ogni giorno.

Milena Guidotti

www.milenaguidotti.it [Instagram](#) [Facebook](#)

