

IL TEMPO PER RIFLETTERE

Le nostre giornate sono talmente piene di attività ed impegni vari che troppo spesso ci dimentichiamo di dedicarci del tempo esclusivo.

Hai mai pensato infatti quanto possa essere utile programmare del tempo per riflettere?

- Ecco alcuni vantaggi:
- Potrai vivere dei momenti focalizzati nel presente.
- Farai spazio nella tua mente permettendole di dar vita a nuovi progetti.
- La tua concentrazione aumenterà durante i compiti che svolgerai successivamente.

Sara Bozzato

<https://www.facebook.com/sara.bozzato.980/>

<https://www.spazioaltempo.com/>

