

La tecnica del limite

La tecnica del limite è uno strumento pratico, utile per aiutarti a smettere di procrastinare e per farti iniziare e portare a termine qualsiasi attività di casa, soprattutto le più noiose.

Il limite può essere di tempo, di quantità o di spazio.

Esempio attività: stirare.

Tempo: stirare per un'ora.

Quantità: stirare dieci capi.

Spazio: stirare tutti i capi contenuti dentro ad un cesto.

Questa tecnica ti aiuta a suddividere le attività domestiche in piccoli step, facendoti vedere una fine chiara dell'attività che rimandi o che non hai voglia di iniziare, incentivandoti così nella riuscita.



Rossella Chiechi

Sito: www.ilcassettoarighe.it

Instagram: [@ilcassettoarighe](https://www.instagram.com/ilcassettoarighe)

Facebook: [@Il cassetto a righe](https://www.facebook.com/ilcassettoarighe)