

## ***8 Modi Pratici Per #FareLaDifferenza***

### ***Metti In Ordine Il Tuo Spazio***

Spesso il disordine degli ambienti in cui viviamo rispecchia ed influisce il nostro stato d'animo. L'ambiente infatti è in grado di incidere in maniera positiva/negativa sul nostro umore.

### ***Spazio a nuove abitudini***

Le nostre giornate sono piene di attività che svolgiamo in maniera "automatica": queste sono le nostre *abitudini*. Le abitudini sono strumenti potenti: creare e sostituire quelle cattive può aiutarti a trasformare radicalmente la tua vita e a vivere meglio. Ad esempio bere un bicchiere d'acqua appena alzati può calmare il tuo senso di fame.

### ***Svegliati presto***

Non è un bel consiglio lo so, ma dormire fino a mezzogiorno non ti aiuterà a costruirti il tuo futuro. Diventare mattinieri significa iniziare le proprie giornate con un piccolo successo, infatti questo ci consentirà di avere più tempo per fare anche ciò che ci piace.

### ***Smetti di fare sempre di più la stessa cosa***

Hai un problema come tutti gli esseri umani e fino ad oggi non sei riuscito a risolverlo. Forse perché stai sbagliando strategia, come quando stai aspettando l'ascensore e premi cento volte il pulsante, pensando che in questo modo arrivi prima.

### ***Project Life***

Alle persone che mi hanno concesso di entrare nella loro vita consiglio sempre di iniziare questo progetto personale. Consiste nel scattare una foto (va benissimo anche con il cellulare) del momento più emotivamente importante di ogni giorno. La fotografia rappresenta uno strumento di facilitazione in grado di farci entrare in contatto con le nostre emozioni.

## ***Corri***

Correre è un'azione tanto naturale quanto efficace per il nostro corpo e per la nostra mente. Per correre non hai bisogno di attrezzatura sofisticata o corsi costosi: ed i benefici che otterrai sono *innumerevoli*. Oltre ad un ritrovato benessere fisico, correre costantemente ti garantirà un miglioramento dell'umore ed una maggiore reattività e lucidità mentale.

## ***Leggi un libro***

Se ti dici che non hai tempo per leggere un libro, un libro su un argomento che ti interessa, in un arco di 3 mesi, ci sono due ipotesi. O sei la persona più impegnata del mondo o ti stai raccontando un sacco di balle. Leggere un libro è fondamentale perché consente di tenere allenata la tua mente, perché leggendo ad esempio un libro rispetto la tua attività puoi lavorare sempre meglio.

## ***Impara a gestire il tuo tempo sui Social***

È sicuramente vero, tu sei uno/a di quelli/e che passa poco tempo sui Social. Il problema è che qualsiasi persona con cui parlo mi da questa risposta. Non credo che le persone mentano di default, il problema è che non ce ne accorgiamo ma passiamo un sacco di tempo sui Social. Ti invito a compiere un'azione molto semplice, definisci degli intervalli precisi in cui sarai sui Social, ***perché se non lo fai sappi che il meccanismo d'azione è come quello delle slot machine. Se ne vuoi sapere di più scrivimi.***

Marco Naman Borgese

[www.marconamanborgese.com](http://www.marconamanborgese.com)

[mar.borgese@gmail.com](mailto:mar.borgese@gmail.com)

+393939727137

