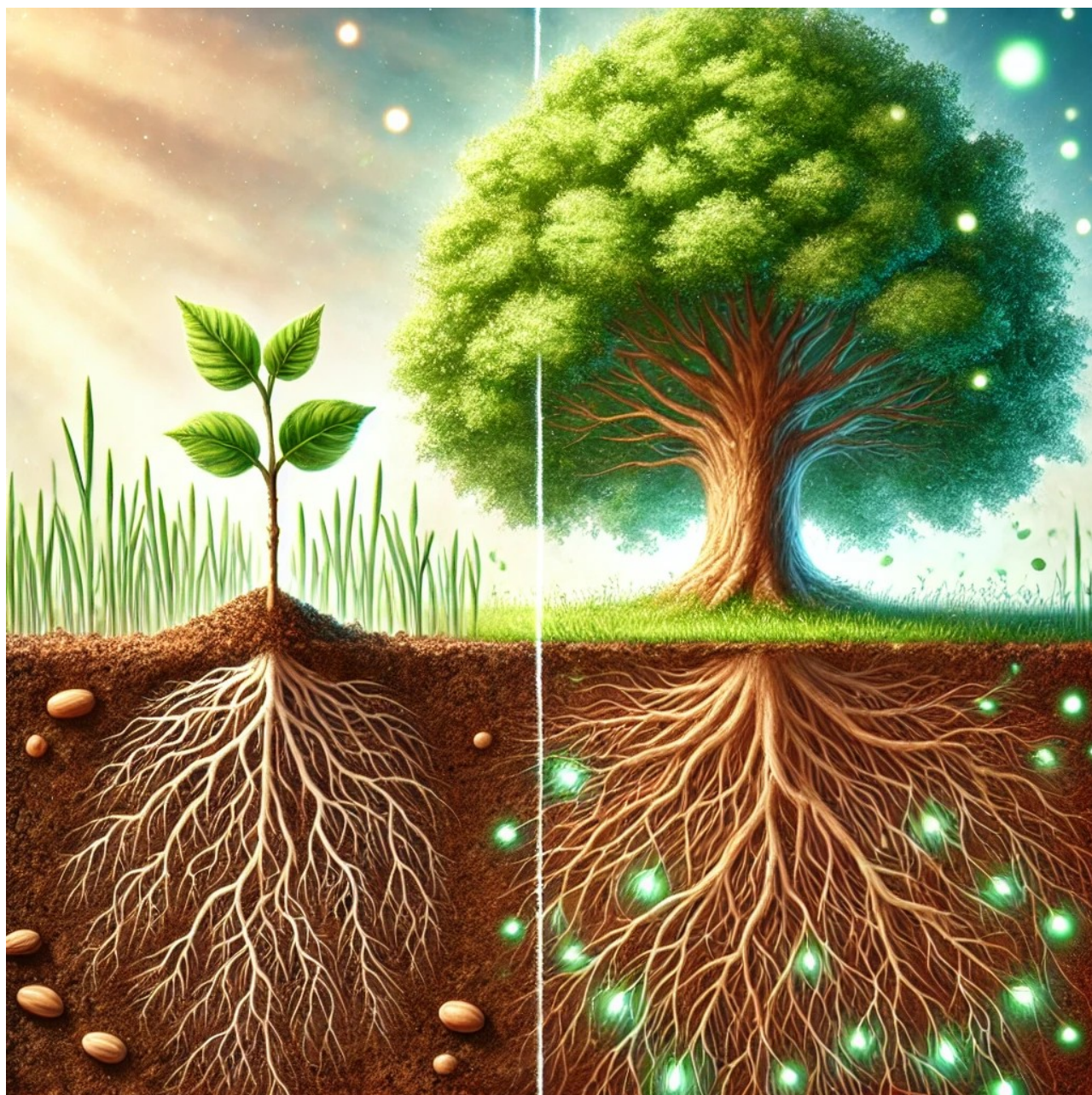




Piccole azioni
per
grandi cambiamenti

Piccole azioni per grandi cambiamenti

*“Anche un viaggio di mille miglia inizia con un passo”
(Laozi, capitolo 64 del “Libro del Tao e della virtù”)*

Tutti noi, più o meno frequentemente, ci impegniamo con noi stessi a cambiare qualcosa che non ci piace nella nostra vita. C'è chi si ripropone di andare in palestra per dimagrire o per aumentare la sua massa muscolare, chi vuole imparare una lingua straniera o suonare uno strumento musicale, chi vuole avere una vita più tranquilla e chi vuole invece allargare la sua cerchia sociale.

Quale che sia il risultato che vogliamo raggiungere, quasi sempre ai lodevoli propositi non seguono azioni altrettanto efficaci e così, dopo qualche settimana o - addirittura! - dopo pochi giorni, torniamo mestamente alle abitudini che tanto volevamo cambiare.

Ci sono molti modi per risolvere questa situazione, ma uno tra i più rapidi - ma non per questo meno efficaci - è cominciare con delle azioni relativamente semplici che, ripetute ogni giorno - ci abitueranno alla disciplina necessaria per impegnarci via via per obiettivi sempre più importanti. *"Gutta cavat lapidem"*, affermavano i latini, e così come la goccia, giorno dopo giorno, scava la pietra con una azione costante e determinata, allo stesso modo ripetere ogni giorno una determinata attività, sia pure per pochi minuti, potrà avere un effetto straordinario sulle nostre abitudini.

A differenza di altri metodi, quasi sempre meno piacevoli, queste azioni non solo ci aiuteranno a costruire un futuro più soddisfacente, ma ci permetteranno anche di avere una vita più piacevole, tranquilla e serena, contribuendo a migliorare notevolmente il nostro benessere fisico, emotivo e psicologico.

Di seguito ti riporto alcune di queste azioni; non è necessario eseguirle tutte ogni giorno, possiamo adeguare come procedere ai nostri impegni familiari e lavorativi e programmarle in base al tempo che abbiamo a disposizione, possiamo sceglierne di eseguirne una quotidianamente una alla settimana, oppure una la mattina e una la sera, oppure di alternarne quotidianamente due o tre da scegliere mensilmente.

Vedrai che si tratta di azioni semplici e facili, ma scoprirai presto che il loro effetto sarà tutt'altro che banale e da subito ne sperimenterai gli effetti benefici sul tuo umore e sul tuo benessere. Alcune di queste azioni saranno forse completamente nuove per te, e quindi ti consigli di avvicinarti alla loro esecuzione con calma e attenzione, cercando di eseguirle al meglio delle tue possibilità e cogliendo, allo stesso tempo, gli effetti che hanno su di te. Viceversa, altre ti saranno più o meno familiari, magari fanno già parte della tua routine giornaliera, meglio così! Continua ad eseguirle, integrandole con le altre proposte e fai in modo di renderle sempre più efficaci, uscendo progressivamente dalla tua zona di comfort, perché, come ci ricorda la frase riportata all'inizio, anche il viaggio più lungo comincia con un primo piccolo passo.

Insomma, non c'è che l'imbarazzo della scelta, l'unico requisito fondamentale è la costanza e la sincerità verso noi stessi, consapevoli che non sei obbligato da nessuno ma che piuttosto fai quel che fai perché ti piace, ti interessa e ti soddisfa.

Per questo quasi certamente alcune attività ti piaceranno di più, altre di meno e altre per niente, e per questo dovresti scegliere ciò che ti piace e ciò che ti è utile, evitando quello che ti porterebbe rapidamente ad una insofferenza che è il primo passo verso l'abbandono totale dell'impegno e il mesto ritorno alla condizione di partenza.

Pronto a partire? Ecco l'elenco, scegli ciò che ti piace, ti incuriosisce e ti interessa e buon divertimento!

Clicca sul link per approfondire questo argomento:

<https://www.percorrendolaviadelguerriero.it/piccole-azioni-per-grandi-cambiamenti>

Ascoltati: Dedicati cinque minuti la mattina appena sveglio/a e altrettanti la sera, prima di addormentarti. Ripensa alle cose belle che hai visto, alle persone che hai incontrato, ai momenti piacevoli che hai vissuto nelle ore precedenti.

Se arriveranno pensieri sgradevoli (e stai sicuro che arriveranno!), non preoccuparti, lasciali andare e torna a pensieri più piacevoli in maniera naturale e tranquilla.

Clicca sul link per approfondire questo argomento:

<https://www.percorrendolaviadelguerriero.it/ascoltati>

Incontrati: Almeno una volta al giorno, trova qualche minuto per te stesso/a. Siediti in poltrona, in silenzio in un ambiente tranquillo, chiudi gli occhi, rilassati e semplicemente goditi il momento e ascolta le tue sensazioni fisiche e le tue emozioni.

Clicca sul link per approfondire questo argomento:

<https://www.percorrendolaviadelguerriero.it/18e6e6f0>

Amati: Tanti soffrono perché ritengono di non ricevere sufficienti attenzioni da amici, familiari o partner sentimentali, ma a volte siamo noi i primi a trascurare noi stessi. Amati e accettati per come sei; va benissimo volersi migliorare, ma allo stesso tempo nessuno di noi è perfetto e per stare bene bisogna prima volersi bene.

Clicca sul link per approfondire questo argomento:

<https://www.percorrendolaviadelguerriero.it/d57fc585>

Bellezza: Ogni volta che puoi, cerca il bello intorno a te. Che si tratti di un monumento o un palazzo, un albero o un oggetto di arredamento, un gioiello o un fiore, il volto di una persona o l'immagine che ti capita di osservare.

Le prime volte ti sembrerà che non ci sia niente di bello intorno a te, ma giorno dopo giorno, ti accorgerai del contrario, e scoprirai quanta bellezza ti circonda.

Clicca sul link per approfondire questo argomento:

<https://www.percorrendolaviadelguerriero.it/dcec229f>

Ringrazia: Ogni volta che puoi, ringrazia qualcuno che è stato gentile con te. Non farlo perché lo prescrivono le buone maniere, fallo per esprimere la tua gratitudine sorridendo e guardandolo negli occhi.

Clicca sul link per approfondire questo argomento:

<https://www.percorrendolaviadelguerriero.it/83eeea31>

Accetta: La vita è fatta anche di imprevisti, piccoli e grandi. Alcune situazioni possiamo prevederle, altre sfuggono al nostro controllo; ad alcune disavventure possiamo porre rimedio, altre possiamo solo accettarle. In alcune occasioni sfogarti con un amico/a potrà far sbollire la rabbia o il disappunto, ma poi arriva il momento di rimboccarsi le maniche e andare avanti.

Clicca sul link per approfondire questo argomento:

<https://www.percorrendolaviadelguerriero.it/eb223db7>

Valuta: Senza rendercene conto, valutiamo ciò che ci accade molto più dal punto di vista soggettivo che oggettivo. Certamente essere sorpresi da un acquazzone per strada e senza ombrello è un disagio, ma la pioggia per altri può essere un evento atteso e gradito. Non devi farti andar bene sempre tutto, ma ogni volta che provi l'impulso di lamentarti di qualcosa o qualcuno, fermati un attimo e cerca di considerare obbiettivamente le cause e gli effetti del disagio che stai provando.

Clicca sul link per approfondire questo argomento:

<https://www.percorrendolaviadelguerriero.it/2fae592f>

Sii gentile: Ogni volta che puoi, sii gentile con le persone che incontri. Dedica loro una piccola attenzione, un gesto di cortesia, una parola cordiale, qualche secondo del tuo tempo. Anche in questo caso, non farlo perché lo prescrivono le buone maniere, fallo per esprimere sinceramente il tuo affetto nei loro confronti.

Clicca sul link per approfondire questo argomento:

<https://www.percorrendolaviadelguerriero.it/c67dc9b3>

Sii presente: Siamo sempre di fretta e il tempo sembra non bastare mai, così capita di rimandare un incontro, una telefonata o una visita a un amico o a una persona cara. E

purtroppo a volte ce ne rendiamo conto quando è troppo tardi. A volte basta anche solo un breve messaggio per dire ad una persona che la stai pensando.

Clicca sul link per approfondire questo argomento:

<https://www.percorrendolaviadelguerriero.it/77a6594d>

Silenzio: Oggi il silenzio è una merce ancora più preziosa del tempo; una volta al giorno silenzia il cellulare, spegni la televisione, gli elettrodomestici e altre fonti di probabile disturbo e per qualche minuto prova ad ascoltare il silenzio intorno a te.

Clicca sul link per approfondire questo argomento:

<https://www.percorrendolaviadelguerriero.it/025cfe7d>

Guarda il cielo: Una volta al giorno, fermati e alza gli occhi al cielo. Segui il movimento delle nuvole, indovina la traiettoria degli uccelli in volo oppure, di sera, guarda la luna, le stelle ed i pianeti più luminosi. Scoprirai uno spettacolo che da sempre affascina l'uomo. E qualche volta, prendi appuntamento col sole e ammiralo mentre sorge all'alba o mentre cala al tramonto.

Clicca sul link per approfondire questo argomento:

<https://www.percorrendolaviadelguerriero.it/2d176578>

Rallenta: Negli ultimi anni, facciamo sempre più cose e le facciamo sempre più di fretta. E non è sempre un bene. Quando è possibile, rallenta. Muoviti a piedi per brevi tragitti, sali le scale invece di usare l'ascensore, fai un calcolo a mano, esegui i gesti che fai di solito rallentandoli e percependo le modalità dell'azione che stai compiendo.

Clicca sul link per approfondire questo argomento:

<https://www.percorrendolaviadelguerriero.it/5d833ddb>

Respira: Tutti noi respiriamo, ovviamente, ma quanto ne siamo consapevoli? Una volta al giorno, mettiti comodo, chiudi chi occhi e respira profondamente ma in maniera naturale. Percepisci l'aria entrare nelle tue narici, immaginala mentre arriva ai polmoni e sentila poi uscire dalla bocca.

Clicca sul link per approfondire questo argomento:

<https://www.percorrendolaviadelguerriero.it/abfbdaa6>

Percepisci: Trascorriamo la maggior parte del nostro tempo al chiuso, in ambienti in cui la temperatura, la illuminazione ed a volte anche i suoni e i profumi sono regolati artificialmente. Quando puoi, cogli l'occasione per scoprire nuove sensazioni e per approfondire quelle che credi di conoscere e le sorprese non mancheranno.

Clicca sul link per approfondire questo argomento:

<https://www.percorrendolaviadelguerriero.it/647e48e5>

Ascolta: La tecnologia digitale ci permette di ascoltare musica, podcast e audiolibri sempre e ovunque. A volte però questo ci rinchiusa nella nostra "gabbia sonora" e limita la nostra interazione con ciò che ci circonda. Quando puoi, cogli l'occasione per ascoltare i suoni della natura ma anche i rumori del traffico; esercita l'ascolto, impara a riconoscere i suoni che ascolti, la loro origine e da dove provengono.

Clicca sul link per approfondire questo argomento:

<https://www.percorrendolaviadelguerriero.it/6b7379bc>

Tocca: Il bambino appena nato impara a conoscere il mondo attraverso il tatto, ma crescendo spesso viene ammonito a non toccare oggetti che potrebbero essere sporchi o pericolosi e questo limite si amplia crescendo, con il divieto di toccare parti del corpo proprio o altrui perché "non sta bene". Una volta al giorno scegli un oggetto, prendilo mano, chiudi gli occhi ed esploralo con le dita: senti la ruvidezza della superficie, la presenza di eventuali spigoli sporgenze o cavità, percepiscine la temperatura e il peso, immagina di raccontarlo a qualcuno usando solo le informazioni che ricavi dalle dita. Quando puoi, cogli anche l'occasione per fare una carezza a te e a chi vuoi bene; passa le dita tra i capelli e senti il calore della pelle. Sperimenta anche le sensazioni che ricevi attraverso la pelle: l'acqua che scorre durante una doccia, il caldo del sole ed il fresco del vento durante una passeggiata, le carezze dell'acqua durante un bagno in mare, il caldo del vapore in una sauna o un bagno termale, la ruvidezza accogliente del telo con cui ti asciughi.

Clicca sul link per approfondire questo argomento:

<https://www.percorrendolaviadelguerriero.it/32e7c3bb>

Odora: L'olfatto è uno dei sensi più istintivi e primordiali di cui è dotato l'essere umano ma lo stile di vita odierno tende a "nascondere" gli odori considerandoli spesso inopportuni. Quando puoi allena e stimola il tuo olfatto, vai in un giardino o in un parco pubblico, cerca di cogliere gli odori ed i profumi di piante e fiori che ti circondano e prova a percepire i tanti odori che ti circondano: quello della terra bagnata dopo una pioggia, quello del cibo che ci apprestiamo a mangiare, quello dell'aria salmastra su una spiaggia dopo una mareggiata.

Clicca sul link per approfondire questo argomento:

<https://www.percorrendolaviadelguerriero.it/64276f75>

Gusta: Negli ultimi anni la maggior parte del cibo che mangiamo sembra aver perso gran parte del suo sapore. Frutta e verdura, che un tempo potevano contare su centinaia di specie diverse tra loro, hanno ceduto il passo alle varietà più resistenti, più precoci più esteticamente gradevoli, perdendo - a volte per sempre - le varianti meno apprezzate dal mercato. Quando puoi, sperimenta nuovi cibi e bevande, scoprine i sapori ed i profumi e crea abbinamenti tra loro. Se sei all'estero cerca di assaggiare la cucina del luogo, quando sei a casa, ogni volta che ti siedi a tavola, porta la tua attenzione al sapore di ciò che porti in bocca, scoprine le sfumature e gustale sino in fondo.

Clicca sul link per approfondire questo argomento:

<https://www.percorrendolaviadelguerriero.it/e6338859>

Nutriti: Complementare al punto precedente, cerca alimenti per quanto possibile naturali e poco processati. Prediligi frutta e verdura di stagione e adotta tecniche di preparazione e cottura che siano poco elaborate e limitino l'impiego di grassi e condimenti poco salutari.

Clicca sul link per approfondire questo argomento:

<https://www.percorrendolaviadelguerriero.it/4a6c4d0f>

Guarda: Viviamo in una società sempre più "visiva", eppure potremmo dire che più guardiamo e meno vediamo. Il nostro sguardo si sposta continuamente dallo smartphone a ciò che abbiamo intorno, ma raramente la nostra attenzione si sofferma più di qualche secondo. Riusciresti a descrivere le persone che hanno viaggiato vicino a te in metropolitana? Sapresti dire il colore dell'auto parcheggiata di fianco alla tua? Quale è il colore dell'abito indossato ieri dal tuo collega di lavoro? Quando puoi esercita lo sguardo, cogli i particolari di un oggetto sulla tua scrivania, osserva la copertina di un libro, ammira lo scintillio dello zampillo di una fontana, abbraccia con gli occhi un panorama lontano.

Clicca sul link per approfondire questo argomento:

<https://www.percorrendolaviadelguerriero.it/1a249072>

Bevi: In molte parti del mondo, la maggior parte delle persone non dispone di acqua potabile a sufficienza; noi ne possiamo avere a volontà, solo aprendo un rubinetto, ma ne sprechiamo molta e ne beviamo poca. L'acqua è indispensabile al buon funzionamento del nostro corpo eppure quasi tutti noi ne beviamo meno di quanta ce ne serve, ovvero almeno due litri al giorno. Tieni a portata di mano un bicchiere o una borraccia e periodicamente bevi un po' d'acqua, in modo da assicurare un corretto livello di idratazione al tuo corpo.

Clicca sul link per approfondire questo argomento:

<https://www.percorrendolaviadelguerriero.it/6f770e78>

Passeggia: Un tempo le piazze erano il fulcro della vita sociale ed i viali erano il luogo in cui si incontravano gli amici e si passeggiava tra una chiacchiera ed un pettegolezzo. Oggi ci si incontra sui social network e la nostra vita è sempre più sedentaria, con evidenti effetti sulla salute di adulti e ragazzi. Camminare è la più semplice delle attività fisiche e offre a costo zero importanti benefici contro ipertensione, sovrappeso, diabete, stress e molti altri malanni. Qualche anno fa l'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomandò di fare almeno diecimila passi durante tutto l'arco della giornata. Diecimila passi sono circa sette chilometri e sono meno di quanto sembri a prima vista, considerando che mediamente durante il giorno spesso già ne facciamo più della metà. Prendi l'impegno di fare delle piccole passeggiate, muoviti a piedi per brevi tragitti, parcheggia la automobile a uno o due isolati dal luogo dove devi recarti o vai a piedi a fare la spesa o piccole commissioni. Per tenere traccia della distanza percorsa potrai usare uno smartwatch oppure una delle tante app gratuite disponibili per il tuo telefono.

Clicca sul link per approfondire questo argomento:

<https://www.percorrendolaviadelguerriero.it/69927c4c>

Leggi: Una frase di George Martin afferma che "*Chi legge, vive mille vite prima di morire; chi non legge mai ne vive una sola*". Ogni giorno, trova un po' di tempo da dedicare alla lettura; puoi scegliere i grandi classici, le novità più pubblicizzate o farti consigliare da un amico lettore. Leggi libri del genere che ti piace ma esplora anche quelli che conosci di meno. E se proprio leggere non ti piace, prova con i cruciverba e le riviste di enigmistica.

Clicca sul link per approfondire questo argomento:

<https://www.percorrendolaviadelguerriero.it/f2944c5c>

Sii sincero: Il rispetto per gli altri non dovrebbe mai avere come conseguenza far passare le nostre esigenze in secondo piano. Senza essere arrogante o egoista, soddisfa i bisogni degli altri degli altri ma non trascurare i tuoi.

Clicca sul link per approfondire questo argomento:

<https://www.percorrendolaviadelguerriero.it/42eaa3e6>

Sconnettiti: A meno di necessità e urgenze, al mattino aspetta almeno mezz'ora prima di guardare il tuo smartphone e approfittane per dedicare la tua attenzione a ciò che ti circonda. Inoltre smetti di usare il telefono, tablet e altri dispositivi elettronici almeno un'ora prima di andare a letto e la qualità del tuo sonno migliorerà.

Clicca sul link per approfondire questo argomento:

<https://www.percorrendolaviadelguerriero.it/dd8aeff6>

Esplora: Esplora ciò che non conosci. Ogni tanto metti da parte le tue abitudini e lascia da parte le tue preferenze. Cambia il percorso che segui ogni giorno per andare al lavoro, al ristorante ordina un piatto diverso dal tuo preferito, cambia la stazione radio che hai sintonizzato sulla tua autoradio o la playlist che ascolti di solito.

Clicca sul link per approfondire questo argomento:

<https://www.percorrendolaviadelguerriero.it/d4e0f831>

Scopri cosa ti piace: E' intrigante scoprire ciò che non conosciamo ma è altrettanto interessante avere conferma di ciò che ci piace. Riascolta la tua canzone preferita, rivedi il film che conosci a memoria, rileggi la poesia che ti commuove ogni volta che la scorri con gli occhi, accarezza con gli occhi il quadro che ti cattura da sempre con i suoi colori.

Clicca sul link per approfondire questo argomento:

<https://www.percorrendolaviadelguerriero.it/c12178c1>

Ridi: Ridere è una delle medicine più efficaci che abbiamo a disposizione, allontana il cattivo umore e le tensioni fisiche e psicologiche e ci offre una pausa di serenità tra i tanti impegni quotidiani. Quando puoi guarda una immagine buffa, ascolta una barzelletta, guarda un film o una scenetta comica su YouTube e se proprio non puoi ridere a crepapelle, almeno sorridi per qualche secondo.

Clicca sul link per approfondire questo argomento:

<https://www.percorrendolaviadelguerriero.it/a54a7a2d>

Sport: Avere una regolare attività sportiva non è solo un modo per mantenere in esercizio il nostro fisico, ma ci permette anche di coltivare amicizie e rapporti sociali. Non è necessario impegnarsi in gare o competizioni agonistiche, è invece opportuno svolgere l'attività regolarmente e avendo cura di rispettare i limiti imposti dalla nostra condizione fisica.

Clicca sul link per approfondire questo argomento:

<https://www.percorrendolaviadelguerriero.it/38df034e>

Impara: Ricorda che il nostro cervello, come un muscolo, ha bisogno di essere costantemente allenato per mantenersi in forma, ed il modo migliore è stimolarlo costantemente. Anche se hai superato da diversi anni l'età scolare, puoi partecipare ad un corso di lezioni sui più diversi argomenti, tra quelli che riguardano i tuoi interessi lavorativi o le tue passioni personali. Puoi iscriverti ad un corso in presenza oppure ad uno online, utilizzando il tuo computer oppure una app sul tuo smartphone, adattando i ritmi dello studio al tempo a tua disposizione.

Clicca sul link per approfondire questo argomento:

<https://www.percorrendolaviadelguerriero.it/8d9c0105>

Sperimenta: Spesso ciò che ci piace è solo ciò che conosciamo ed a cui siamo abituati. Almeno una volta al mese, fai per la prima volta qualcosa che non hai mai fatto prima.

Clicca sul link per approfondire questo argomento:

<https://www.percorrendolaviadelguerriero.it/580fb410>

Manipola: Compatibilmente con i tuoi impegni e le tue possibilità di spazio e delle tue abilità, sperimenta una attività manuale. Puoi dedicarti all'origami, fare del modellismo o manipolare dell'argilla, fare dei piccoli lavori di falegnameria o montare un mobiletto, solo per fare alcuni esempi.

Clicca sul link per approfondire questo argomento:

<https://www.percorrendolaviadelguerriero.it/633b450f>

Adotta: Dare una nuova famiglia ad un bambino che ha perso i genitori è una scelta impegnativa che è tutt'altro che una "piccola azione", e per questo non è certo il caso di aggiungerla a questo elenco. Puoi però scegliere di donare il tuo contributo economico oppure un po' del tuo tempo libero a una delle tante associazioni che si occupano di adozioni a distanza, oppure a chi assiste disabili, malati o persone in difficoltà o ancora a chi si prende cura degli animali randagi. Quale che sia la tua scelta, riceverai certamente molto di più di quello che darai.

Clicca sul link per approfondire questo argomento:

<https://www.percorrendolaviadelguerriero.it/0b4da219>

Ricicla: La maggior parte dei comuni oggi ha un sistema di raccolta differenziata dei rifiuti, che permette di dare una nuova vita a carta, plastica, vetro e metalli. Per fare spazio in armadi e cassetti puoi anche riciclare indumenti che non usi più. Almeno un paio di volte all'anno, magari in occasione del famigerato "cambio di stagione", scegli un paio di camicie, maglioni, abiti e scarpe che non usi da almeno cinque anni e rispondi con sincerità alla domanda se li userai nei prossimi dodici mesi. Se la risposta sarà no (come è probabile!) mettili da parte e depositali nei punti di raccolta predisposti dalle associazioni di volontariato che si occupano di distribuirli a chi potrebbe ancora utilizzarli.

Clicca sul link per approfondire questo argomento:

<https://www.percorrendolaviadelguerriero.it/782cf520>

Controllati: Prevenire è meglio che curare; anche in assenza di patologie croniche, programma almeno una volta all'anno un check-up medico per controllare il tuo stato di salute.

Clicca sul link per approfondire questo argomento:

<https://www.percorrendolaviadelguerriero.it/60a380ec>

Less is more: Quante volte acquistiamo qualcosa di cui non abbiamo davvero bisogno, cedendo al desiderio di novità o alle suggestioni della pubblicità. Va bene ogni tanto concedersi un desiderio, ma prima di acquistare qualcosa chiediti se ti serve davvero e analizza il motivo che ti porta a fare quella spesa.

Clicca sul link per approfondire questo argomento:

<https://www.percorrendolaviadelguerriero.it/bf0fd2a0>

Dormi: Per i nostri nonni i ritmi delle giornate erano scanditi dal percorso del sole, i nostri genitori andavano a letto dopo "Carosello", oggi molti fattori - dalla organizzazione del lavoro alla disponibilità di programmi televisivi on-demand sposta sempre più tardi l'orario in cui si va a letto, con il risultato che spesso si dorme poco, e non di rado anche male. Prenditi cura del tuo riposo facendo in modo di dormire il numero di ore che ti necessitano (solitamente almeno sette o otto) e curando anche il comfort della tua stanza da letto in termini di temperatura, areazione e silenziosità.

Clicca sul link per approfondire questo argomento:

<https://www.percorrendolaviadelguerriero.it/ab925f33>

Sciogliti: Chi è occupato in lavori di ufficio o sedentari può avere nel tempo problemi di postura ed equilibrio. Quando ne senti la necessità, oppure la mattina appena sveglio o la sera prima di andare a letto dedica qualche minuto a degli esercizi di scioglimento articolare, stretching, attenzione posturale e allungamento muscolare.

Clicca sul link per approfondire questo argomento:

<https://www.percorrendolaviadelguerriero.it/93697b44>

Disiscriviti: Sempre più spesso i social network alimentano scontri verbali e polemiche, facendoti sprecare tempo ed energie. Disiscriviti dai gruppi che non ti soddisfano e smetti di seguire personaggi che non consideri degli esempi virtuosi. Fai lo stesso per quelle comunicazioni telematiche o cartacee che ti intasano la posta senza che tu le legga.

Clicca sul link per approfondire questo argomento:

<https://www.percorrendolaviadelguerriero.it/6d9a109c>

In questa lista trovi molte proposte di azioni che puoi adottare nelle tue pratiche quotidiane; alcune ti sembreranno più facili, altre richiederanno più impegno, ma tutte - se correttamente eseguite - avranno un impatto benefico sulla tua vita.

Alcune di queste azioni ti sembreranno tanto banali da non poter avere un impatto significativo e sarai tentato di ignorarle; il mio consiglio è invece di provarle, perché probabilmente saranno proprio quelle che, più di altre, ti potranno essere utili.

Se vorrai, potrai condividere la tua esperienza sui nostri canali social (<https://www.percorrendolaviadelguerriero.it/contatti>), oppure contattarmi in privato inviando una email a **info@percorrendolaviadelguerriero.it** .

Buona pratica e buona vita!

www.percorrendolaviadelguerriero.it