

Propositi come mantenerli

*Svegliandomi questa mattina, sorrido. Ventiquattro ore nuove di zecca sono davanti a me
(Thich Nhat Hanh)*

Molto spesso questo è il periodo dell'anno in cui i buoni propositi fatti solo pochi giorni fa, cominciano a vacillare, la spinta al cambiamento viene meno e i colori forti della nostra motivazione, cominciano a sfumare. Ci ritroviamo sommersi dagli impegni quotidiani e l'entusiasmo che ci ha accompagnato nei primi giorni dell'anno lentamente svanisce.

Ma forse è possibile fare in modo che quest'anno inizi diversamente.

Potrebbero esservi utili questi semplici e veloci consigli per non cadere ancora nella trappola della procrastinazione.

A volte i buoni propositi sono troppi per poterli seguire tutti e portarli a termine in modo soddisfacente, il segreto è focalizzarsi su uno soltanto.

Seguite il proposito di cambiare, migliorare o raggiungere una cosa soltanto. Un obiettivo unico vi impedirà di disperdere le forze e aumentare le possibilità di successo. Non significa lasciare indietro gli altri aspetti della vita, ma concentrarsi su un obiettivo in particolare vi aiuterà a concentrarvi al massimo.

È fondamentale che questo obiettivo sia il vostro "preferito", la passione e l'ispirazione danno forza e potenza alla nostra motivazione, e occuparci di ciò che ci appassiona non ci farà sentire la stanchezza e la noia. Per molti, forse, sarà una scoperta; la scoperta di ciò che amiamo davvero può arricchirci di nuova linfa.

Trovate il coraggio che nasce dalla paura. Ognuno di noi affronta quotidianamente le sue paure, quasi senza accorgersene, la paura è un sentimento potente che può atterrarci e bloccarci, ma è allo stesso tempo colei che ci salva la vita, ogni giorno, pensateci. Quindi se la considerate una alleata potrà aiutarvi a trovare dentro di voi il coraggio per affrontare le sfide più importanti.

Affrontate un giorno alla volta, rallentate il ritmo, trovate il tempo per un caffè con gli amici e per sedervi a riposare un attimo ascoltando solo il vostro cuore. Rallentare vi farà essere più veloci, vi farà eliminare tutti gli impegni non necessari che riempiono la vostra giornata di cose inutili. La vita sarà così, molto più semplice e vi darà la possibilità di **concentrare le energie sul vostro obiettivo**. Pensate alla vostra salute. Molto spesso i buoni propositi di fine anno partono proprio dalla forma fisica, e, altrettanto spesso, non vengono portati a termine. In realtà la salute ed il benessere del fisico sono fondamentali per raggiungere gli obiettivi con successo.

È necessaria *molta energia per ottenere ciò che ci si è prefissi*, quindi una buona forma fisica è il primo punto di partenza.

Scrivete tutto ciò che vi passa per la testa. Scrivere serve a fermare i pensieri, le emozioni, le sensazioni del momento che possono volare via per sempre. Rileggerle può essere una grande fonte di motivazione. Scrivete anche ciò che vi allontana dai vostri obiettivi, per prendere consapevolezza di quelle azioni che potrebbero frenarvi ed evitarle.

Buon inizio anno a tutti!!!