

L'inventario mentale

L'inventario mentale è una tecnica che ti aiuta a fare il punto della situazione sui tuoi pensieri e responsabilità.

Scrivi tre elenchi:

Le cose alle quali stai lavorando

Le cose alle quali dovresti lavorare

Le cose alle quali vorresti lavorare

Sarà più facile eliminare impegni e obiettivi di poca importanza.



Foto Dominika Roseclay Pexels

Silva Bucci

<https://www.facebook.com/SilvaBucciPO>

<https://www.instagram.com/silvabucci/>

www.silvabucci.com