

1 LAVORI PER VIVERE, NON VIVI PER LAVORARE.

Ricordatelo, soprattutto quando il lavoro ti piace. Ma ricorda anche che è necessario mettere dei limiti per il tuo equilibrio. Un pò come quelli che metti ai bordi della pasta fresca per poter inserire il ripieno al centro e chiudere il raviolo.

2 NON AVERE PAURA DELLE COSE NUOVE, È SOLO ESPERIENZA.

Puoi sostituire l'ansia per le cose nuove con la curiosità di imparare. Come quando cucini una ricetta nuova, la prima volta sbaglierai qualcosa, ma la mangerai lo stesso. La volta successiva sarà non solo più buona, ma anche più divertente da preparare perchè conoscerai i passaggi.

3 NUTRI GLI OCCHI, IL CUORE E LA TESTA.

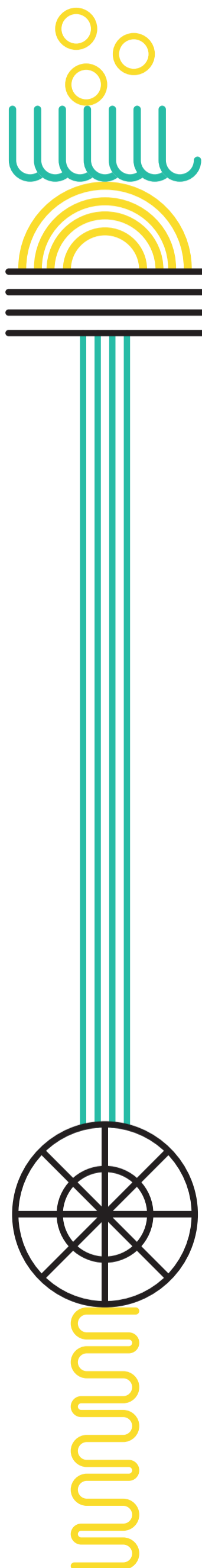
Mangia qualcosa di buono che sia a colazione, a pranzo o per merenda. Prepara qualcosa di gustoso e colorato mentre stai lavorando così da creare una pausa piacevole nella tua giornata. Quando mangi cibi buoni e prepari piatti belli, aiuti la tua concentrazione e il tuo buon umore aumenta.

4 DAI SPAZIO ALLA CREATIVITÀ, DIVERSIFICA.

Fai pause creative leggendo, scrivendo, disegnando, camminando in mezzo alla natura: diversificare aiuta ad avere nuovi punti di vista, stimoli e idee creative. Come quando, impari a chiudere un raviolo, impasti la pizza o scegli delle verdure nuove che non hai mai cucinato prima, stimoli la creatività.

5 CURARE LE RELAZIONI, TI FA ESSERE UNA PERSONA MIGLIORE.

Le relazioni sono importanti, se vere e genuine ancora di più. Prendi un caffè virtuale o reale con una persona che ammiri, una che non conosci e una che ti sembra irraggiungibile, scrivile per nuovi confronti. Non puoi sapere cosa potrebbe nascere se la incontri. Portale anche due biscotti o una fetta di torta che hai fatto tu, essere gentili fa bene.



6 SEI QUELLO CHE FAI E PUOI DIRE DI NO.

Nessuno ti sta obbligando a fare quello che fai o fare certe scelte. Un no, spesso, vale molto di più di tanti sì. Puoi scegliere di cambiare, se non hai voglia di mangiare un'insalata, fatti due tagliatelle. E ricorda che anche non scegliere di fare è una scelta, l'importante è essere liberi di scegliere.

7 CAMBIARE È UN BISOGNO NATURALE.

Puoi sempre decidere di migliorare, non deve dirtelo qualcuno. Non cercare troppe motivazioni, inizia a fare qualcosa di nuovo perchè ti piace. Così come quando hai provato a fare il pane o la pizza per la prima volta, era solo per il piacere di provarci. Fare una cosa nuova è un modo per iniziare a cambiare e migliorare.

8 LA PERSONA PIÙ IMPORTANTE DELLA TUA VITA SEI TU.

Ricordati chi sei, da dove arrivi e dove vuoi andare. È importante mettere sempre te al centro e dare valore alla tua identità. Come i piatti della nonna, sono sempre quelli, ti fanno fare un tuffo al cuore ma puoi aggiungere qualcosa di te. Mettere qualcosa del presente in un piatto del passato che però parlerà al futuro. In tutto questo tu sei sempre al centro.

9 BALLA, CANTA, MUOVITI E PENSA A COSE BELLE.

Quando la giornata è impegnativa accendi la musica con la tua playlist preferita, canta e balla anche se non puoi farlo realmente puoi farlo dentro di te, alla scrivania o alla fermata del tram. Nel frattempo pensa a delle cose belle e spazza via le energie negative. Ti aiuterà ad alleggerire e vedere le cose in maniera diversa.

10 CREA DEL TEMPO DI QUALITÀ, È PREZIOSO.

Stare bene con il lavoro che fai, ti farà stare bene anche nel tempo che non lavori e viceversa. Godere di un tempo di qualità, quando non si lavora, vuol dire lavorare meglio. Hai presente il sugo perfetto per le tagliatelle, ecco se non fosse così le tagliatelle non sarebbero così buone. Se il tuo tempo extra lavoro non è bello anche il tuo lavoro ne risentirà, è prezioso.