

I buoni propositi per il 2017

Scritto da Salvatore Panza
Venerdì 13 Gennaio 2017 16:43

Salutiamo il 2016 e diamo il benvenuto al 2017



La notte dell'ultimo dell'anno è magica perché è come se si chiudesse un sipario e se ne aprisse un altro. Tutti, quella notte, tra i fuochi d'artificio, alziamo gli occhi al cielo ed esprimiamo dei desideri, facciamo un resoconto delle cose buone e di quelle meno buone che abbiamo ottenuto nell'anno che sta andando via e soprattutto pensiamo a come vorremmo che fosse il nuovo anno facendo i famosi buoni propositi. L'ottimismo, l'entusiasmo e la speranza del Capodanno purtroppo a volte si esauriscono in poche settimane, e ben presto ci ritroviamo nuovamente impantanati nello autocompatimento. Perché non riusciamo a portare a termine i nostri buoni propositi? I nostri propositi, spesso, sono formulati in modo vago e non contengono un vero e proprio piano d'azione concreto. Come fare, allora, per correggere questi difetti ed andare fino in fondo nei nostri nuovi propositi?

Il metodo delle sei modifiche prevede i seguenti passi:

- Scegliere sei buoni propositi per il 2017. Fate attenzione a non stabilire obiettivi unicamente in un'area della vostra vita ma copritele tutte: famiglia, rapporto di coppia, salute, lavoro-soldi, crescita personale, hobby-divertimento

I buoni propositi per il 2017

Scritto da Salvatore Panza

Venerdì 13 Gennaio 2017 16:43

- Scegliere uno dei sei propositi per incominciare.
- Impegnarsi pubblicamente (dirlo a parenti e amici) per la realizzazione di questo proposito entro due mesi.
- Spezzettare questa nuova abitudine in otto piccoli passi, partendo da uno che vi sembra ridicolmente semplice.
- Effettuare il secondo step dopo la prima settimana, e ancora una volta comunicarlo pubblicamente.
- Ogni settimana inserire un passo sempre più difficile. Resistete alla tentazione di progredire più velocemente.

- Ripetere l'operazione fino ad arrivare all'ottava settimana: a questo punto gli 8 piccoli passi che componevano il primo proposito dovrebbero essere compiuti, e si può passare a quello successivo.

La fine dell'anno rimanda alla fine di un periodo e all'inizio di un nuovo ciclo, una sorta di rinascita. Provare ad ascoltare se stessi è, senza dubbio, il regalo migliore che ci si possa fare.

A tutti i miei lettori auguro un domani migliore.

BUON 2017 !!!

P.S.: Se avete dei quesiti da porre a Salvatore Panza, scrivete nell'area commenti o, se preferite una comunicazione privata, inoltrateli direttamente alla casella di posta del Dottore: [s alvatore_panza@virgilio.it](mailto:alvatore_panza@virgilio.it)

. Per altre informazioni visitate il sito:

www.salvatorepanza.it

oppure telefonate al: 340.2351130.