

Se continui a dire che quest'anno sarà diverso...

*forse vale la pena fermarsi un attimo e chiedersi:
che cosa sono davvero disposto a cambiare?*

Quante volte ti sei detto: "Il prossimo anno sarà diverso"?

Anno nuovo, stessa vita... a meno che tu non decida consapevolmente di cambiare qualcosa.

Se ultimamente ti ripeti che quest'anno sarà diverso, forse è arrivato il momento di porti una domanda più concreta: **che cosa voglio realmente cambiare della mia vita?**

È una riflessione che torna puntuale a ogni inizio anno. Tuttavia, tra la routine quotidiana e i consueti "poi ci penserò", raramente troviamo lo spazio per fermarci e chiederci cosa vogliamo davvero migliorare e quali azioni siamo pronti a intraprendere. Così il tempo passa e, alla fine dell'anno, ci accorgiamo che poco o nulla è cambiato.

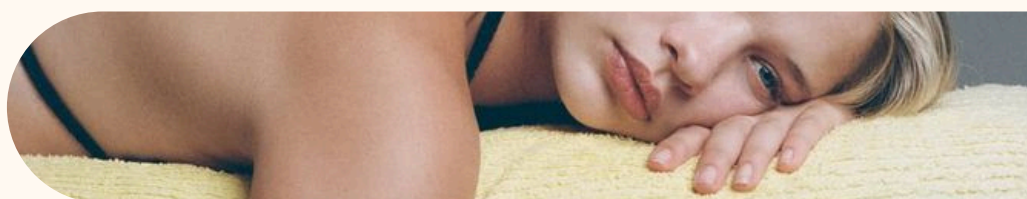
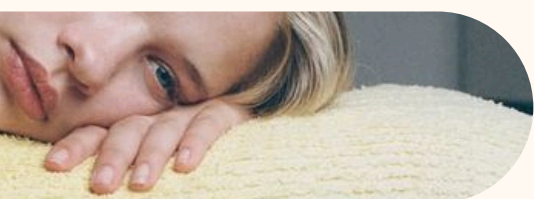
Per questo ti invitiamo a dedicare qualche minuto alla riflessione: un maggiore livello di consapevolezza favorisce decisioni più efficaci, sia in ambito personale sia professionale.

Un esercizio di riflessione personale

Questo è il tuo momento, ti proponiamo un esercizio:

- Scrivi **3 cose** che hai imparato su di te nel 2025.
- Individua **3 aspetti** che vorresti migliorare nel nuovo anno.
- **Definisci un piano** concreto e realistico per lavorarci.

Scrivere a mano aiuta a rallentare il processo di pensiero. Questo ritmo più lento favorisce la chiarezza e **permette di organizzare meglio idee ed emozioni, trasformandole più facilmente in azioni consapevoli.**



Per continuare il tuo percorso di crescita...

Abbiamo preparato un test di sviluppo personale che può aiutarti a capire in che fase ti trovi e quali competenze o risorse potrebbero esserti più utili in questo momento.

[Accedi al test](#)

Se vuoi leggere le nostre pillole nei prossimi mesi, puoi farlo accedendo da [qui](#).