

Continui a pretendere da te gli stessi standard che ti eri imposto a gennaio...

Ma... e se non fossi più la stessa persona?

Quello che è iniziato con te **non sempre finisce con te.**

Siamo già a giugno. E, quasi senza accorgertene, sei mesi sono già volati. **Sei mesi in cui hai preso decisioni** (alcune migliori, altre meno), **hai assunto responsabilità... e hai anche accumulato aspettative.**

Forse quell'obiettivo che ti eri dato a gennaio non ti entusiasma più come prima.

Forse continui a pretendere qualcosa da te solo per abitudine.

Forse stai tenendo stretto qualcosa che ormai non ti rispecchia più del tutto.

Non si tratta di cambiare tutto o ricominciare da capo. Si tratta di qualcosa di più semplice: chiederti se c'è qualcosa che puoi lasciar andare adesso, per arrivare alla seconda metà dell'anno con più leggerezza.

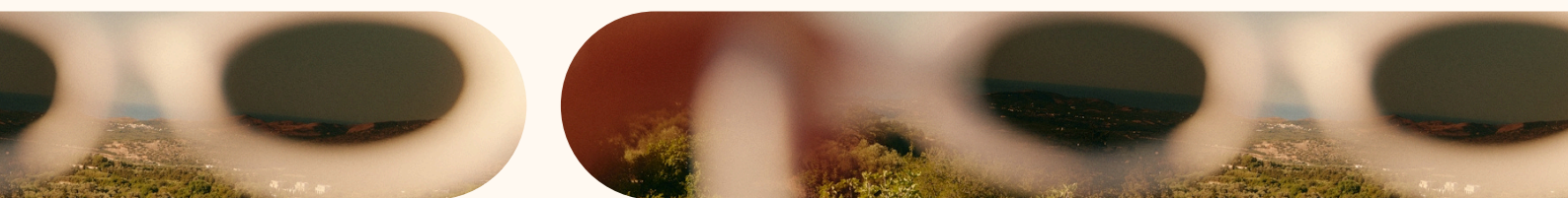
Un esercizio di riflessione personale

Questo è il tuo momento, ti proponiamo un piccolo esercizio:

- Fai una lista di **5 cose che senti di aver portato** con te in questi mesi.
- Segna quali hanno ancora senso oggi... e quali un po' meno.
- **Scegli una cosa** da lasciar andare questo mese.

Il cervello tende a tenere attive le cose che percepisce come "aperte". Anche quando non sono più prioritarie, continuano a consumare energia mentale.

Chiudere piccoli cicli (anche simbolicamente) riduce la sensazione di peso e aumenta la chiarezza.



Per continuare il tuo percorso di crescita...

Ti lasciamo qui un articolo del blog su come gestire l'autoesigenza e il perfezionismo.

[Leggi il blog](#)

Hai perso una delle nostre pillole precedenti? Puoi consultarle tutte [qui](#).