

## PENSIERI E RIFLESSIONI

### 30 COSE CHE DEVI SMETTERE DI FARE OGGI STESSO

Quando smetti di inseguire le cose sbagliate, crei lo spazio per concentrarti sulle opportunità di crescita e di sviluppo. Allora, a cominciare da oggi

1. Smetti di cercare di essere perfetto. Il mondo non premia i perfezionisti, ma coloro che portano a termine ciò che hanno iniziato.
2. Smetti di paragonarti agli altri. L'unica persona con cui competere sei tu stesso.
3. Smetti di arrovellarti il cervello sul passato o di preoccuparti troppo del futuro. Qui e ora è l'unico momento che ti è garantito. Il qui e ora è vita. Non mancarlo.
4. Smetti di lamentarti. Piangerti addosso non giova né a te né a coloro che ti sono vicino.
5. Smetti di covare rancore e risentimento. Perdona, lascia andare gli errori altrui. Trattenere queste emozioni è l'ostacolo più grande sulla strada delle felicità.
6. Smetti di aspettare. Ciò che non inizi oggi difficilmente lo affronterai domani. Conoscenza e intelligenza sono nulla senza azione.
7. Smetti di dire bugie. Nel lungo termine la verità si rivela sempre. Non mentire né a te stesso né al prossimo.
8. Smetti di avere paura di sbagliare. L'unico vero sbaglio che tu possa commettere è decidere di non agire per paura di sbagliare.
9. Smetti di dire Non sono capace – Come ha detto Henry Ford: Che tu pensi di essere capace oppure no, in ogni caso avrai ragione.
10. Smetti di pensare di non essere pronto. Le migliori opportunità nel corso della nostra vita si presentano quando andiamo oltre la nostra zona di comfort, quindi all'inizio non ti sentirai mai completamente pronto. Tu agisci comunque, un piccolo passo dopo l'altro.
11. Smetti di cercare di fare tutto da solo – Come recita un detto: Se vuoi andare veloce, vai da solo. Se vuoi andare lontano, vai insieme agli altri.
12. Smetti di comprare cose di cui non hai bisogno – Non spendere soldi soltanto per cercare di fare impressione sugli altri. Non prenderti in giro, il benessere non si misura attraverso gli oggetti materiali.
13. Smetti di incolpare gli altri per le tue responsabilità – Per vivere in pieno la vita dei tuoi sogni devi assumerti piena responsabilità delle tue azioni.
14. Smetti di ingigantire i problemi. Di fronte a una situazione problematica che ti affligge, domandati: Questo problema sarà davvero tale da qui a un anno?. Chiediti sempre se vale la pena preoccuparsi.
15. Smetti di vivere in base alle aspettative altrui. Segui le tue passioni e i tuoi sogni, lavora duro per soddisfare le tue aspettative, non quelle di altri.
16. Smetti di fare promesse che non manterrai. Non illudere o ingannare il prossimo. Dai di più di ciò che prometti.
17. Smetti di trattenere pensieri ed emozioni. Esprimi te stesso, comunica sempre ciò che senti, non tenere tutto dentro.

## **PENSIERI E RIFLESSIONI**

18. Smetti di evitare il cambiamento. Abbraccia le novità, non temere i cambiamenti. Dietro ogni cambiamento risiede un'opportunità di crescita.

19. Smetti di preoccuparti di ciò che gli altri pensano di te. Ciò che gli altri pensano e dicono su di te non è così importante. Ciò che davvero conta è come ti senti con te stesso.

20. Smetti di cercare di controllare tutto. La vita è un fenomeno imprevedibile, lo saprai bene. Non cercare di avere tutto sotto controllo, non ci riusciresti.

21. Smetti di continuare a fare sempre le stesse cose .Espandi i tuoi orizzonti, esci dalla tua zona di comfort. Se continui a fare le stesse cose, continuerai a ottenere le stesse cose.

22. Smetti di fare multi tasking. Fai una cosa per volta e falla per bene.

23. Smetti di pensare di essere più importante degli altri. Metti da parte il tuo egoismo, non dimenticare mai di pensare alle esigenze del prossimo.

24. Smetti di riempire ogni momento libero con impegni e attività. Va benissimo essere da soli, a volte. Va benissimo non fare nulla, a volte. Rilassati.

25. Smetti di fare le cose sbagliate soltanto perché le hai sempre fatte . Fai ciò che senti essere giusto, ascolta il tuo cuore. Pensa in grande.

26. Smetti di focalizzarti su ciò che non vuoi che accada. Concentrati sui tuoi sogni e sui tuoi obiettivi. Il pensiero positivo è alla base di ogni successo.

27. Smetti di prenderti troppo sul serio – Altri lo faranno. Impegnati sul serio, ma non dimenticare di divertirti.

28. Smetti di fare un lavoro che odi per tutta la vita. La vita è troppo breve per accettare questo compromesso. Trova ciò che ti appassiona e lavoraci sodo.

29. Smetti di pensare a ciò che ti manca . Apprezza tutto ciò che hai. La maggior parte delle persone su questa terra non è così fortunata.

30. Smetti di dubitare degli altri. Le altre persone sono la risorsa più preziosa che hai. Fidati di coloro che ti sono vicino e non pensare di poter far sempre tutto da solo.

## **WEB**