

LE 10 DOMANDE PER L'EQUILIBRIO INTERIORE

Eccoci alla nostra checklist, che serve a comprenderci meglio e a capire dove siamo nel nostro percorso verso l'equilibrio interiore.

ho preparato queste dieci domande a cui ti invito a rispondere sinceramente, se puoi per iscritto, in modo da poter rileggere le risposte anche nei prossimi giorni.

Cominciamo? Eccole qui.

- Il mio corpo è in forma come lo vorrei?
- Quanto tempo dedico allo sviluppo e al mantenimento della mia forma fisica?
- Ho un piano alimentare?
- Sono in grado di osservare i miei pensieri dall'esterno, senza intervenire?
- Quando sono preda di un'emozione forte, sono in grado di ragionare in maniera lucida?
- La mia vita ha una direzione chiara?
- Quando c'è un imprevisto, riesco a rimanere in carreggiata?
- Se potessi descrivere la mia vita con una sola frase, quale sarebbe?
- Sono io al comando degli eventi o ne sono in balia?
- Le persone della mia vita condividono le mie idee?

Prenditi del tempo per rispondere a questa domande e avrai dei buoni spunti per capire dove ti trovi e che direzione prendere.