

DECLUTTERING CHALLENGE di @benessereinterattivo

- Liberati dalle persone tossiche
- Liberati dalle app telefoniche inutili
- Liberati di almeno un vestito che non indossi da più di un anno
- Liberati di almeno un paio di scarpe che non indossi da più di un anno
- Liberati delle scarpe che ti vanno piccole
- Liberati di quelle barriere che ti trattengono a livello del corpo
- Liberati degli accessori extra dei capelli che non usi
- Liberati di prodotti usa e getta o valuta di acquistare delle alternative
- Liberati delle eccessive penne/gomme/colori extra
- Libera la tua home di Netflix (o altri) dai programmi che non guardi più
- Libera il tuo cellulare e/o console da giochi che ti distraggono e/o agitano
- Liberati di accessori che non ti piacciono e non ti fanno sentire bene
- Liberati da vecchie lettere o vecchi messaggi in chat
- Liberati di vecchi file sul computer
- Liberati di cibo scaduto, medicine scadute o quegli oggetti che "poi butterò"
- Liberati dai pensieri preceduti da "SE SOLO AVESSI..." scrivendoli su un foglio e bruciandolo/strappandolo
- Liberati da decorazioni esterne che non ti rappresentano
- Liberati dei regali che non ti piacciono
- Liberati dei giudizi tuoi o di altri scrivendoli su un foglio e bruciandolo/strappandolo
- Liberati di souvenir del tuo passato
- Liberati dei pensieri preceduti da "E SE..." scrivendoli su un foglio e bruciandolo/strappandolo
- Oggi è l'ultimo giorno. Liberati dalle pietre del tuo passato e fai un bel respiro

NB vi ricordo che questa è solo una challenge che ci può aiutare a ritrovare un focus perduto MA non può sostituirsi ad aiuti professionali (psicoterapia, ecc...) in caso di "blocchi" più insistenti. Se vi rendete conto di aver bisogno di aiuto: chiedetelo.