

I comandaLenti, per trovare la velocità giusta nella vita

- 1) Svegliarsi 5 minuti prima del solito per farsi la barba, truccarsi o far colazione senza fretta e con un pizzico di allegria.
- 2) Se siamo in coda nel traffico o alla cassa di un supermercato, evitiamo di arrabbiarci e usiamo questo tempo per programmare mentalmente la serata o per scambiare due chiacchiere con il vicino di carrello.
- 3) Se entrate in un bar per un caffè: ricordatevi di salutare, gustarvi il caffè e risalutare al momento dell'uscita (questa regola vale per tutti i negozi, in ufficio e anche in ascensore)
- 4) Scrivere sms senza simboli o abbreviazioni, magari iniziando con caro o cara...
- 5) Quando è possibile, evitiamo di fare due cose contemporaneamente come telefonare e scrivere al computer... se no si rischia di diventare scortesi, imprecisi e approssimativi.
- 6) Evitiamo di iscrivere noi o i nostri figli ad una scuola o una palestra dall'altra parte della città.
- 7) Non riempire l'agenda della nostra giornata di appuntamenti, anche se piacevoli, impariamo a dire qualche no e ad avere dei momenti di vuoto.
- 8) Non correte per forza a fare la spesa, senz'altro la vostra dispensa vi consentirà di cucinare una buona cenetta dal primo al dolce.
- 9) Anche se potrebbe costare un po' di più, ogni tanto concediamoci una visitina al negozio sottocasa, risparmieremo in tempo e saremo meno stressati.
- 10) Facciamo una camminata, soli o in compagnia, invece di incolonnarci in auto
- 11) La sera leggete i giornali e non continuate a fare zapping davanti alla tv.
- 12) Evitate qualche viaggio nei week-end o durante i lunghi ponti, ma gustatevi la vostra città, qualunque essa sia.
- 13) Se avete 15 giorni di ferie, dedicatene 10 alle vacanze e utilizzate i rimanenti come decompressione pre o post vacanza.
- 14) Smettiamo di continuare a ripetere:"non ho tempo". Il continuare a farlo non ci farà certo sembrare più importanti.