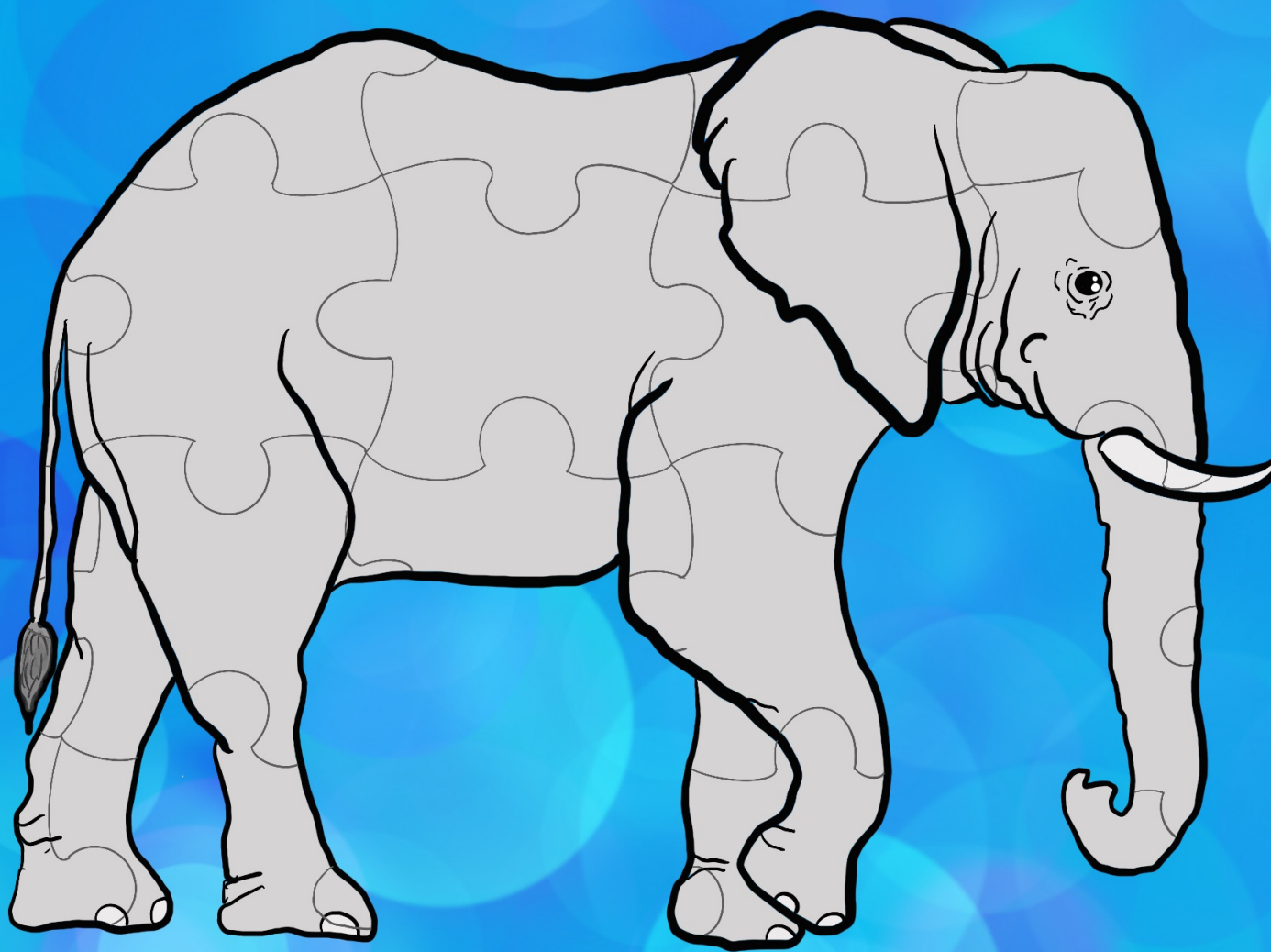


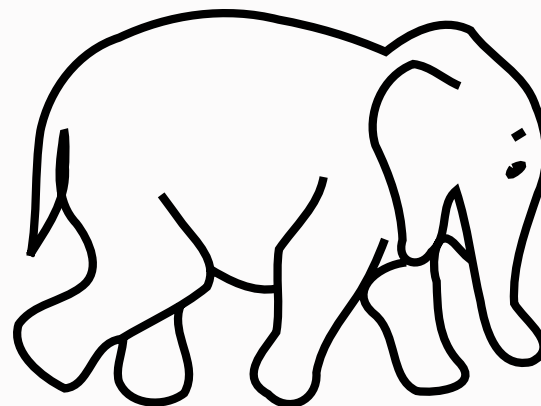
#BENESSERE

# Un Pezzetto alla Volta

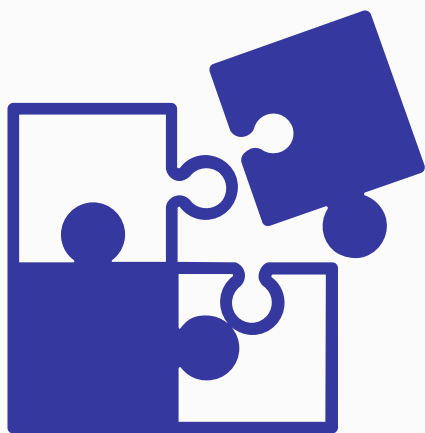


**Se davanti a te vedi tutto grigio...  
...scomponi l'elefante!**

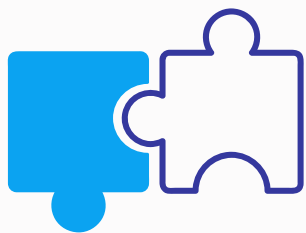
I cambiamenti spaventano,  
Le sfide spesso ci appaiono  
problemi insormontabili,  
immensi elefanti che ci  
bloccano il passaggio.



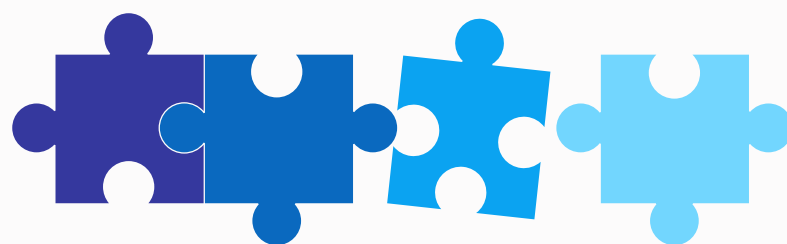
Questa condizione può portare a  
demotivazione e ad un senso di impotenza,  
d'altronde la routine ci rassicura.



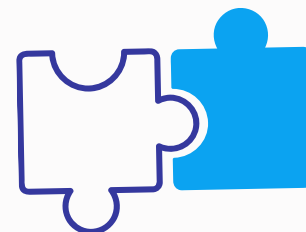
E se questo immenso  
elefante lo scomponessimo  
in tanti pezzi di un puzzle?  
Se decidessimo di affrontare  
le sfide un elemento alla volta?

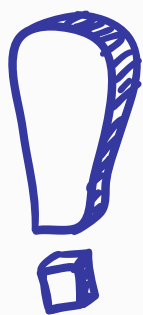


È importante apporre i pezzettini  
per non restare immobili.



Ognuno di questi deve essere  
*abbastanza grande* da aggiungere  
qualcosa di nuovo alla nostra situazione,  
ma anche *abbastanza piccolo* da non  
spaventarci e bloccarci.



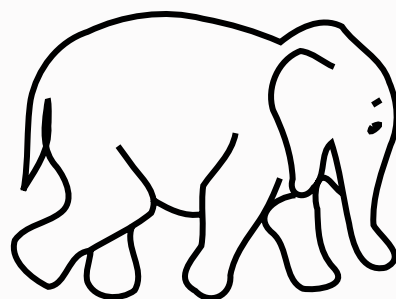


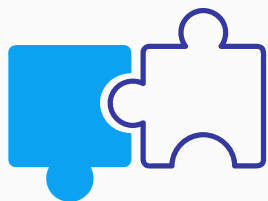
## Dobbiamo porci obiettivi alla nostra portata:

Far fronte all'intero elefante non è realistico, se definiamo un obiettivo troppo grande e vago saremo destinati al fallimento.



D'altra parte, se apponiamo un pezzetto alla volta, raggiungendo piccoli obiettivi, completeremo il puzzle e saremo in grado di tener testa all'elefante.





È importante aspirare al raggiungimento di grandi obiettivi, con la consapevolezza di dover procedere un pezzettino alla volta.



Lao Tzi sosteneva che:  
“un viaggio di mille miglia inizia con un singolo passo!”.

