

## IL DECALOGO DEL REWARD AND INDULGE

- **Rendi equo ogni aspetto della tua vita:** dalla vita privata al lavoro ogni momento che vivi ha pari dignità
- **Dai più valore al tuo tempo:** è la risorsa principale che scandisce la tua vita e come tale va gestita in maniera preziosa
  
- **Ascolta le tue emozioni e le tue necessità:** non occorre solo agire in base alle sollecitazioni e agli stimoli che vengono dall'esterno
- **Non trasformare la quotidianità in routine:** in ogni cosa che fai impara a non cadere schiavo dell'abitudine
- **Evita di pensare in modo ossessivo:** l'ossessione di dover fare tutto è la prima chiave dell'infelicità e dell'insoddisfazione
- **Scegli di poter decidere anziché subire:** sii padrone della tua vita e non farti travolgere dagli eventi
- **Concediti una pausa:** regalarsi del tempo per sé stessi (leggendo un libro, sorseggiando una birra, guardando un film, ...) può aiutarti a vivere momenti gustosi e rilassanti
- **Dà concretezza a ciò che ti rende felice:** la felicità va messa in pratica e non solo desiderata
- **Impara a dire di no:** la vita è fatta di compromessi ma anche di rinunce
- **Se devi staccare, fallo del tutto:** evita di rimuginare o di pensare a quello che lasci o che ti aspetta