

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

L'esercizio di meditazione che ti aiuta a impostare la giornata di lavoro ideale

Ideale da svolgere la sera o al mattino presto per iniziare con il piede giusto la giornata (o la settimana), questo esercizio di meditazione permetterà di **imparare a gestire al meglio il proprio tempo**, evitando di farsi prendere da un ritmo troppo frenetico, che può persino portare a ostacolare l'abituale programmazione. Ecco come si esegue, step by step.

Prenditi del tempo per **assumere la postura scelta** e **chiudi gli occhi**. Ricentrati **ascoltando il tuo corpo**. Secondo il tuo ritmo, **rilassa ciascuna zona corporea**, magari **immaginando un dolce calore** che si diffonde dalla testa ai piedi.

Immagina quindi di vivere la tua giornata di lavoro ideale. Puoi vederti serena, sorridente, concentrata su una pratica, mentre ti prendi una pausa per ricentrarti, presenta con sicurezza un progetto, **concentrati sulla tua respirazione addominale ai primi momenti di stress**, allenta la presa, ecc. Prenditi il tempo per creare questa giornata secondo il tuo gusto, con i tuoi nuovi riflessi e gli strumenti a disposizione. Prenditi il tempo di integrare questa esperienza, che potrà arricchire la tua quotidianità lavorativa, poi, dopo qualche respirazione più profonda, riapri gli occhi.

(Fonte: *Slow Life* di **Cindy Chapelle**)

L'articolo [L'esercizio di meditazione che ti aiuta a impostare la giornata di lavoro ideale](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).