

## Piccoli propositi per il mio io del 2023

Maria Cattini | 03/05/2023 | Di tutto di più

Salutato il 2022 l'arrivo del 2023 porta con sè (come ogni anno) buoni propositi. In primis di cambiare in meglio la nostra vita ma, soprattutto, di ricominciare un nuovo viaggio.

Senza voler fare bilanci dell'anno passato ho deciso di darmi dieci obiettivi per provare a cambiare la mia vita.

### Ecco i miei piccoli propositi per il 2023

Il primo dei miei 10 piccoli propositi è in realtà quello che pratico da tempo.

**Crea obiettivi giornalieri e monitora i tuoi progressi ogni settimana:**

**Metti in atto la tua crescita personale: Obiettivi quotidiani per una settimana di successi!**

L'arte di fissare obiettivi e monitorare i propri progressi costituisce una chiave fondamentale per il successo personale. Spesso, quando cerchiamo di raggiungere i nostri sogni e ambizioni, tendiamo a concentrarci su obiettivi a lungo termine, trascurando quelli più immediati. Eppure, è proprio l'impegno costante nei confronti di obiettivi giornalieri che ci permette di avanzare concretamente verso il raggiungimento dei nostri scopi.

**Dai agli altri, ma non aspettarti nulla in cambio:**

**Generosità senza aspettative: dare agli altri senza attenderci nulla in cambio**

In un mondo spesso guidato da reciproca convenienza e interessi personali, l'atto di dare agli altri senza aspettarci nulla in cambio rappresenta un atto di vera grandezza umana. Questi piccoli propositi sono gesti che vanno al di là delle transazioni materiali e delle aspettative, sono azioni che riflettono la purezza dell'altruismo e la generosità del cuore.

**Non permettere che questioni meschine rovinino la tua pace:**

**Proteggi la tua serenità: non lasciare che le piccole questioni la turbino**

La vita è un susseguirsi di momenti preziosi, eppure spesso ci lasciamo travolgere da questioni insignificanti che minano la nostra serenità. Le preoccupazioni quotidiane, le incomprensioni, le frustrazioni, possono facilmente offuscare la bellezza e la gioia della nostra esistenza. Piccoli propositi: ma cosa sarebbe se decidessimo di non permettere a queste questioni meschine di turbare la nostra pace?

**Sii gentile e rispettoso verso te stesso e gli altri:**

**La gentilezza che trasforma: coltiva il rispetto verso te stesso e gli altri**

La gentilezza e il rispetto sono due pilastri fondamentali per costruire relazioni significative e una vita appagante. Tuttavia, spesso trascuriamo un aspetto cruciale di questi valori: applicarli non solo agli altri, ma anche a noi stessi.

**La felicità viene da dentro:**

**La sorgente della felicità: scopri come essa nasce da dentro di te**

In un mondo che spesso ci spinge a cercare la felicità in cose esterne, è fondamentale ricordare che la vera felicità risiede nel nostro intimo. Questi piccoli propositi non sono qualcosa da trovare altrove, ma piuttosto una gioia interiore che può essere coltivata e alimentata da dentro.

**Migliora te stesso ogni giorno:**

## **L'Arte dell'auto-miglioramento: per migliorare te stesso ogni giorno**

La vita è un viaggio di crescita personale, una strada costellata di opportunità per evolverci, imparare e progredire. Uno degli obiettivi più nobili che possiamo perseguire è il miglioramento di noi stessi, giorno dopo giorno. Questi piccoli propositi non solo ci permettono di scoprire il nostro potenziale, ma ci aiutano anche a raggiungere il successo, la soddisfazione e la realizzazione.

**Sii grato per la tua salute:**

### **La gratitudine per la tua salute: il segreto per una vita ricca di benessere**

La salute è la ricchezza più preziosa che possediamo, un dono inestimabile che spesso diamo per scontato nella frenesia della vita quotidiana. Piccoli propositi importanti che permettono non solo di rallentare per riflettere sulla nostra salute e coltivare la gratitudine per essa ma possono trasformare radicalmente la nostra prospettiva sulla vita.

**Pratica l'amor proprio ogni giorno:**

### **L'arte di amare te stesso: la pratica dell'amor proprio nella vita quotidiana**

Amare se stessi è un atto di gentilezza che spesso trascuriamo, ma che è fondamentale per il nostro benessere emotivo e la nostra felicità. Troppo spesso ci concentriamo su ciò che dobbiamo fare per gli altri o per il mondo, dimenticandoci di nutrire il nostro rapporto con noi stessi.

**Credi nelle tue capacità e conoscenze:**

### **La fede in te stesso: l'Importanza di credere nelle tue capacità e conoscenze**

La fiducia in se stessi è il fondamento su cui si costruisce il successo e la realizzazione personale. Tuttavia, spesso dubitiamo delle nostre capacità e conoscenze, mettendo in ombra il nostro potenziale e ostacolando il nostro percorso verso il successo.

**Non importa cosa ti riserva la vita, rifiuta di arrendersi:**

## **La resilienza dell'animo: affronta qualunque sfida con la determinazione di non arrenderti**

La vita è una strada tortuosa, piena di alti e bassi, sfide inaspettate e momenti di gloria. Non sempre ci riserva ciò che desideriamo, e spesso ci mette di fronte a prove difficili e impreviste. Tuttavia, c'è un tratto di carattere che può fare la differenza in qualsiasi percorso: la determinazione di non arrendersi.

Ci riuscirò? Non lo so e voi?

Buon Anno!