

13
Mentre torni a casa la sera trova il tempo di fermarti a comprare un fiore o un cioccolatino per chi ti aspetta

17
È scientificamente provato che l'acqua della pasta non bolle prima continuando a osservarla: dedicati, senza fretta, alla preparazione della cenetta, apparecchiando con amore

14
È inutile correre per andare a prendere il treno...tra pochi minuti arriverà quello successivo!
(Al momento funziona solo in Giappone)

15
Se avete 15 giorni di ferie, dedicatene 10 alle vacanze e utilizzate i rimanenti come decompressione pre o post vacanza

3
Se entrate in un bar per un caffè: ricordatevi di salutare barista e clienti, gustarvi il caffè e risalutare tutti al momento di uscire (questa regola vale nei negozi, in ufficio e in ascensore)

16
Smettiamo di continuare a ripetere: "non ho tempo". Continuare a farlo non ci farà certo sembrare più importanti

4
Scrivere sms senza simboli o abbreviazioni, magari iniziando con caro o cara...

1
Svegliarsi 5 minuti prima del solito per farsi la barba, truccarsi o far colazione senza fretta e con un pizzico di allegria

5
Evitiamo, quando possibile, di fare due cose contemporaneamente come telefonare e scrivere al computer... se no si rischia di diventare scortesi, imprecisi e approssimativi

2
Se siamo in coda nel traffico o in un supermercato, evitiamo di arrabbiarci e usiamo questo tempo per programmare mentalmente la serata o per scambiare due chiacchiere con il vicino di carrello

6
Evitiamo di iscrivere noi o i nostri figli a una scuola o una palestra dall'altra parte della città

12
Evitate qualche viaggio nei week-end o durante i lunghi ponti, ma gustatevi la vostra città, qualunque essa sia

11
La sera leggete i giornali o un libro e non continuate a fare zapping davanti alla tv

8
Non correte a fare la spesa, senz'altro la vostra dispensa vi consentirà di cucinare una buona cenetta dal primo al dolce

7
Non riempire l'agenda della nostra giornata di appuntamenti, anche se piacevoli, impariamo a dire qualche no e ad avere momenti di vuoto

9
Ogni tanto concediamoci una visitina al negozio sottocasa, sarà un po' più costoso, ma risparmieremo in tempo e stress

10
Facciamo una camminata, soli o in compagnia, invece di incolonnarci in auto verso la solita trattoria fuori porta