



### 003 A very Busy Life

How many of you out there lead busy and chaotic lives? Children to feed. Work deadlines. Grocery shopping. You need to take the car to the mechanic. Housework. The list is endless. So many of you are burning the candle at both ends. And you always seem to be rushing somewhere or other. You often don't know if you're coming or going. And then you run out of steam. You're completely wiped out. In a word, you're pooped. And you think "I CAN'T TAKE IT ANYMORE!" How long can you go on like this? Striking a balance is key to finding a little peace. Try setting aside some downtime Take time to smell the roses. Go for a stroll. Curl up with a good book. Play with the kids. Chill out. Those dishes in the sink can wait. Easier said than done I know, but worth the effort. That's all for now See you next time!

Ciao a tutti, sono Michael e benvenuti in EngPods.

Quanti di voi vivono una vita caotica? I bambini a cui dare da mangiare. Le scadenze lavorative. La spesa da fare. Devi portare la macchina al meccanico. La pulizia della casa. La lista è senza fine. Insomma, tanti di voi lavorano troppo. Sembra che tu stia sempre correndo precipitosamente da qualche parte. Spesso, non sai neanche in quale direzione stai andando. E poi, ti accorgi che hai esaurito l'energia. Sei completamente distrutto. O semplicemente, sei stanco morto. In quel momento pensi: "NON CE LA FACCIO PIU'!" Per quanto tempo puoi continuare così? Trovare un equilibrio è la chiave per trovare un po' di pace. Cerca di mettere da parte del tempo libero. Prendi un po' di tempo per cogliere l'attimo. Fai una passeggiata. Accoccolati con un bel libro. Gioca con i tuoi figli. Riposati. Quei piatti nel lavandino possono aspettare. So bene che è più facile dirlo che farlo. Ma ne vale la pena.

E' tutto per ora. Alla prossima!

[www.engpods.com](http://www.engpods.com)