

Un aiuto per i periodi ad alto livello di Stress

Stai passando un periodo difficile?



Sei preoccupata/o?

Il lavoro ti sta stressando?

In poche parole ti senti stressata/o?

Allora è arrivato il momento di dare un po' di tregua al tuo organismo e riconquistare il tuo equilibrio.

L'origine dello stress può essere sia fisico che mentale. Partendo dal presupposto che corpo e mente sono inscindibili, rilassando il corpo rilassi anche la mente e viceversa.

Il sollievo procurato al corpo influenzerà positivamente anche mente ed emozioni.

Come puoi rilassare corpo e mente?

Per aiutarti a ritrovare la calma e la tranquillità ti suggerisco questo semplice esercizio da utilizzare tutti i giorni per 21 volte, soprattutto prima di dormire e poi ogni volta che ne senti il bisogno:

1. **Scegli da questo elenco di parole** quella che associ maggiormente al concetto di rilassamento: calma, pace, tranquillità, serenità, quiete, armonia, silenzio
2. **Mettiti comodo/a** e ascolta un brano musicale che ti piace e che trovi rilassante
3. **Chiudi gli occhi e rimani ad ascoltare** per qualche minuto. Nota come il tuo corpo comincia a distendersi e a rilassarsi
4. **Fai un respiro profondo** e ripeti la parola scelta con lentezza e sentimento più volte e più volte ancora, finché un'immagine comincia ad emergere. Può trattarsi di uno scenario reale, come una passeggiata in una splendida campagna, oppure di un'immagine fantasiosa, come quella di spostarsi nel cielo insieme alle nuvole....
5. **Ricama lo scenario** quanto vuoi per prolungare la permanenza dell'immagine rilassante
6. **Coinvolgi nell'immagine tutti i sensi**: vista, udito, olfatto e tatto. Più l'immagine è dettagliata, migliore è l'effetto rilassante sul corpo e sulla mente

Se desideri, puoi cambiare scenario o mantenere il medesimo, ogni volta che vuoi rilassarti mentalmente.

Qualunque sia il sistema che scegli è il sistema giusto per te.

Buona vita

Emanuela Dina