

Voglio gestire il mio stress



Posso

- Dire di no.
- Fare cose che mi piacciono.
- Riposarmi privilegiando il sonno e la calma.
- Prendermi cura di me: distendermi in un bagno, andare dal parrucchiere, iscrivermi ad un corso di yoga o di rilassamento.
- Riposare la mente: camminare, ascoltare la musica, scrivere, leggere, dipingere, etc.
- Trovare il tempo per vedere gli amici.
- Partire durante il week end.





STRESS

Onnipresente, lo stress è un compagno di cui sognamo di sbarazzarci. Che fare quando le tensioni si accumulano al lavoro, o in famiglia?

- Cambiare aria per qualche giorno può essere salutare.
- Il rilassamento, esercizi di distensione muscolare, la pratica dello yoga, così come l'atteggiamento di "lasciar perdere" (lasciar andare), di ritrovare il proprio tono e la piena energia.
- Il nuoto e i bagni per distendersi e alleviare le contrazioni muscolari della nuca, delle spalle e del dorso.
- Il massaggio lento, dolce, poi profondo, riduce le tensioni. La doccia calda diretta verso le zone rigide o avvolgersi in asciugamani caldi comunicano benessere e distendono. Massaggio e calore producono un effetto rilassante sulla pelle.
- La sofrologia fa appello a delle immagini rilassanti e procura un profondo rilassamento. Il cervello e il corpo memorizzano questi momenti (stati) di benessere o li si può fare riemergere nel momento voluto per far sparire tensioni e ansia.

... senza dimenticarsi che distendersi è, anche, non fare niente !

Indirizzi utili

www.elips.ch

Fondazione svizzera di cardiologia

www.swissheart.ch

Tel. 031 388 80 80

Io voglio...io posso...io vado

