



Come ridurre lo stress: 10 passi che funzionano davvero!!

1. Svuota il pieno

Prendi carta e penna e scrivi tutto ciò che ti pesa in questo momento (impegni, pensieri, preoccupazioni). Guarda l'elenco e chiediti: cosa posso lasciar andare, rimandare, delegare?

2. Semplifica una cosa alla volta

Comincia da un piccolo spazio (una scrivania, una borsa) o da una routine caotica (la sera, il mattino).

3. Scegli cosa merita il tuo tempo

Annota le attività che ti ricaricano. Metti in agenda almeno un'attività a settimana.

4. Stacca per davvero

Ogni giorno, concediti momenti "offline": senza telefono, notifiche, input. Anche solo 30 minuti di disconnessione aiutano a ritrovare centratura.

5. Scrivi per alleggerire

Tieni un diario: annota pensieri, emozioni o semplicemente cosa è successo nella giornata.
Anche 5 minuti ogni sera aiutano a rimettere ordine.

6. Impara a dire no

Non a tutto, ma a ciò che non ti nutre, che ti svuota, che ti affatica. Dire no è un atto di cura.

7. Crea un respiro nella tua giornata

Ogni giorno, anche nei periodi più pieni, ritagliati 10 minuti solo per te: silenzio, natura, lettura, nulla. Non è un lusso: è ossigeno.

8. Coltiva piccole abitudini-rifugio

Una tisana calda, musica rilassante, un bagno caldo, un respiro profondo prima di iniziare la giornata.

9. Cammina senza meta

Una passeggiata lenta, senza obiettivi, senza auricolari. Lascia che il corpo trovi il suo ritmo, che la mente si allenti.

10. Parla con qualcuno

Condividere ciò che senti con una persona fidata alleggerisce e aiuta a vedere le cose con più chiarezza.

E per concludere, ti lascio con un antico proverbio cinese che porto spesso con me —
semplice ma potente

“Non temere di avanzare lentamente, temi solo di restare fermo.”

Che sia oggi il tuo piccolo passo 😊

Provaci e raccontaci sui nostri social o a info@aprispazi.com se funziona anche per te!

E ricorda...Semplificare è un atto rivoluzionario!!!