

8 modi per sostenere il tuo benessere emotivo

Scegliline uno per giorno oppure falli tutti ogni giorno: la scelta è tua.



Accetta le tue sensazioni

- Parlane con te stesso in modo gentile e incoraggiante, oppure condividi con un amico fidato o con uno specialista della salute mentale.
- Esprimi le tue emozioni con l'arti, ad esempio tenendo un diario, dipingendo, disegnando o componendo.
- Allenati in modo consapevole facendo meditazione, yoga, giocando con una palla o tirando a canestro/in porta.



Prova qualcosa di nuovo

- Allenati per una maratona.
- Impara a fare immersioni subacquee.
- Impara una nuova lingua o a suonare uno strumento.



Prenditi del tempo per rilassarti

- Fai qualcosa che ti faccia ridere.
- Impara a fare un esercizio di respirazione profonda o di rilassamento muscolare progressivo.
- Sdraiati e chiudi gli occhi per 5 minuti.



Pratica la mindfulness

- Dimostra gratitudine ringraziando le persone quando ti aiutano.
- Rifletti ogni giorno sulle cose belle della tua vita.
- Compi almeno 3 atti di gentilezza ogni giorno.



Trovati (e porta avanti) un hobby

- Unisciti a un campionato di fantasy football o a una squadra sportiva.
- Fai da mentore agli altri oppure allena i bambini.
- Impara a suonare uno strumento musicale, a lavorare il legno, a cucinare o a fare giardinaggio.



Prenditi cura di te

- Stabilisci un programma di sonno che ti permetta di dormire dalle 7 alle 9 ore quasi tutte le notti.
- Prepara pasti e spuntini equilibrati e nutrienti e fai regolarmente movimento.
- Sottoponiti ai controlli sanitari consigliati e alle cure preventive.



Trascorri del tempo all'aria aperta

- Fai escursioni, arrampicata su roccia (entro i tuoi limiti), campeggio o snorkeling.
- Raccogli i rifiuti in un parco o in strada.
- Offriti volontario per portare a spasso i cani, ad esempio in un rifugio locale o per i tuoi vicini.



Sii gentile con te stesso

- Impara dagli errori e dai fallimenti, poi lasciali andare.
- Trascorri del tempo con persone positive che ti fanno sentire bene con te stesso.
- Trattati con rispetto e comprensione, proprio come faresti con un buon amico.