

RILASSARSI FA BENE

Prenditi un po' di tempo tutti i giorni per rilassarti: ciò ti aiuterà a ridurre lo stress e a ritrovare l'energia per affrontare i problemi, quando necessario.

Fai questo semplice esercizio per 5 minuti tutti i giorni: potrai sentirti più calmo e rigenerato.

- **Trova** un posto tranquillo dove nessuno ti disturba
- **Siediti** in una poltrona o stenditi a letto
- **Pensa** ad un'immagine che ti trasmette pace e serenità oppure ad una parola o ad una frase breve che ripeti a te stesso, come ad esempio sono calmo e rilassato
- **Chiudi** gli occhi
- **Lasciati** andare e rilassati
- **Inizia** a respirare profondamente e lentamente di diaframma, inspirando l'aria dal naso e lasciandola uscire dalla bocca. Mentre fai questo, ripeti a te stesso più volte la parola o la frase che hai pensato prima
- **Fai** questo esercizio per 5 minuti tutti i giorni
- **Non preoccuparti** se trovi difficile liberare la mente le prime volte. Diventerà via via più facile mano a mano che ti alleni

