

Perché sei stanca e non ne puoi più 🙄

3 MODI PER GESTIRE LO STRESS

La tua testa sta esplodendo? Non sei felice e sei sempre più stressata?



HO TRE ASSI NELLA MANICA PER TE 😁

Per la te che hai sempre sognato



PICCOLA PREMESSA

Il problema e la soluzione sono dentro di te ! 🌸

troppo spesso, quando proviamo emozioni contrastanti e scomode come lo stress e l'ansia la prima cosa che facciamo è cercare una "causa" al di fuori di noi.

Il lavoro, il traffico, le condizioni meteo, ecc...

In realtà quelle sono **solo** piccole goccioline che fanno traboccare un vaso interiore che è già stra-colmo di ansia e stress accumulato nel tempo.

e se invece fossimo noi e i nostri pensieri ad alimentarle?

e allora partiamo da noi. 🙌

SEGUIMI SU @VITTORIA_EDUCATRICE

1 NON USCIRE



Ti spiego meglio.

quando la tua testa sta esplodendo e sei stanca, non cercare di sfuggirti, non pensare subito a come fare per non sentirti stanca, ma cerca di stare dentro questa sensazione scomoda.

Come? lo faccio così.

fai una serie di 3/5 respiri triangolari.

1- inspira molto profondamente e con il diaframma tenendo il conto dei secondi che impieghi fino ad arrivare a polmoni pieni.

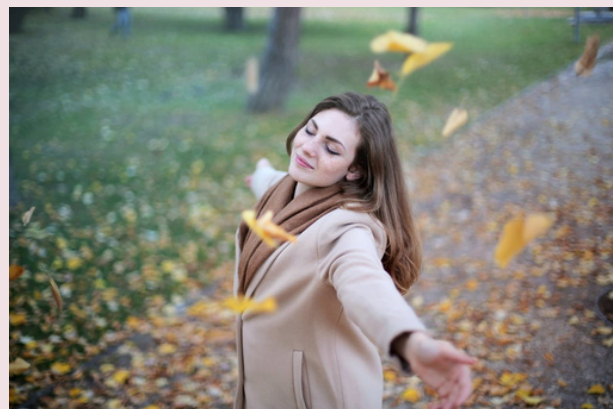
2 -con i polmoni pieni trattieni il respiro per tanto tempo quanti sono i secondi che hai contato mentre inspiravi;

3 - espira completamente, pensa di svuotare un palloncino di tutta la sua aria, anche in questo caso conta fino a raggiungere il numero di prima.

(questo tipo di respirazione tipica dello yoga chiamata pranayama è molto utilizzata per gestire lo stress e l'ansia)

2

ATTACCATI ALLA PRESA



Ti spiego meglio.

quando ti senti frustrata e stanca e non hai più voglia di fare niente, beh non arrenderti o meglio, fai un piccolissimo sforzo.

mettiti un piccolo **task** da raggiungere :

fare una torta, leggere qualche pagina del tuo libro preferito, ascoltare la tua musica preferita, fare skincare, fare un ballo, fai ciò che ti piace, anche solo per 2 minuti, ma fallo. 💪

nonostante la stanchezza e nonostante la tua non - voglia di fare qualsiasi cosa, vedrai e sentirai i benefici di questa ricarica veloce della tua batteria interiore. 🪫

Per la te che hai sempre sognato

3 PICCOLI AIUTANTI :

*La tua testa sta esplodendo?
Non sei felice e sei sempre più stressata?*



Adesso ti mostro i miei 3 aiutanti 🥰

quando mi sono sentita peggio è stato, anzi, sono stati i momenti in cui ho preso le decisioni migliori per me e le voglio condividere con te.

1. è partito tutto da questo libro che se non hai ancora letto, ti consiglio vivamente di leggere. questo libro mi ha cambiato la vita.

“Il segreto”

SEGUIMI SU @VITTORIA_EDUCATRICE



1. ti aiuterà a sentirti in grado di..
(sensazione che spesso scompare quando siamo in
ansia “ho l’ansia di non essere in grado di..”)
ma soprattutto ti aiuterà a ritrovare dentro di te **forze**
sconosciute che riusciranno a cambiarti se gli
permetterai di farlo.


p.s. non è facile essere pronti per questo viaggio,
but i believe in you 🧳 🔥

2. se ringraziare ed esercitare la gratitudine non fa per
te fai diventare una di queste **canzoni** il tuo rituale per
essere grata e sentirti grata :

“Live more & love more”

“Rise up “ 

“Laura Palmer”

o qualsiasi canzone che sia per te la tua preferita, una di
quelle canzoni che ti fanno venire i brividi sul cuore,
diventerà il tuo **mantra**. 

3. ultimo ma non per importanza, ricorda e ripeti a te stessa **che sei esattamente dove hai bisogno di essere in questo momento.**

a volte scappare dallo stress e dalla stanchezza, fingere che vada tutto bene, stamparsi un sorriso sulla faccia e mettersi una maschera sono **automatismi che sul momento ci salvano ma che a lungo termine ci sgretolano dentro.** 🌀

Io so che tu non vorresti più sentirti così, ma succederà ancora, ora devi solo chiudere gli occhi, spegnere le vocine nella tua testa e dire a te stessa con un sorriso sulle labbra : **io sono stanca ed è normale.**

Sai quale sarà la differenza tra prima e adesso ?

Che adesso sei **consapevole, hai imparato a “STARE” nell’emozione**

e hai degli strumenti in più per affrontarla. ✨



Per iniziare il percorso pratico e profondo per regolare davvero il tuo sistema nervoso dentro e fuori dal lavoro, per evolvere come Educatrice e come donna. il percorso di 4 mesi è aperto. Ha già trasformato la vita di oltre 20 educatrici.

👉 Posti limitati, si riparte a settembre.

[Scrivimi qui.](#)

vittoria.educatrice@gmail.com

SEGUIMI SU @VITTORIA_EDUCATRICE