



ROUTINE DEI 5 MINUTI ANTI STRESS



PASSI SEMPLICI PER PRENDERTI CURA DI TE STESSO, CON GRANDI BENEFICI PER LA TUA MENTE E IL TUO CORPO.

1 GRATITUDINE DELLA MATTINA (1 MINUTO)

RIFLETTI SU QUALCOSA DI POSITIVO



Cosa fare: Appena ti svegli, siediti sul letto o rimani sdraiato con gli occhi chiusi. Pensa a una cosa per cui sei grato: può essere qualcosa di semplice come un momento piacevole del giorno prima, un obiettivo raggiunto o l'amore della tua famiglia.

Benefici: Aumenta la calma mentale e riduce lo stress, preparando la mente ad affrontare la giornata con energia positiva.

2 PAUSA DEL RESPIRO (1 MINUTO)

RESPIRA PROFONDAMENTE

Cosa fare: Trova un posto tranquillo. Inspira lentamente dal naso per 4 secondi, trattieni il respiro per 4 secondi, poi espira dalla bocca per 6 secondi. Ripeti questo ciclo per 1 minuto.

Benefici: Calma il sistema nervoso, riduce l'ansia e migliora la concentrazione, offrendo al corpo una pausa rinfrescante.



3 MUOVI IL CORPO (2 MINUTI)

MOVIMENTI LEGGERI

Cosa fare: Inizia sollevando le braccia sopra la testa, allungandoti verso l'alto come se stessi cercando di toccare il soffitto. Poi piegati lentamente in avanti per allungare i muscoli della schiena e delle gambe.



Finisci ruotando le spalle in avanti e indietro.

Benefici: Migliora la circolazione, allevia la tensione muscolare e aumenta la flessibilità, aiutando il corpo a sentirsi più rilassato e libero.

4 IDRATAZIONE (30 SECONDI)

BEVI UN BICCHIERE D'ACQUA

Cosa fare: Prendi un bicchiere d'acqua e bevi lentamente, concentrandoti sul gusto e sul sollievo che ti dà. Puoi aggiungere una fetta di limone o un po' di menta per un tocco rinfrescante.

Benefici: L'idratazione aiuta a migliorare la concentrazione, rinvigorire il corpo e favorire il benessere generale, mantenendo la pelle sana e il sistema digestivo efficiente.



5 IMPOSTA LA TUA INTENZIONE (30 SECONDI)

SCEGLI UN OBIETTIVO

Cosa fare: Prendi un quaderno (o usa solo la tua mente) e stabilisci un'intenzione specifica per la giornata. Potrebbe essere qualcosa di pratico, come completare un compito importante, o qualcosa di personale, come dedicarti 10 minuti per te stesso.

Benefici: Ti aiuta a rimanere concentrato e motivato, riduce lo stress causato dalla disorganizzazione e aumenta la produttività.

