

REGOLAZIONE PER LO STRESS

1. Respirazione lenta e consapevole (2–3 minuti)

Sedersi in posizione comoda, inspirare lentamente dal naso contando fino a quattro, trattenere per due secondi ed espirare dalla bocca contando fino a sei. Ripetere per alcuni minuti. Questo semplice esercizio aiuta a rallentare il ritmo cardiaco e a ridurre l'attivazione del sistema nervoso.

2. Pausa di consapevolezza corporea

Fermarsi per un momento e portare l'attenzione al corpo: spalle, collo, mandibola, addome. Individuare eventuali tensioni e, con l'espirazione, provare a rilasciarle gradualmente. Anche pochi minuti possono favorire una sensazione di maggiore equilibrio.

3. Esercizio per calmare la mente

Quando i pensieri diventano troppi e sembrano non fermarsi, prova questo semplice esercizio: scegli un oggetto davanti a te (una penna, una tazza, una pianta) e osserva ogni dettaglio per un minuto. Nota il colore, la forma, le ombre, la consistenza.

Se la mente si distrae, riporta con calma l'attenzione all'oggetto.

Piccoli gesti quotidiani non eliminano le cause dello stress, ma possono aiutare a gestirlo meglio. La consapevolezza resta sempre il punto di partenza.