

stressno stress

Esempio di un programma antistress per tutti I giorni

| | Che cosa faccio? | Quando? | A che cosa faccio particolarmente attenzione? |
|-----|--|---------------------------------|--|
| 1. | Metto la sveglia 10 minuti prima, mi alzo tranquillamente, saluto positivamente la nuova giornata. | Ogni giorno | Darsi il tempo per „mettersi in moto“. |
| 2. | Faccio la mia ginnastica mattutina, mi muovo, elimino le tensioni. | Ogni giorno | Cantare. |
| 3. | Faccio sempre una sola cosa alla volta. | Ogni giorno | Controllare ad ogni pausa. |
| 4. | Vado a piedi quando devo passare da un piano all'altro (niente ascensore!). | Ogni giorno | Nessuna eccezione. |
| 5. | Nel corso della giornata faccio 2 „pause passeggiata“, anche se c'è tanto da fare. | Ogni giorno | Ne spiego l'utilità a chi mi sta intorno. |
| 6. | Seguo una buona „alimentazione cerebrale“ (cfr. l'elenco nel capitolo „Forma fisica“). | Pasti | Senza avere la coscienza sporca se ogni tanto mangio del „junk-food“. |
| 7. | Faccio attenzione ai segnali di stress per poterne determinarne per tempo le cause. | Prima di avvenimenti importanti | In particolare i segnali fisici |
| 8. | Ogni giorno mi offro qualche cosa che mi faccia piacere. | Ogni giorno | Anche delle piccolezze. |
| 9. | Mi noto le esperienze positive e le apprezzo (e non mi concentro sugli avvenimenti negativi). | Ogni giorno | In particolar modo quando sono irritato. |
| 10. | Concludo la mia giornata di lavoro „congedandomi“ in modo formale dai compiti ancora in corso e dai problemi: li „depongo“ (li ritroverò domani!). | Ogni giorno | Deponli letteralmente e sempre allo stesso posto (ad esempio in un armadio/un cassetto). |