

33 mini consigli per un dicembre con meno stress

Dicembre è il mese delle feste e per tanti è il periodo più bello dell'anno. A me personalmente piace tantissimo, ma può essere anche molto stressante. Per voi ho provato a trovare alcuni consigli per vivere questo mese senza stress in modo che possiate godervi ogni momento. Guardiamo insieme i mini consigli ☐

1. Mini meditazione

Sedetevi su un cuscino morbido e grande per 5 minuti. Inspirate tranquillamente ed espirate rumorosamente – fatelo per 5 minuti.

2. Stretching

Ricordate che ogni volta che fate sport dovete fare anche stretching? Fatelo anche nei momenti di maggiore stress. E non dimenticate di farlo sul tutto il corpo. Questo, letteralmente, scrollerà di dosso lo stress!



photo credit @madymorrison.com

3. Posizione dello scarabeo

Sdraiatevi sulla schiena, piegate le ginocchia e tiratele verso il petto. Quindi oscillate lentamente avanti e indietro.

4. Accarezzare

Può essere una persona cara o un animale: il contatto fisico ci dà una bella sensazione. Le carezze fanno sparire lo stress.

5. Luce

Il nostro benessere dipende anche dalla luce. Acquistate lampadine con luce calda che ricorda quella della sera. Questo creerà un'atmosfera piacevole.



photo credit @greenme



photo credit @freepik.com

6. Rilassamento degli occhi

Chiudete gli occhi e ruotate la pupilla a sinistra e a destra. Apriteli e concentrate lo sguardo su un punto per alcuni istanti. Questo rilassa gli occhi tesi.

7. Masticare

Masticare allevia anche lo stress. Se avete fame, mangiate verdure, come per esempio sedano o carote.

8. Rilassamento attivo

Qualsiasi sport rilassa i nostri pensieri. Corsa, pilates o persino boxe: in un sacco da boxe potete immaginare una persona che vi dà sui nervi ☐

9. Il calore del legno

Nei mesi freddi, le donne devono prestare particolare attenzione per stare al caldo. I mobili in legno funzionano molto più piacevoli e sono più caldi dell'acciaio o della pelle.

10. Musica per l'anima

Alcuni si liberano dello stress con la musica rock, mentre altri amano i toni pop. Scegliete il tuo genere, cantate, ballate o ascoltate le canzoni del vostro cantante o gruppo preferito dal divano.



Photo credit @DONNAD

11. Psicologia della seduta

In un ristorante, al lavoro o a casa, scegliete una sedia con schienale. Sentendo qualcosa di duro dietro la schiena, ci sentiamo protetti e più rilassati.

12. Salto dei sassi

Mettete alla prova la vostra fortuna e lanciate dei sassi nell'acqua che ribalzano. Questo gioco ci fa sentire liberi e ci fa divertite gratuitamente, il classico gioco dell'infanzia.



photo credit @pinterest

13. Video degli animali

Guardateli in TV o su YouTube. Gli animali ci scaldano il cuore e gli scatti ci aiutano a dimenticare una giornata stressante.

14. Sfogliate i cataloghi

Che si tratti del catalogo di mobili o di vestiti, mentre sfogliamo, sogniamo e immaginiamo tutto il possibile. Ma non dobbiamo per forza comprare!

15. Profumi naturali

Aggiungete un po' di acqua di rose all'olio essenziale di vostra scelta, versatelo in un vecchio bicchiere e inserite dei bastoncini che emetteranno un profumo nella stanza. Questo profumo vi farà rilassare.

16. Gocce d'acqua

Alla prossima pioggia, prendete un ombrello e andate a fare una passeggiata. Sentitevi completamente consapevoli di come respirate diversamente l'aria, perché l'aria di pioggia ha un altro odore. Meraviglioso relax!



photo credit @blog.k-time.it



photo credit @alveus.com

17. Calore di un tè

Il tè ha un effetto calmante. Prendetelo di sera, ancora meglio se al gusto di lavanda, camomilla o valeriana.

18. I colori

Scegliete toni caldi e accoglienti per le pareti. I toni marroni rossastri irradiano pace e sicurezza. Potete prendervi, per esempio, una coperta in questo colore.

19. Rumore del mare

Potete ascoltare il rumore delle onde del mare su YouTube. Inserite "ocean sounds" nella casella di ricerca.

20. Fare l'amore

Fare l'amore ci libera dai pensieri quotidiani. Più lo fate, più produrrete gli ormoni della felicità.

21. Cruciverba

È stato dimostrato che il buon vecchio cruciverba ci rilassa.

Ma se riuscite a completarlo tutto ancora meglio, giusto?



photo credit @r101

22. Guardate un buon film

Può sembrare così banale, ma aiuta. Sedetevi comodamente sul divano e guardatevi un film. Sono ammessi anche peccati leggermente dolci, come la cioccolata calda o deliziosi biscotti.

23. Il potere dei frullati

La frutta ha il suo effetto se è appena stata frullata: assicuratevi che sia fresca e con lo zucchero della frutta la felicità arriva direttamente al nostro cervello.

24. Respirazione

Quando siete più stressati, fate un respiro profondo. Con l'espirazione sarai libero dalle emozioni negative.



photo credit @corsinelcassetto.net

25. Altalena

Chi dice che i parchi giochi per bambini sono riservati solo a loro? Sedetevi sull'altalena e godetevi i ricordi d'infanzia.

26. Scrivania ordinata

Chiunque abbia una scrivania ordinata ne ha anche una in testa. Sbarazzatevi di pile di carta e dedicate del tempo a ordinare i documenti in cartelle.



photo credit @/blog.tuttoferramenta.it

27. Uscire senza una meta

Quand'è stata l'ultima volta che siete usciti di casa senza meta? Sedetevi sull'autobus, partite verso l'ignoto e scendete a una stazione in cui non siete mai stati prima. Lasciatevi

stupire dalle cose belle.

28. Mandala

I mandala possono essere scaricati online o acquistati sotto forma di libri. Colorare vi calmerà.

29. Vento

Soffia il vento forte fuori? Indossate un cappotto, mettete un cappuccio sopra la testa ed uscite di casa. Sentirete quanto è forte e semplice la natura. E con una dose extra di ossigeno “prenderete aria” anche la testa.

30. Per dormire più facilmente

Il miele e il latte vi aiutano ad addormentarvi velocemente.

31. Sognare ad occhi aperti

Guardate lontano e rilassatevi. Guardare in lontananza ci dà un senso di libertà. E chissà, forse sognerete così forte che vi ritroverete su una spiaggia sabbiosa.



Photo credit @itacanotizie.it



photo credit @spiritualitadotta.it

32. Tempo per i giochi

Può essere un gioco di memoria o il Monopoly leggermente più lungo: riderete sicuramente molto sia in famiglia che con amici.

33. Diario della felicità

Gli studi dimostrano che gli eventi negativi sono impressi più profondamente nella nostra memoria di quelli positivi. Aiuta, tuttavia, a scrivere le cose belle che vi accadono nel vostro diario. In questo modo li ricorderete sempre con bellissime sensazioni.

Spero che con questi mini consigli potrò aiutarvi ad avere momenti meno stressanti ☐

Potrebbero interessarvi anche i seguenti post:

[Messaggio floreale: Ogni fiore ha il suo significato](#)

[Calendario dell'avvento personalizzato](#)

[Il fedele compagno del raffreddore: il naso dolorante](#)