

## AIUTO, E' ORA DI RIENTRARE!



Non sempre è facile rientrare dalle vacanze e passare dai ritmi rilassati dell'estate agli impegni che ci aspettano. Ma niente panico, vediamo come riprendere le nostre abitudini senza grandi shock!

1. **Se possibile rientrate un paio di giorni prima della "vera" ripresa.**

Riprendere i ritmi sonno-veglia, le abitudini alimentari e l'attività fisica può contribuire a riequilibrare le abitudini in modo più graduale.

2. **Disfate subito i bagagli.**

Meglio non procrastinare, la valigia mezza disfatta crea un disordine inutile alla ripresa. Se si vuole avere un ricordo vivido della vacanza, con il quale cullarsi, meglio una foto come sfondo del computer o appesa al frigorifero.

3. **Non iniziate subito al massimo.**

Per non sentirsi trascinare nel vortice degli impegni, è meglio cercare di iniziare con le cose indispensabili ed evitare il di più. Per esempio rispondere solo alle poche mail fondamentali e fare solo le telefonate indispensabili. Il resto lo si può mettere nella "do it list" (vedi dopo). E, per chi è ancora in vacanza, meglio non

iniziare a farlo negli ultimi giorni di villeggiatura o durante il viaggio di ritorno, potrebbe contribuire ad aumentare la poca voglia di rientrare o produrre stati ansiosi.

4. **Ritagliatevi momenti di divertimento e relax.**

Non abbandonare del tutto quello che ci ha fatto stare bene in vacanza. Per esempio si possono organizzare gite nel weekend, cene con amici, fare un bagno caldo, leggere un libro, riprendere i propri hobby. È un modo per mantenere un tono dell'umore alto e "ammorbidire" la routine.

5. **Stendete una "To do list", la lista delle cose da fare.**

Sono lo strumento più semplice ed efficace per organizzare i propri impegni e affrontarli in modo produttivo. Mettere nero su bianco un elenco delle cose da fare è utile per avere sottocchio in modo ordinato le attività e gli impegni che ci aspettano. Ma non solo. È importante ordinare le varie attività in base alla priorità. In questo modo si avrà chiaro anche la sequenza ideale da seguire. Non sempre sarà possibile seguirla alla perfezione, ma si eviterà di mettere nel dimenticatoio qualcosa di importante. Inoltre, se possibile, è meglio affrontare una voce alla volta: concentrarsi su una sola attività permette di eseguirla al meglio e in un tempo minore. Nel frattempo però si scelga quale sarà la successiva, in modo da essere subito pronti ad iniziarla non appena terminata la precedente.

Ovviamente, niente vieta di pensare a quale meta ambire per le prossime vacanze, anzi, può essere un buon modo per darci la carica!

Ma intanto, buona ripresa!