

PARTIRE SENZA STRESS



Si avvicinano le tanto attese vacanze, tutti pronti per la partenza ma... anche la nostra ansia e il nostro stress vanno in vacanza? Sembrerebbe proprio di no, anzi, più la partenza si avvicina più a volte sembra che ansia e stress aumentino...come mai? Come affrontarli al meglio?

Quando cambiamo abitudini, casa, quartiere e smettiamo di fare quello che abbiamo fatto per tanti mesi (lavoro, gestione dei figli, dei nipoti, impegni vari) entriamo spesso in "crisi". Può sembrare strano, ma il nostro cervello è abitudinario e non ama affrontare cose nuove; le nostre routine e i nostri punti fermi creano prevedibilità e sicurezza. Proprio per questo **i giorni che precedono la partenza sono spesso caratterizzati da stress e preoccupazioni**; ci ritroviamo a dover "chiudere" tutte le faccende che abbiamo lasciato aperte e gli impegni che ci eravamo promessi di sistemare prima delle meritate vacanze estive.

Come prepararci al meglio allora?

Ecco dei piccoli utili consigli per non farsi trovare impreparati.

- Qualche settimana prima **scrivete una "to do list"**; segnatevi quindi tutto quello che dovete fare prima di partire, tutte le scadenze (es. bollette, tagliando auto, mail da inviare, etc...), in modo da lasciare tutto in ordine ed evitare così di essere stressati un attimo dopo il rientro a casa dal viaggio;

- **Controllate la validità di tutti i documenti** di identità che vi servono per partire;
- Qualche giorno prima di partire **stilate una "checklist" con tutto quello** che vi viene in mente **che potrà servirvi in vacanza**. Annotate tutto, anche ciò che vi sembra impossibile dimenticare;
- **In un angolo** della vostra casa, per esempio in un cassetto, **iniziate a mettere** man mano tutto ciò che avete annotato nella checklist, **tutto ciò che metterete in valigia**;
- **Due giorni prima** della partenza, **iniziate a mettere in valigia** i primi vestiti che avete deciso di portare con voi e i vari oggetti che vi terranno compagnia durante le vostre vacanze (giochi, libri, ecc...).

Siamo giunti al giorno prima della partenza e la maggior parte del lavoro è già stato fatto!

Non resta, dunque, che tirare un sospiro di sollievo ed organizzare le ultime cose. Guardatevi intorno e fate mente locale di tutto ciò che avete già messo in valigia, compresi biglietti e documenti; controllate la to do list e la checklist... manca qualcosa?

Ricordatevi che state andando in un bel posto, dove potrete rilassarvi e staccare la spina!

Pronti per la vacanza... BUON RELAX E BUON RIPOSO!!!