

Estiu actiu

BENESTAR

Estratègies per evitar l'estrès i l'ansietat en tornar a la rutina

Experts en benestar i psicologia ofereixen alguns consells

EL PERIÒDIC
ESCALDES-ENGORDANY

Amb l'estiu a les acaballes, la tornada a la rutina pot resultar un repte tant físic com mental per a molts. Les vacances són un moment de desconnexió, però la reentrada a les obligacions diàries pot provocar estrès i angoixa si no es gestiona adequadament. Per a una transició suau i saludable, diversos experts en psicologia i benestar laboral ofereixen alguns consells clau.

1. PLANIFICACIÓ GRADUAL // Segons els especialistes, és crucial evitar un retorn sobtat a la rutina. «Cal donar-se un temps d'adaptació, idealment planificant una tornada gradual a les tasques diàries,» apunten. Això pot implicar reprendre certes activitats abans que finalitzin les vacances, com revisar correus electrònics o organitzar l'agenda de la setmana vinent. Aquest procés permet al cervell aclimatar-se a les demandes imminents, minimitzant el xoc emocional.

2. ESTABLIR RUTINES SALUDABLES // Els experts subratllen la importància de reprendre o establir rutines que promoguin el benestar general. «L'exercici físic, una alimentació equilibrada i un horari de son



Recomanen reservar temps per a activitats que generin plaer o relaxació, com llegir o passejar.

Els especialistes suggereixen aprofitar l'energia renovada de les vacances per fer ajustos positius a la vida quotidiana

regular són pilars fonamentals per afrontar el retorn amb energia i serenitat.» Amés, recomanen reservar temps per a activitats que generin plaer o relaxació, com llegir o passejar, per tal de mantenir un equilibri entre les obligacions i el temps personal.

3. APROFITAR ELS BENEFICIS DE LA DESCONNEXIÓ // «Les vacances no només són un temps de descans, sinó també una oportunitat per reflexionar sobre hàbits i rutines,» expliquen. Els especialistes suggereixen aprofitar l'energia renovada de les vacances per fer ajustos positius a la vida quotidiana. Pot ser un bon moment per introduir noves pràctiques que ajudin a mantenir l'equilibri, com

la meditació o tècniques de gestió del temps.

4. MENTALITAT POSITIVA I FLEXIBILITAT // La perspectiva amb què s'enfoca la tornada juga un paper crucial. «És essencial mantenir una mentalitat positiva i flexible davant la reentrada a la rutina,» recomanen els experts. Això implica veure les tasques com a reptes motivadors i no com a càrregues, i tenir la capacitat d'ajustar-se a les circumstàncies canviants amb serenitat.

La clau per tornar a la rutina sense patiment ni càrrega mental és planificar una transició gradual, mantenir rutines saludables, aprofitar els beneficis de la desconnexió i adoptar una mentalitat positiva. ●

AQUEST CAP DE SETMANA NO ET POTS PERDRE...



ITENERARI PER LA VALL D'ENCLAR

DATA I HORA

Dissabte, 31 d'agost a les 09.30 hores

LLOC

Santa Coloma (Diversos indrets)

Cost de l'entrada: 12 euros



'TRAGINERES DE PULSIONS', ESPECTACLE DE DANSA EN VIU

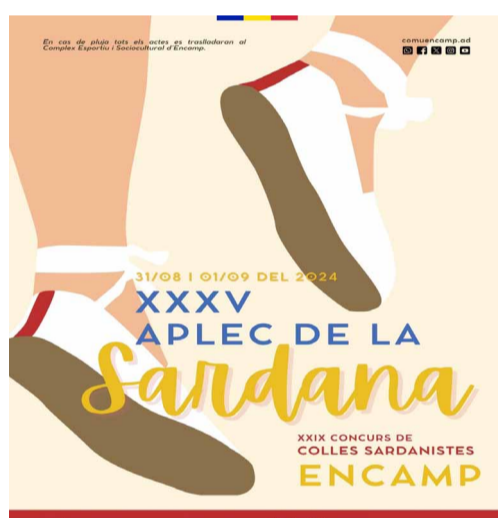
DATA I HORA

Diumenge, 1 de setembre a les 19.00 hores

LLOC

Sant Romà de les Bons, Encamp

Activitat gratuïta



XXXV APLEC DE LA SARDANA I XXIX CONCURS SARDANISTA

DATA I HORA

Fins diumenge 1 de setembre

LLOC

Plaça dels Arínsols, Encamp

Activitat gratuïta



CELEBRACIÓ DE L'EXPOSICIÓ D'ORDINO JARDINS D'ART

DATA I HORA

Fins diumenge 1 de setembre

LLOC

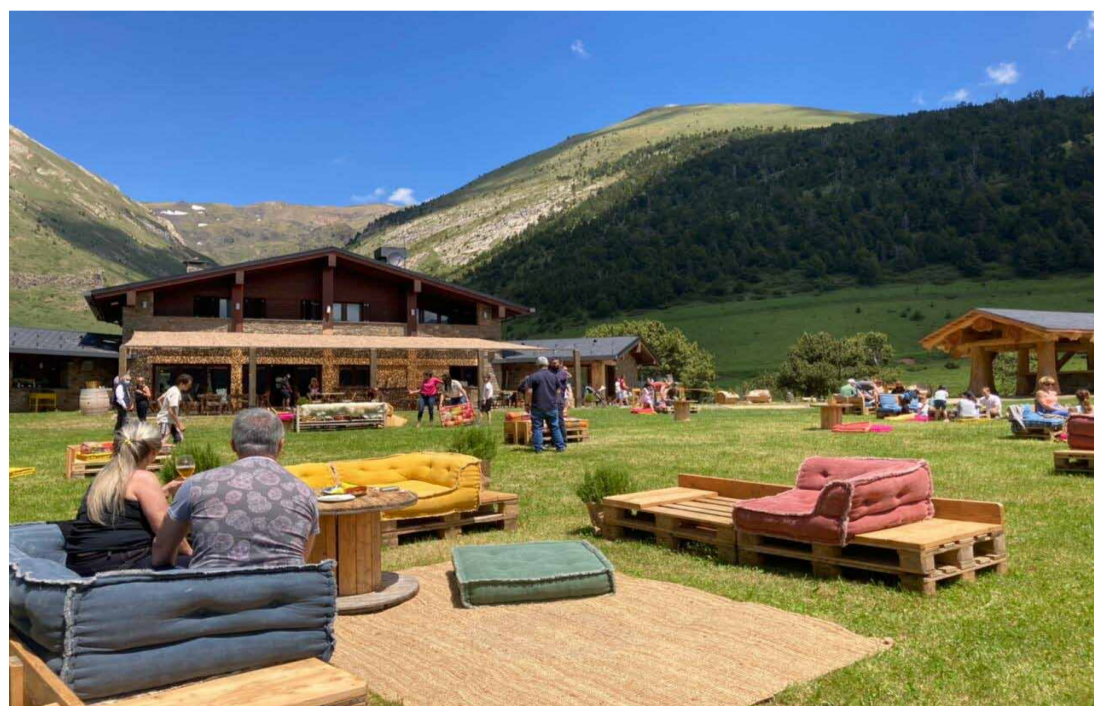
Ordino (Diversos indrets)

Activitat gratuïta

RACONS DEL PRINCIPAT AMB ENCANT

La casa rural que ofereix tranquil·litat i el millor àpat d'ocasió

ESQUIADES.COM



LA BORDA DEL PI ▶ La Borda del Pi se situa a 1.890 metres d'altura en el cor de la Vall de Montaup, a la parròquia de Canillo. Es tracta d'un espai multifuncional i únic al Principat, pensat per a la celebració de bodes, aniversaris o festes privades, així com per anar a menjar o prendre una beguda amb vistes sorprenents.