

GUIDA AL RIENTRO DALLE VACANZE

*Come tornare alla routine
quotidiana in modo sereno.*



BENTORNATA ALLA ROUTINE DI TUTTI I GIORNI

Bentornata!

Il rientro alla vita quotidiana dopo le vacanze può sembrare una sfida, ma con un po' di organizzazione e cura di sé, puoi riprendere le energie e ripartire con il piede giusto.

La mia guida è pensata per accompagnarti in questo momento di ripresa, offrendoti consigli pratici e idee per affrontare il rientro e arrivare a fine anno con serenità.

In questo PDF ci sono tre sezioni ben distinte:

- Superare lo stress da rientro,
- Ritrovare l'equilibrio fisico e mentale,
- Organizzare il tempo libero.

Inoltre ho pensato per te due template da scaricare:

- Agenda della settimana, per organizzare giorno dopo giorno i tuoi impegni.
- Agenda della giornata, da compilare la sera, prendendo nota delle emozioni che hai vissuto durante il giorno. Un momento di riflessione utile al tuo benessere mentale.



SUPERARE LO STRESS DA RIENTRO



Accetta il rientro con calma

Invece di tornare immediatamente a una routine rigida, prova a dare priorità ai compiti che richiedono meno energia. Se possibile, programma una giornata di lavoro leggera il primo giorno, riservando le attività più impegnative per quando ti sentirai di nuovo al pieno delle forze.

Esempio pratico:

Se lavori da casa, concediti delle pause più lunghe del solito, magari per un tè o una breve passeggiata. Se lavori in ufficio, prova a chiedere di posticipare le riunioni più impegnative di qualche giorno.

Organizza le giornate con leggerezza

La sensazione di dover recuperare il tempo "perso" durante le vacanze può generare stress.

Inizia riprendendo le attività in modo graduale e senza sensi di colpa, dedicando il giusto tempo alle tue priorità.

Esempio pratico: Crea una lista di cose da fare divisa in "urgenti" e "non urgenti", così da non sentirti sopraffatta dalla mole di lavoro al rientro.

Per approfondire l'argomento leggi **'STRESS DA RIENTRO, TRUCCHI PER UN RITORNO AL LAVORO SERENO'**

RITROVARE L'EQUILIBRIO FISICO E MENTALE

Alimentazione equilibrata e gustosa

Dopo gli eccessi estivi, riprendi una routine alimentare sana ma anche piacevole scegliendo cibi nutrienti che ti facciano stare bene:

- **Colazione:** Inizia la giornata con una colazione nutriente. Prova con caffè, frutta fresca, yogurt e cereali integrali.
- **Pranzo:** Scegli piatti leggeri e nutrienti, come insalate con aggiunta di proteine (pollo, tofu o legumi).
- **Cena:** Opta per cibi facilmente digeribili, come pesce al forno, verdure grigliate o una zuppa di legumi.



Routine di bellezza per la tua pelle

Dopo le esposizioni solari, la tua pelle potrebbe aver bisogno di un po' di coccole extra.

Focalizzati sull'idratare e ricostituire la pelle:

- **Detersione delicata:** Usa un detergente delicato che non secchi la pelle e applica successivamente un tonico idratante.
- **Maschere nutrienti:** Utilizza maschere idratanti e lenitive una o due volte a settimana per ridare vita alla tua pelle.
- **Oli e creme rigeneranti:** Applica oli naturali, come l'olio di argan, o creme ricche di antiossidanti per nutrire la pelle in profondità.



Per approfondire l'argomento leggi **'I SEGRETI DELLA SKINCARE OVER 50 PER UNA PELLE LUMINOSA E SANA'**

RITROVARE L'EQUILIBRIO FISICO E MENTALE

Attività fisica dolce e piacevole

L'attività fisica non deve essere per forza intensa per essere efficace. Discipline come lo yoga o il pilates sono ideali per rimettere in moto il corpo senza stressarlo troppo, e hanno anche un impatto positivo sulla mente.

Esempio pratico

- **Yoga:** Inizia la giornata con una breve sessione di yoga mattutino per sciogliere le tensioni e migliorare la flessibilità.
- **Passeggiate:** Dedica almeno 20-30 minuti al giorno a una passeggiata all'aria aperta. Camminare è un ottimo modo per schiarirsi le idee e migliorare l'umore.

Meditazione e mindfulness

Integra nella tua routine giornaliera brevi sessioni di meditazione. Anche 10 minuti al giorno possono fare una grande differenza nel mantenere un equilibrio mentale.

Esempio pratico

Scarica un'app di meditazione guidata e inizia con semplici esercizi di respirazione. Questi ti aiuteranno a ridurre l'ansia e a migliorare la concentrazione.



ORGANIZZARE IL TEMPO LIBERO

Organizzare le prossime vacanze

Non c'è nulla di meglio che pianificare il prossimo viaggio per combattere la nostalgia delle vacanze appena terminate. Anche se manca ancora del tempo, sognare e organizzare la tua prossima meta può essere un'ottima distrazione e un modo per mantenere alta la motivazione.

Esempio pratico

Inizia a fare ricerche online su possibili destinazioni, leggi blog di viaggio e crea una lista di posti che desideri visitare.



Weekend fuori porta

Non c'è bisogno di pianificare un viaggio lungo per staccare la spina. I weekend fuori porta sono perfetti per rigenerarsi senza lo stress di lunghi spostamenti.

Esempio pratico

Organizza una breve vacanza in una città vicina che non hai mai visitato, oppure in un agriturismo immerso nella natura. Questi momenti di pausa breve possono essere molto ricaricanti.

Per approfondire l'argomento leggi **'FUGA ROMANTICA TRA I VICOLI DI PICCOLI PAESI'**

Tempo per te stessa

Mentre il tempo con gli amici è importante, è altrettanto fondamentale ritagliarsi momenti di solitudine. Usa questo tempo per dedicarti alle attività che più ti rilassano e ti fanno stare bene.

Esempio pratico

Ogni tanto trova un po' di tempo per dedicarti alla lettura di un buon libro o alla visione di film che hai sempre voluto vedere. Oppure concediti un pomeriggio di coccole con trattamenti di bellezza fatti in casa.



Leggere un libro in un parco

Se ami la lettura, perché non combinare questa passione con una passeggiata all'aria aperta? Trova un parco tranquillo, porta con te un buon libro e goditi qualche ora di relax immersa nella natura.

Esempio pratico

Regalati un pomeriggio, fai un po' di shopping e poi fermati a riposare in un parco. Leggere in mezzo alla natura è un ottimo modo per rigenerarti e allontanarti dallo stress quotidiano.



ORGANIZZARE IL TEMPO LIBERO

Andare a mostre, musei o al teatro

Le attività culturali sono un ottimo modo per stimolare la mente e nutrire l'anima. Visita mostre d'arte, musei o vai a teatro. Queste esperienze ti permetteranno di staccare dalla routine quotidiana.

Esempio pratico

Consulta i programmi culturali della tua città o delle città vicine. Organizza una giornata al museo o un'uscita serale al teatro con amiche.



Incontri con amici

Riprendere i contatti sociali dopo le vacanze è fondamentale per mantenere alto l'umore. Organizza cene o serate tranquille, in modo da goderti la compagnia dei tuoi amici senza dover affrontare la confusione dei locali.

Esempio pratico

Ogni tanto proponi ai tuoi amici di incontrarvi per una serata a tema, come una cena etnica, una degustazione di vini o un film al cinema.

CONCLUSIONE



Grazie per aver letto questa guida e per aver dedicato del tempo a prenderti cura di te stessa durante il rientro alla routine. Spero che i consigli che ti ho dato ti siano stati utili e ti abbiano aiutata a vivere il rientro con serenità e consapevolezza.

Ti invito a visitare il mio blog dove troverai ulteriori suggerimenti, approfondimenti e spunti per continuare a vivere al meglio ogni giorno.

Non dimenticare di seguirmi anche sui social per rimanere sempre aggiornata e per condividere le tue esperienze. A presto!

www.oltreleapparenze.it

[IG @oltreleapparenzeblog](https://www.instagram.com/oltreleapparenzeblog)

Buona vita!

AGENDA DELLA SETTIMANA

Data

Lunedì

Dai priorità a...



Obiettivi della settimana

Cose da fare

Note

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

Sabato

Domenica

AGENDA DELLA TUA GIORNATA

Data

**Prenditi un momento per riflettere
su com'è andata la tua giornata**

Oggi mi sento _____ perché... _____

Tre cose che mi hanno resa felice oggi.







Cosa ho fatto per me stessa

Un pensiero per domani

La frase del giorno:

Pensieri liberi...

