

L'IMPORTANZA DEL TEMPO PER ME STESSO



LIVELLO

Avanzato

GRUPPO DI ETÀ

18 a 20 anni

ARGOMENTO

L'importanza del tempo per me stesso

RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI

Conoscenze

L'importanza del tempo per sé stessi

Abilità

Identifica e metti in pratica azioni nella nostra vita quotidiana per coltivare le diverse aree della nostra vita (scuola, famiglia, sociale...).

Approcci

Adotta un atteggiamento critico, flessibile e positivo per valutare e affrontare le situazioni.



SPIEGAZIONE DEL VIDEO

Hai mai avuto la sensazione di essere sopraffatto o di sentire la tua mente preoccuparsi di un milione di cose diverse, facendoti sentire esausto o affaticato? Purtroppo, è la vita! Può sembrare che tutto stia accadendo intorno a te e può pesare sul tuo corpo e sul tuo benessere mentale. Tutti passano attraverso questo stato in qualche momento della loro vita. È normale sentirsi così!

Tuttavia, è altrettanto importante dedicare del tempo a te stesso per affrontare queste sensazioni e accettarle come sono. È molto chiedere al tuo corpo e alla tua mente di occuparsi di tutte queste cose senza prenderti il tempo per prenderti cura di te stesso!

Prendersi cura di noi stessi può essere percepito dagli altri come

egoismo, ma è una cosa essenziale che dobbiamo fare. Prendersi cura di noi stessi non solo migliora il nostro rapporto con noi stessi, ma anche con altre persone. Quando i nostri corpi e le nostre menti sono costantemente impegnati, è facile essere sopraffatti dalla vita. Di conseguenza, il nostro umore cambia più rapidamente. Diventiamo facilmente frustrati e abbiamo meno controllo sulle nostre reazioni. Il tempo regolare e



ininterrotto per noi stessi ci permette di spegnere le nostre menti impegnate e rilassarci. In questo modo, alleviamo lo stress, ci permette di dormire meglio, ci dà più controllo sul nostro umore, aumenta il nostro livello di pazienza e ci aiuta a vivere nel momento presente. Tutti questi benefici ci riempiono interiormente e quando siamo pieni, possiamo dedicarci alle cose che ci interessano di più, compresi i nostri rapporti. Il tempo per noi stessi è il nostro interruttore magico di reset.

Il tempo per noi stessi serve per ricaricarci. Significa semplicemente utilizzare in modo più consapevole il tempo che già abbiamo a disposizione. Il tempo per noi stessi può essere speso e pianificato in diversi modi, ma ci sono alcuni trucchi per bilanciare qualsiasi programma.

Innanzitutto, ricordati di dire di no. È nella nostra natura essere sociali e dire sì a quasi ogni opportunità che si presenta. Tuttavia, questo porta anche a un programma sovraccarico. Quando siamo sovraccarichi, non siamo capaci di dare il massimo di noi stessi a chi siamo con o a dove siamo. Dire di no ci permette di ritrovare l'equilibrio di cui abbiamo bisogno nella nostra vita.

Non dovremmo mai sentirci in colpa per pianificare e dedicare del tempo a noi stessi. Prenderci cura di noi stessi in questo modo ci prepara per il resto della vita. Non è un passatempo inutile, il tempo per noi stessi è fondamentale per la nostra salute mentale e fisica.

Possiamo dedicare del tempo a noi stessi in vari modi e con tempi diversi. Possiamo decidere di svegliarci cinque minuti prima del resto della famiglia, o possiamo uscire per una giornata di avventura. Assicurati solo che qualunque cosa tu scelga, lo stai facendo per te stesso!

QUIZ DI VERIFICA

Rallenta, prendi fiato e rifletti su come stai gestendo tutto ciò che accade nella tua vita. Fai questo quiz per fare un controllo su te stesso e vedere se stai mettendo al primo posto il tuo tempo personale!

1. Faccio del tempo per essere con i miei pensieri e riflettere su me stesso.

- Sì
- In parte
- No

2. Dico di no a responsabilità extra quando ho già troppo da fare.

- Sì
- In parte
- No

3. Dormo una quantità sufficiente di ore.

- Sì
- In parte
- No

4. Mi prendo del tempo per rallentare e prendere cura di me stesso quando mi sento sopraffatto dalla vita.

- Sì
- In parte
- No

5. Mi preparo del tempo tranquillo per completare i compiti necessari.

- Sì
- In parte
- No

ARTICOLO: COME CREARE DEL TEMPO PER SÉ STESSI

Il “tempo per me” è il tempo che dedichi ogni giorno per rilassarti e fare cose per te stesso/a. L'importanza di un “tempo per me” positivo costruisce fiducia in sé stessi e invia al nostro corpo un messaggio positivo mettendo la nostra salute al primo posto. Ti dà il tempo di iniziare un nuovo hobby, provare cose nuove, trovare ciò che ci rende felici o anche solo decomprimere!

Prendersi cura del nostro corpo e della nostra mente aiuta a migliorare la nostra immagine di noi stessi e consente al nostro cervello di staccare la spina e rilassarsi. Trovare del tempo regolare per esprimerti e dedicarti alle tue cose preferite dà al tuo cervello un maggiore controllo sul trambusto della vita quotidiana e ti permette di resettare tutto!

Il modo migliore per trovare del “tempo per me” è pianificarlo! Il tuo tempo personale deve essere importante per te come qualsiasi altra occasione. Fai vivere il “tempo per me” nel tuo calendario e attribuisce la stessa importanza di altri piani importanti.

Ecco alcuni modi per dedicarti al tuo “tempo per me”:

- Riserva da 30 minuti a 1 ora dopo il lavoro per fare ciò che desideri.
- Fai una passeggiata o una corsa da solo/a.
- Pianifica una serata romantica per te stesso/a.
- Ascolta musica o podcast.
- Fai una pennichella.
- Intraprendi un hobby che ti interessa.
- Spendi una giornata senza tecnologia.
- Vai a prendere un tè o un caffè in un bar.
- Dedica del tempo a scrivere un diario su come ti senti.

- Fai una vacanza da solo/a.
- Fai un lungo viaggio in macchina.
- Fai una giornata in spa.
- Medita.
- Leggi alcuni capitoli del tuo libro preferito.
- Trova una serie TV o un film da guardare.

Queste sono solo alcune suggerimenti per il tuo “tempo per me”. È essenziale che tu faccia qualcosa che ti interessi e che ti aiuti a prenderti cura di te stesso/a e a trovare la pace interiore.



ATTIVITÀ DI AUTO-AIUTO 1 – MEDITAZIONE

Questa piccola attività di aiuto è solo uno dei modi per utilizzare il tuo “tempo per me”, in modo da poterti prendere il tempo per rilassarti, riflettere sulla tua giornata e ricaricarti. Questa attività può essere svolta ovunque e in qualsiasi momento che ti è più comodo. Ora rilassati e ricaricati!

È essenziale riconoscere che sei una priorità e concederti solo un po’ di tempo per una riflessione intenzionale può avere un effetto positivo sul resto della tua giornata.

Quindi, sfruttiamo questi prossimi pochi momenti per ritornare al centro e stabilire un’intenzione per il resto della tua giornata.

1. Assumi una posizione rilassata, che tu sia seduto alla tua scrivania al lavoro o sul divano a casa, chiudi delicatamente gli occhi e concentra tutta la tua consapevolezza sul tuo respiro, facendo respiri più lenti e profondi rispetto a quelli che hai fatto fino ad ora durante il giorno.
2. Fai un respiro profondo dal naso e lascialo uscire lentamente dalla bocca.
3. Continua a respirare in questo modo, sentendo i tuoi polmoni espandersi mentre inspiri.
4. Contraì la schiena mentre espiri. Sintonizzati con il tuo corpo, osserva come si sente. Nota eventuali aree di stress o tensione nel tuo corpo e permetti a quelle zone di distendersi, trasmettendo tenerezza in quelle aree.
5. Fai sapere al tuo corpo che è tutto ok riposare e rilassarsi per i prossimi pochi minuti.
6. Potresti notare che la tua mente inizia a vagare. È normale. Sii consapevole di ciò e riorienta la tua attenzione nuovamente al tuo corpo utilizzando il tuo respiro come punto di ancoraggio.

7. Cerca di visualizzare una cosa che è successa oggi, che ti ha fatto sorridere o per cui sei grato, e lascia che quell'emozione ti riempia per un momento.
8. Respira quella sensazione dalla cima della testa alle punte dei piedi e permetti a te stesso di sorridere se ti viene naturale.
9. Ora concentrati su qualcosa che potresti fare oggi per te stesso che ti consentirà di continuare a sentirti in questo modo. Potrebbe essere qualcosa di piccolo come decidere di andare a letto prima stasera per avere il tempo di finalmente leggere quel libro che è sul tuo comodino o alzarti prima per fare una passeggiata o una corsa prima del lavoro.
10. Fai un ultimo respiro profondo, facendo scorrere quel respiro attraverso tutto il tuo corpo ed espiralo, e gradualmente, nel tuo tempo, riporta la tua attenzione a dove ti trovi e ringrazia te stesso per aver dedicato questi pochi minuti, per essere intenzionale e premuroso verso te stesso.
11. E quando sei pronto, puoi aprire delicatamente gli occhi e apprezzare il resto della tua giornata.

Link al video:

Let Go of Negative Emotions, Guilt, Regret, Fear, Inner Conflict, Meditation Music, Healing Music

LIBRERIA VIDEO

La importanza del "tempo per me"

<https://www.youtube.com/watch?v=AM3XfnrAOPc>

Piccoli modi per praticare l'autocura nei momenti difficili

<https://www.youtube.com/watch?v=Mqqxi8mt4t0>

LA SCELTA (Cortometraggio animato)

<https://www.youtube.com/watch?v=HEnohs6yYw>

IRENE

Family Learning to Address Domestic Violence



Co-funded by
the European Union

The European Commission's support for the production of this website does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project Number: 2021-1-FR01-KA220-ADU-000033422