

# L'IMPORTANZA DEL TEMPO PER ME STESSO





## LIVELLO

Livello introduttivo

## GRUPPO DI ETÀ

13- 17 anni

## ARGOMENTO

L'importanza del tempo per me stesso

## RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI

### Conoscenze

L'importanza del tempo per sé stessi e la conoscenza dell'autocura e delle attività piacevoli

### Abilità

Identificare attività che procurano piacere. Organizzare il tempo in modo efficace, inclusi gli orari per prendersi cura di sé stessi.

### Approcci

Attitudine positiva verso la cura di sé





## SPIEGAZIONE DEL VIDEO

La vita è così frenetica che può essere difficile trovare il tempo per fare tutto, specialmente le cose che ti aiutano a rilassarti. Potresti pensare di non avere tempo per distenderti, ma è importante che tu ti prenda del tempo! Prendersi del tempo per fare queste cose che ci fanno sentire bene si chiama "tempo per me". Tutti abbiamo bisogno del tempo per noi stessi! È un modo importante per prendersi cura della nostra salute mentale e fisica e per evitare che le cose diventino troppo opprimenti. Cosa farai durante il tuo tempo per te?

La vita è frenetica! A volte le cose possono accumularsi senza che te ne accorga. Cercare di stare al passo con tutto, come scuola, famiglia, relazioni e amici, è esaustivo. Quante volte hai pensato: "Sono così occupato", "Vorrei avere più tempo per rilassarmi".

La vita può essere così frenetica che può essere difficile trovare il tempo per fare le cose che ami. Ma se non troviamo il tempo, possiamo diventare stressati e ansiosi, il che non è buono!

Ecco perché è importante dedicare del tempo a sé stessi o al "tempo per me". Tempo per me significa prendersi del tempo per fare qualcosa di piacevole che ti piace e che ti fa sentire bene. Il tempo per me è estremamente importante ed è un buon modo per prendersi cura della propria salute mentale.

Quando siamo molto impegnati e non abbiamo tempo per noi stessi, possiamo diventare stressati, ansiosi e sopraffatti. Potremmo arrabbiarci o sentirci tristi facilmente e trovare difficile rilassarci o dormire perché la nostra mente è troppo occupata, con pensieri che ronzano nella nostra testa.

Quando abbiamo regolarmente del tempo per noi stessi, aiutiamo il nostro corpo e la nostra mente a rilassarsi e tutto sembra più facile. La vita è frenetica, quindi può essere difficile trovare del tempo per noi stessi, ed è per questo che dovresti pianificarlo in anticipo.

A tutti piace rilassarsi facendo cose diverse, quindi è importante che tu scelga qualcosa che ti faccia sentire bene. Potresti voler fare qualcosa da solo o con gli amici. Potrebbe essere giocare al tuo sport preferito, guardare un film divertente o ascoltare la tua musica preferita. Anche se hai solo 5 minuti, cerca di dedicare un po' di tempo a te stesso ogni giorno. Cosa farai nel tuo tempo per te stesso?



## QUIZ DI VERIFICA

Rallenta, respira profondamente e rifletti su come stai affrontando tutto ciò che accade nella tua vita. Fai questo quiz per fare un bilancio di te stesso e vedere se stai mettendo al primo posto il tempo per te stesso!

1. Sono così occupato che non ho tempo per rilassarmi
  - Vero
  - Falso
  - A volte
2. A volte mi sento stressato o ansioso
  - Vero
  - Falso
  - A volte
3. Cerco di fare qualcosa di piacevole per me stesso ogni giorno
  - Vero
  - Falso
  - A volte
4. Trovo il tempo per fare le cose che mi piacciono
  - Vero
  - Falso
  - A volte
5. Dormo abbastanza
  - Vero
  - Falso
  - A volte

## ARTICOLO: COME CREARE DEL TEMPO PER SÉ STESSI

Potresti pensare che dedicare del tempo a te stesso sia un lusso o qualcosa per cui non hai tempo. Ma prendersi del tempo per sé stessi è una parte importante dell'autocura. L'autocura consiste nel dedicare del tempo a prendersi cura di sé stessi ed è estremamente importante per il nostro benessere mentale, emotivo e fisico.

Ciò che fai durante il tempo per te stesso dipende completamente da te! Potresti scegliere qualcosa di semplice come andare al cinema con gli amici, fare una passeggiata o ascoltare musica. Il modo migliore per trovare del tempo per te stesso è pianificarlo. Quando sei molto impegnato, potresti sentire di non avere tempo per fare le cose che ti piacciono e che ti aiutano a rilassarti. Fortunatamente, ci sono molte cose semplici che puoi fare che non richiedono molto tempo.

Anche fare qualcosa di divertente per 15 minuti aiuterà! Due aree che molte persone scelgono per il "tempo per me" sono ascoltare musica e fare qualcosa che le faccia ridere.

### Musica

Molte persone trovano benefico rilassarsi e ascoltare o suonare musica. Suonare musica ha un effetto positivo sul cervello e sul corpo, può abbassare la pressione sanguigna e ridurre il cortisolo, un ormone legato allo stress. Crea una playlist con tutte le tue canzoni preferite da ascoltare quando hai bisogno di rilassarti.



## Ridi

Ridere di gusto è una delle migliori cose che puoi fare per rilassarti. Avrai sentito dire “La risata è la miglior medicina” ed è vero, perché i ricercatori hanno scoperto che ridere fa bene alla salute! Rilassa il corpo e la mente rilasciando sostanze chimiche positive chiamate endorfine. Dedica del tempo per guardare un film o uno spettacolo divertente, o ancora meglio trascorri del tempo con i tuoi amici per una risata garantita.

### 3 consigli per il “tempo per me”:

1. Ricorda che ciò che funziona per una persona potrebbe non funzionare per te.
2. Pianifica un po' di tempo per te ogni giorno, anche solo 10 minuti.
3. Scrivi una lista di attività per il “tempo per me” e inizia a provarle!



## ATTIVITÀ DI AUTO-AIUTO 1 – ESERCIZIO DI RILASSAMENTO ATTRAVERSO LA RESPIRAZIONE

La respirazione quadrata è un tipo di esercizio di respirazione o meditazione che è perfetto come attività di “tempo per me”. Aiuta a rilassare il corpo, calma il sistema nervoso e riduce lo stress.

Praticare la respirazione quadrata, nota anche come “respiro a scatola”, regolarmente aiuterà il tuo corpo e la tua mente a rilassarsi. All’inizio potrebbe sembrare strano perché non facciamo sempre il tempo di respirare correttamente. Ma farlo regolarmente è un ottimo modo per prendersi qualche minuto di pausa per rilassare la mente e il corpo.

- Siediti comodamente su una sedia, con i piedi poggiati a terra e le mani sulle ginocchia.
- Alcune persone preferiscono chiudere gli occhi mentre lo fanno perché li aiuta a concentrarsi più facilmente sulla respirazione.
- Respira lentamente attraverso il naso contando fino a quattro, permettendo all’aria di riempire il tuo ventre come se stesse gonfiando un palloncino.
- Trattieni il respiro per un conto di quattro.
- Espira lentamente attraverso la bocca contando fino a quattro.
- Mentre respiri, immagina il tuo colore preferito che riempie il tuo corpo e aiuta la tua mente e il tuo corpo a sentirsi piacevolmente rilassati.
- Infine, trattieni il respiro per un conto di quattro.
- Ripeti tutto questo per tre minuti.
- Potrebbe essere necessario provare alcune volte prima di trarne benefici. Ma con la pratica, questo può diventare un modo utile e semplice per rilassare la mente e il corpo.

### Link al video:

[Guided Square Breathing Exercise in 2 minutes](#)



## LIBRERIA VIDEO

Cosa puoi fare per praticare l'autocura?

<https://youtu.be/4tTWLOpYsMI>

Cosa significa veramente l'autocura?

<https://youtu.be/c5OF9OafV2c>

10 benefici della risata per la salute.

<https://youtu.be/K5yClbsdJkg>

# IRENE

Family Learning to Address Domestic Violence

**aldaima**  
asociación  
andaluza  
de apoyo  
a la infancia



**INSTITUTE OF  
DEVELOPMENT**  
N. CHARALAMBOUS

 **Proportional  
Message**

  
VIVAFEMINA

 **The Rural  
Hub**

**CO&SO**  
GRUPPOCOOPERATIVO



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