

MARZO 2020 – CALENDARIO DELLA FELICITÀ

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
		11 <u>respirare</u> La respirazione diaframmatica migliora l'ossigenazione dell'organismo ed induce uno stato di rilassamento	12 <u>cucinare un dolce</u> Il cioccolato, soprattutto fondente, favorisce la produzione di serotonina ed è un antidepressivo naturale	13 <u>leggere</u> La lettura riduce lo stress, migliora la memoria e la concentrazione, espande il vocabolario e facilita i processi di pensiero	14 <u>creare</u> il riciclo creativo stimola la manualità e la creatività grazie alla dopamina, neurotrasmettitore che regola emozioni e impulsi	15 <u>ridere</u> la risata ci rende meno vulnerabili allo stress, rinforza il sistema immunitario, migliora la respirazione e rilassa i muscoli
16 <u>yoga</u> praticare yoga aiuta a ritrovare l'equilibrio e fa bene al corpo, serve ad abbassare i livelli dell'ormone dello stress e riduce le infiammazioni	17 <u>guardare un film</u> In questo momento delicato, alcuni importanti siti di streaming on demand hanno deciso di offrire i propri servizi gratis. Ecco la lista.	18 <u>fare un puzzle</u> I puzzle sono giochi educativi che aiutano a stimolare l'attenzione, la concentrazione, la percezione visiva e il problem solving	19 <u>telefonare a qualcuno</u> Se "una telefonata allunga la vita"... tenere i contatti con gli amici ci rende più felici e migliora l'autostima	20 <u>enigmistica</u> I giochi enigmistici tengono in forma il cervello e potenziano la riserva cognitiva, permettendoci di prevenire i disagi dell'invecchiamento	21 <u>preparare un piatto etnico</u> Cucinare rilassa, aumenta le abilità di calcolo, porta serenità e buon umore e stimola la creatività e la fantasia	22 <u>ballare</u> Il ballo migliora la memoria e l'umore grazie al rilascio di endorfine. Inoltre tonifica e fa bene al cuore e al metabolismo
23 <u>scrivere</u> Tenere un diario aiuta ad avere una routine, permette di rielaborare i pensieri e migliora l'organizzazione mentale	24 <u>fare origami</u> Gli origami aiutano a rilassarsi, ad allontanare i pensieri negativi e a migliorare la memoria, la concentrazione e la coordinazione	25 <u>riordinare</u> Un ambiente meno caotico ci rende più leggeri, rilassati e felici, migliora l'autostima e fa bene alla nostra salute fisica e mentale	26 <u>meditare</u> La meditazione stimola la formazione di nuove connessioni neurali, migliora la regolazione emotiva e potenzia la flessibilità cognitiva	27 <u>giocare</u> I giochi da tavolo creano un momento di svago e di condivisione con i nostri cari, mentre mantengono attivo il cervello	28 <u>praticare un automassaggio</u> Automassaggiarsi può aiutare a sciogliere le tensioni, a rilassare i muscoli e a contrastare l'effetto delle posture errate	29 <u>cura di sé</u> Dare priorità al nostro benessere ci dona energia, migliora la qualità della vita e delle relazioni interpersonali e ci fa sentire liberi
30 <u>imparare qualcosa di nuovo</u> La curiosità mantiene il cervello giovane, combatte la noia, apre la mente a nuove idee e a nuove soluzioni e arricchisce la vita	31 <u>ascoltare i discorsi motivazionali</u> La motivazione orienta e mantiene il comportamento, guidandoci nella quotidianità attraverso le difficoltà	1 <u>ascoltare musica</u> La musica influenza il nostro umore, stimola i ricordi, genera una risposta positiva del cervello ed ha effetti benefici sulla nostra salute	2 <u>aggiustare qualcosa di rotto</u> Riparare gli oggetti rotti, invece di buttarli, dà un forte senso di soddisfazione e stimola la creatività	3 <u>annoarsi</u> Un po' di noia ogni tanto ci aiuta a contemplare il nostro mondo interiore, ad entrare in contatto coi pensieri e a tollerare la frustrazione	Dott.ssa Chiara Bosia Psicologa Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale Torino 329.1148478 - chiarabosia@fastwebnet.it	