



DAVVERO OTTIME NOTIZIE

ED ALTRI CONSIGLI PER AFFRONTARE LA VITA

ANNA POTASHNIKOVA

Anna Potashnikova

Davvero Ottime Notizie

© 2023 - Anna Potashnikova

Tradotto da Edoardo Urbani

Indice

Anna Potashnikova
Gentile lettore

Gentile lettore / interlocutore! Mi piace trovare buone notizie, leggerle e scambiarle con gli altri. Voglio condividerle anche con te, e selezionando solo le più belle! Perché dovresti leggere questo libro? È confortante, restituisce la speranza e la fiducia in un futuro migliore e nella bontà del genere umano. Leggi queste parole e diffondile a parenti, amici e colleghi di lavoro. Questo è il mio primo libro, ma ho già un'idea per il secondo. Parlerà di storie molto belle. Cerchiamo dunque di essere positivi e gentili insieme. Del resto, fa parte della nostra natura.

Voglio raccontarti di come ho iniziato a interessarmi alle buone notizie. Tutti noi siamo stati bambini. Quando avevo 9 anni sono stata in vacanza nella città di Anapa, nel sud del Paese. Una bambina mise dei dolcetti e una pesca sotto il cuscino di un'altra.

Io le chiesi: "Perché l'hai fatto? Lei non saprà mai che sei stata tu". La bambina mi rispose: "La nostra amica sarà molto felice quando troverà la sorpresa sotto il cuscino. È

un regalo." Per qualche motivo questo episodio si incise profondamente nella mia mente.

Quindi, cominciamo.

La prima notizia che desidero condividere riguarda il recente festeggiamento del Capodanno, una celebrazione condivisa universalmente. A questo proposito, vorrei presentarti alcuni preziosi consigli forniti dagli psicologi per agevolare il ritorno alla routine lavorativa. Per far fronte alla tristezza dopo una vacanza non è necessario ricorrere a restrizioni alimentari. Quando rientriamo al lavoro, spesso ci priviamo delle calorie extra per tornare subito in forma. Tuttavia, è fondamentale comprendere che è opportuno lasciare spazio anche a piccoli piaceri culinari. L'attività all'aria aperta, il sonno di qualità e il buon cibo aiuteranno a riadattarsi alla routine lavorativa. La prima cosa da fare è normalizzare il ciclo del sonno. Se non riesci a dormire, fai una passeggiata prima di andare a letto, oppure bevi una tazza di cioccolata calda o camomilla, come preferisci.

Concediti delle piccole coccole: crea una playlist con la tua musica preferita e ascolta durante il tragitto lavorativo. Ciò ti darà energia.

Anche giocare con il tuo animale domestico aiuta, se ne hai uno. Ti farà sentire più felice.

La comunicazione con le persone contribuisce alla produzione di ossitocina, l'ormone della felicità e dell'amore. "Fermati più spesso a parlare con i colleghi. Prenditi un quarto d'ora per bere un caffè con loro, condividi le tue esperienze del capodanno e ricorda i momenti piacevoli", consiglia lo psicologo, "la depressione post vacanze non farà più paura."

Ti è piaciuta la buona notizia? Allora continuiamo...

Parliamo ancora dell'anno nuovo e di queste feste amate da tutti. Se non senti l'atmosfera del capodanno, puoi crearla tu stesso.

Gli psicologi suggeriscono di decorare l'albero insieme a tutta la famiglia. Puoi realizzare le decorazioni natalizie con le tue mani e puoi conservare i piccoli ornamenti che hai costruito per creare una collezione che dura tutto l'anno.

Anche i profumi giocano un ruolo significativo. L'aroma di cannella, abete rosso, mandarini e chiodi di garofano creerà un'atmosfera festiva.

Guardare film natalizi e raccontarsi le fiabe alla sera è un buon modo per sintonizzarsi sulla frequenza delle feste e riunirsi con tutta la famiglia.

Potreste persino riscoprire vecchie fotografie insieme, dedicarvi a piccoli progetti manuali con i bambini o cimentarvi nel disegno.

Ebbene, qui non solo abbiamo buone notizie, ma anche buone idee.

L'ottima notizia è questa: puoi aiutare te stesso! Il capodanno è una festa in cui accadono miracoli. Tuttavia, alcune persone non provano gioia, bensì nostalgia.

Per riuscire a sentire lo spirito festivo e la gioia, ho dei consigli speciali.

You've Just Finished your Free Sample

Enjoyed the preview?

Buy: <http://www.ebooks2go.com>