

# Riposo in una vita senza riposo!



8

## Segreti del Benessere

Vivere sotto un forte stress (burnout) sembra oggi far parte della nostra esistenza. Questa piaga può essere, tuttavia, prevenuta. Alcune semplici misu-

re possono aiutarti ad evitarla. Se possibile, fai una pausa ogni due ore, con regolarità. Ciò aumenta la tua efficienza. Cerca di dormire 7-8 ore a notte, con regolarità, evitando litigi e pasti pesanti prima di andare a dormire. Il sabato è un dono che va valorizzato attraverso il nostro rapporto con il prossimo e con Dio. Godi di questo riposo settimanale. Concediti

delle vacanze regolari, in cui non sei reperibile e grazie alle quali tu puoi “ricaricare le tue pile”. Pianifica dei periodi di recupero. In questo modo sarai in grado di affrontare le sfide e resistere con costanza alle difficoltà. 🍷

## Puoi iniziare oggi!

