

Non si tratta solo di fare piani senza sosta...

*A volte bisogna anche sapere
quando fermarsi e prendersi
una pausa.*

Quando il tuo corpo ti chiede una pausa... **anche se la musica continua a suonare.**

Aprile porta con sé più movimento. Le giornate si allungano, l'agenda si riempie di programmi, viaggi, eventi e occasioni per stare insieme. **C'è più luce, frenesia, più voglia di fare tutto.**

Ed è giusto godersi tutto questo. Ma anche nei mesi più sociali dell'anno nessuno riesce a mantenere lo stesso ritmo tutto il tempo senza fare una pausa. Con la mente succede qualcosa di simile: non si tratta solo di continuare, spingere e resistere. **A volte è anche il momento di abbassare il volume, ascoltare come stai e adattare il ritmo.**

Per questo ti invitiamo a fermarti un momento e a riflettere sul ritmo che stai seguendo. Solo per capire se puoi continuare così... **o se oggi hai più bisogno di rallentare un po'.**

Un esercizio di riflessione personale

Questo è il tuo momento. Ti proponiamo un esercizio:

- Fai due brevi liste:
 - Cose che ultimamente **ti attivano o ti fanno accelerare.**
 - Cose che **ti aiutano a rallentare.**
- **Scegli una cosa** di ciascuna lista che senti più presente in questo momento.
- Infine, **scegli un'azione semplice per riequilibrare** il tuo ritmo questa settimana.

Il nostro cervello ha bisogno di alternare momenti di attivazione a momenti di riposo.

Se non ci sono pause, la stanchezza si accumula, anche quando stiamo facendo cose che ci piacciono. **Fermarsi in tempo non interrompe il piacere: lo rende sostenibile.**

E se vuoi continuare a conoscerti sempre di più...

Ti lasciamo qui un blog su come affrontare la stanchezza, in cui potrai capire perché succede, quali tipi esistono e come puoi gestirla.

[Leggi il blog](#)

Hai perso una delle nostre pillole precedenti? Puoi consultarle tutte [qui](#).