

A hand holding a white coffee cup with a dark liquid inside, positioned over a pool of water. The water is clear and shows ripples and reflections. The background is a light-colored, textured surface, possibly a table or a wall.

Quest'estate, dimenticatevi la *checklist*

Arriva l'estate e, con lei, anche tutte quelle **liste mentali**: posti in cui andare, cose da fare, persone da vedere, libri da leggere (soprattutto quelli, perché pare che si legga solo d'estate), abitudini da riprendere, cose che "finalmente" dovremmo fare ora che abbiamo più tempo.

E così, senza quasi accorgercene, **anche il riposo inizia a sembrare un'altra cosa da spuntare**. Facciamo fatica a fermarci davvero. A fare qualcosa senza trasformarlo in produttività. Ad avere del tempo libero senza sentire il bisogno di riempirlo per forza.

In questa pillola non vogliamo darti le "10 soluzioni per un'estate perfetta".

Vogliamo ricordarti **che riposare può anche voler dire lasciare spazio...**

...per improvvisare,
annoarsi un po'
o non fare assolutamente niente.

E sì, vale anche quello.

Un esercizio di riflessione personale

Cose che non devono per forza diventare un piano:

- **Fai una lista di piccole cose che ti piacciono d'estate** (e no, non devono essere né produttive né particolarmente interessanti).
- **Segna quali fai perché ti va davvero** e quali, invece, perché senti che "dovresti approfittare dell'estate".
- **Scegli una cosa** semplice a cui vorresti dare più spazio questo mese.

Il cervello ha bisogno di veri momenti di pausa per recuperare. E il riposo funziona molto meglio quando non sentiamo di doverlo "sfruttare" continuamente.

Non fare niente, ogni tanto, ha valore. Anche se non puoi spuntarlo da una lista.



Per continuare il tuo percorso di crescita...

Ti lasciamo qui un articolo su come staccare davvero in estate e imparare a goderti le cose senza dover essere sempre produttivo.

Leggi qui

Hai perso una delle nostre pillole precedenti? Puoi consultarle tutte **qui**.