

4 consigli per il Benessere emotivo



Mindful@work



**1 giorno di pandemia non sono facili.
Non siamo soli.
La resilienza interiore è sempre
disponibile per noi.**



Come fare per attivarla?

The logo for Mindful@work, featuring the text 'Mindful@work' in a white, sans-serif font on a blue, curved banner. A small leaf icon is positioned to the right of the banner.

Mindful@work



1

**Viaggia verso l'interno.
Chiudi l'accesso all'esterno.**



**A un certo punto abbiamo bisogno di sederci
da soli con le emozioni "difficili".
Una pratica contemplativa potrà aiutare.**

Mindful@work



2

Prenditi cura del tuo corpo



Prepararsi un buon pasto è un atto di amor proprio. Così come fare una bella passeggiata o dell'esercizio fisico. Un bel bagno caldo, un massaggio o quanto altro possa rigenerare il corpo (e anche la mente)

Mindful@work



3

Recupera la gioia (e senti anche la tristezza)



Crea situazioni utili a riconquistare sentimenti di felicità. Ma va bene anche provare il dolore della perdita, la perdita di ciò che sembrava "normale" e confortante.

Mindful@work



4

Assapora la vita



Connettiti con la natura. Osserva le cose belle che ti circondano. Tutto il resto passerà sullo sfondo.

Mindful@work