



Colorare per trovare la calma

Istruzione: Pratica la mindfulness ed elimina lo stress colorando queste pagine.

Colorare è un modo sano per alleviare lo stress. Può aiutare a rilassare il corpo e a calmare la mente. Ecco altri modi per riuscire a gestire lo stress:

1 Apprezzare i piccoli piaceri della vita

Vai in cerca di occasioni per poter fare le cose che ti piacciono, anche se fosse solo per 15 minuti al giorno.

2 Ripetersi affermazioni positive

Concentra i tuoi pensieri sui successi, e non sui fallimenti.

3 Lasciare andare

Per alcune cose non vale la pena sforzarsi troppo. Gratificati per un traguardo significativo, senza criticarti troppo per non essere riuscito/a in tutto.

4 Staccare la spina dalla situazione

Esci a fare una passeggiata o fai tre o cinque respiri profondi per poter schiarire la mente.

Bibliografia:

Mayo Clinic Health System. Coloring is good for your health.

American Heart Association. Four ways to deal with stress.

Centers for Disease Control and Prevention. Injury prevention and control. Coping with stress.

Helpguide.org. Stress management: How to reduce, prevent and cope with stress.

National Institute of Mental Health. Fact sheet on stress.

Questo programma non va utilizzato per le cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il 911 se ti trovi negli Stati Uniti, il numero dei servizi di emergenza locali se ti trovi al di fuori degli Stati Uniti oppure recati presso il più vicino ambulatorio e pronto soccorso. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Dato il potenziale conflitto di interessi, non verrà fornita la consulenza legale su questioni che potrebbero comportare un'azione legale contro Optum o i suoi affiliati, o qualsiasi entità attraverso la quale il chiamante riceve direttamente o indirettamente questi servizi (es. datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e tutti i suoi componenti, in particolare i servizi per i familiari di età inferiore ai 16 anni, potrebbero non essere disponibili in tutte le località e sono soggetti a modifiche senza preavviso. L'esperienza e/o i livelli di istruzione delle risorse del Programma di assistenza per dipendenti possono variare in base ai requisiti contrattuali o normativi del Paese. La copertura potrebbe essere soggetta a esclusioni e limitazioni.

© 2023 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati.

WF12723010 143629-022024



