



Fai un elenco delle cose da non fare

Forse hai sentito parlare del potere di dire di no e dell'importanza di stabilire dei limiti per la salute nella tua vita personale e sul lavoro. Stilare con buone intenzioni un elenco delle cose da fare può essere un ottimo modo per organizzarsi e gestire lo stress. Ma hai mai pensato di creare un elenco delle cose da non fare?

Stilare un elenco delle cose da non fare può aiutarti a identificare ciò che ti prosciuga corpo, anima e cervello. Ecco un foglio di lavoro per iniziare.

Compila ogni casella inserendo le cose, attività e/o persone che spesso:

Non mi fanno sentire di essere visto, supportato, ascoltato o al sicuro:

Mi fanno sentire sopraffatto, agitato, ansioso e/o stressato:

Mi fanno sentire sottovalutato:

Mi fanno sentire di avere un obbligo:

Mi fanno perdere tempo, mi prosciugano le energie o semplicemente non gradisco:

Mi mettono di cattivo umore:

Mi costano troppo tempo e/o denaro:

Ora rileggi il tuo elenco sul retro della pagina. Cerchia cinque cose che puoi scegliere di non fare più. Scrivile qui sotto.

Non ho intenzione di:

- 1 _____

- 2 _____

- 3 _____

- 4 _____

- 5 _____

Ora utilizza queste cinque affermazioni e assegnatene una rispetto a cosa puoi fare o che farai al contrario e perché.

Al contrario:

- 1 _____

- 2 _____

- 3 _____

- 4 _____

- 5 _____

Ad esempio:

Non ho intenzione di passare del tempo con _____. È lecito rifiutare un invito.

Non ho intenzione di tornare a casa per le vacanze l'anno prossimo. Mi costa e stressa troppo.

Al contrario, userò quel tempo per fare esercizio, il che mi fa sentire e stare bene.

Al contrario, troverò un altro momento per andare a trovare i miei genitori, ad esempio dopo il periodo di punta delle vacanze, quando i biglietti costano meno.

Fonti:

National Institute of Mental Health, "Caring for your Mental Health." <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health> Accesso effettuato il 19 gennaio 2023

Harvard Business Review, "Why we continue to rely on (and love) to-do lists." <https://hbr.org/2022/01/why-we-continue-to-rely-on-and-love-to-do-lists> Accesso effettuato il 19 gennaio 2023

HelpGuide, "Setting Healthy Boundaries in Relationships." <https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/setting-healthy-boundaries-in-relationships.htm> Accesso effettuato il 19 gennaio 2023

Depression and Bipolar Support Alliance, "8 Tips on Setting Boundaries for Your Mental Health." <https://www.dbsalliance.org/support/young-adults/8-tips-on-setting-boundaries-for-your-mental-health/> Accesso effettuato il 19 gennaio 2023

Scritto da eM Life Instructor Andrea Lieberstein, MPH, RDN, RYT

Questo programma non va utilizzato per le cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il 911 o recati al pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Consulta il tuo medico se hai bisogno di cure mediche, trattamenti o farmaci specifici. 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 i relativi componenti sono soggetti a modifiche e potrebbero non essere disponibili in tutti gli stati o per tutti i tipi di gruppo. La copertura potrebbe essere soggetta a esclusioni e limitazioni.

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved.