



I 10 rimedi

per combattere lo stress

Scopri come affrontare lo stress e ritrovare l'energia e il tuo benessere fisico con 10 semplici tecniche corporee, emozionali e spirituali.

20 Daria

# I 10 rimedi

## per combattere lo stress

### 1) Musicoterapia

Al risveglio e ogni volta che puoi, **sincronizzati con una sonata di pianoforte**.  
Le **vibrazioni del suono** colpiscono non solo l'udito ma anche quelle parti del cervello che controllano le emozioni. Non solo: **diminuiscono la produzione di cortisolo** (l'ormone dello stress), liberando le endorfine.

### 2) Consapevolezza

Ascolta e rilassa il corpo.

Durante le ore di lavoro o mentre svolgi altre attività, domandati: *Com'è la mia mascella? Sto stringendo i denti? Le spalle sono contratte? Com'è il respiro? Sono in apnea? La fronte è corrugata?*

### 3) Respirazione

Respira lentamente e profondamente almeno **5 minuti al giorno**.

Fai in questo modo:

- Siediti comodamente appoggiando i piedi a terra, chiudi gli occhi, rilassa le spalle, separa le file dei denti e posiziona una mano sotto la gabbia toracica all'altezza dell'ombelico.
- Inspira dal naso gonfiando la pancia, assicurati che la mano sull'addome si alzi man mano che incorpori aria.
- Espira come quando sbuffi, immagina di eliminare le tensioni accumulate durante la giornata.

### 4) Aromaterapia

Profuma l'ambiente dove vivi e dove lavori con **oli essenziali rilassanti**.

I profumi stimolano l'olfatto, favoriscono la produzione d'immagini e controllano le emozioni. Scegli:

- **Lavanda** per un effetto calmante e sedativo.
- **Limone**, l'ideale per migliorare l'umore e liberarsi dallo stress.
- **Salvia scarea**, un ansiolitico per ridurre le tensioni.
- **Arancia** che ha un effetto equilibrante sull'umore e porta positività.

## 5) Fitoterapia

Le **piante** utilizzate **contro lo stress** hanno un'azione equilibrante sul sistema nervoso, favoriscono la capacità di resistenza allo sforzo e facilitano il recupero dell'organismo. Alcune di queste piante sono:

- **Passiflora:** calmante
- **Maca:** tonico e stimolante
- **Eleuterococco:** è ideale per tutti i tipi di stress
- **Iperico:** riequilibra il tono dell'umore

## 6) Alimentazione

Segui un'**alimentazione corretta ed equilibrata**. In particolare:

- Privilegia alimenti come noci, mandorle, pistacchi, ceci e lenticchie: hanno un alto contenuto di magnesio e vitamine B ed E che contrastano l'affaticamento cerebrale.
- Prediligi i cereali non raffinati come l'avena, la quinoa e il farro.
- Scegli frutta di stagione per essere in armonia con la natura e l'intelligenza umana.
- Riduci l'assunzione di caffè e di alimenti ricchi di zuccheri e grassi.

## 7) Attività psico-fisica

Grazie al mio **Corso Zen** puoi apprendere le tecniche di **Zen Stretching** che agiscono direttamente sulla postura, sul respiro e sul rilassamento guidato, permettendo di liberare il corpo dalle emozioni bloccate.

## 8) Massaggio

Prenditi del tempo per **sviluppare i tuoi sensi** attraverso il **massaggio olistico**.

Questa tipologia di massaggio considera il corpo nella sua totalità e va a riequilibrare l'aspetto emozionale con quello fisico.

## 9) Counseling

Coltiva e salvaguarda le tue risorse:

- Almeno un'ora al giorno **fai ciò che ti piace**, coltiva i tuoi hobby e proteggili dai mille impegni.
- Impara a dire di no e sostituisci il "*devo fare*" con il "*voglio fare*".
- Passa più tempo possibile con le persone che ami.

## 10) Spiritualità

Quando hai la mente affollata da pensieri, obiettivi da raggiungere e desideri difficilmente riesci ad entrare in contatto con chi sei veramente. Quando la tua attenzione è sempre fuori dal tuo corpo non senti i tuoi istinti e non percepisci pienamente i tuoi sensi. Solo quando la tua mente è sgombra dai pensieri cominci a vivere senza giudicare le tue sensazioni e a conoscere la parte più vera e spirituale che abita in te.

Chiudi gli occhi e stai in silenzio, senza fare nulla. Impara a esistere senza fare nulla, sviluppa uno sguardo amorevole nei confronti di te stesso, perdi il controllo, **sorridi e fai nascere il senso di gratitudine e di fiducia** nei confronti della vita.

Contattami subito  
per una consulenza gratuita.

Tel. +39 339 1649892  
E-mail: info@2Odaria.it

Seguimi sui social network:  
@2Odaria



2Odaria