

CONCENTRAZIONE & RIPOSO  
+  
PERCHÉ PUNTARE SU  
INTEGRAZIONE TRA LAVORO & RIPOSO

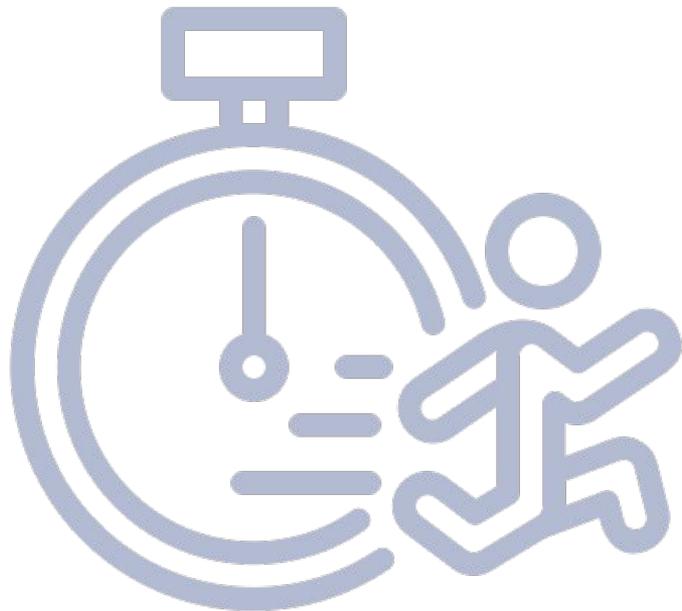


[annaelenabrolis.com](http://annaelenabrolis.com)



ANNA ELENA BROLIS  
Empowerment Coach & Trainer

# BUSY... NESS AS USUAL



[annaelenabrolis.com](http://annaelenabrolis.com)

Lavoriamo come lanciati su un'auto alla **massima velocità**, senza guardarci intorno, spinti a fare sempre di più in meno tempo.

Abbiamo interiorizzato il **mantra del lavoro 24/7**, e anche nella vita privata rischiamo di cascare nella modalità **"always on"**.

È difficile mantenere barriere tra **lavoro & riposo**, perché siamo costantemente **attivi**: per non perderci nulla, per sentirci coinvolti, per scegliere il meglio per noi. In sostanza viviamo sempre **attivati**, ma anche **stressati**, **ansiosi** e, spesso, **insonni**.



ANNA ELENA BROLIS  
Empowerment Coach & Trainer

# IL RIPOSO



[annaelenabrolis.com](http://annaelenabrolis.com)

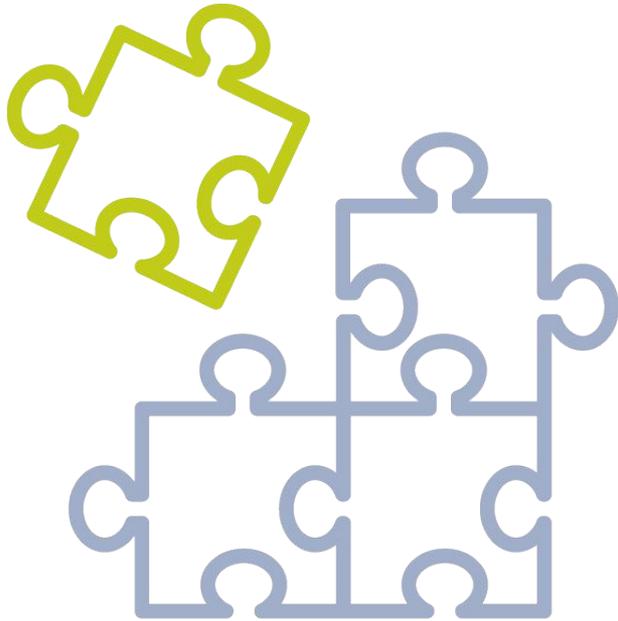
Grazie alle neuroscienze sappiamo che il **riposo**

- ★ **rinforza il cervello**
- ★ **facilita l'apprendimento**
- ★ **stimola la creatività**
- ★ **sostiene il nostro benessere psico-fisico**



ANNA ELENA BROLIS  
Empowerment Coach & Trainer

# IL RIPOSO NON È... IL RIPOSO È...



Il riposo **non** è **un premio** per chi ha raggiunto l'eccellenza (magari passando attraverso un burnout o una noia esasperata dal fare sempre le stesse cose).

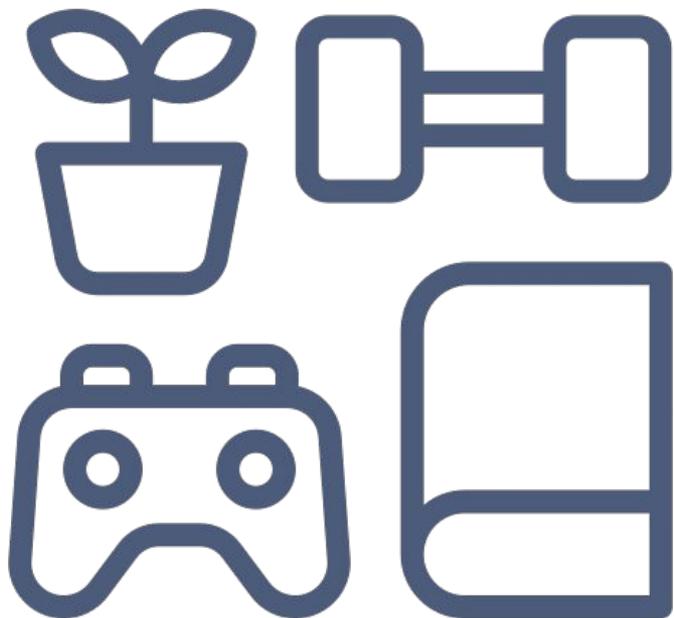
Il riposo **non** è **uno spreco** di tempo, né una **distrazione**.

Il riposo **è un carburante essenziale** quanto mangiare e dormire.

Consente di ricaricare le energie, riportare l'attenzione su di noi e quel che conta per noi, rilassarsi, mettere nella giusta prospettiva le nostre priorità, tornare a pensare.



# QUANDO RIPOSIAMO?



[annaelenabrolis.com](http://annaelenabrolis.com)

Per riposare non basta sdraiarsi sul divano a scrollare uno schermo. **Riposiamo quando ci sentiamo “vivi” e positivi.**

Quando svolgiamo attività che richiedono una fruizione attiva.

Accade quando ci **alleniamo**, quando ci dedichiamo a un **hobby**, quando facciamo una **passeggiata**, ci dedichiamo alla **mindfulness**, quando **condividiamo momenti divertenti...**

In quelle situazioni **stiamo nel presente**, e sentiamo di **staccare la mente dal brusio quotidiano**, dediti come siamo a fare quel che serve per **stare nell'attività**, per **migliorare** e insieme per **goderne il valore**

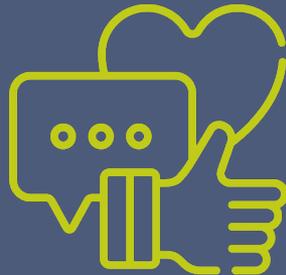


ANNA ELENA BROLIS  
Empowerment Coach & Trainer

Questo tipo di gratificazione accade anche sul **lavoro**, ma in modo meno prevedibile per via delle tante interruzioni.

Invece quelle attività - allenarsi, coltivare un hobby, passeggiare - possono essere pianificate.

Fino a creare **abitudini** e prevedere **barriere efficaci** per proteggerle



# COME RIPOSARE?



[annaelenabrolis.com](http://annaelenabrolis.com)

Definisci un **inizio** e una **fine** e metti l'appuntamento in agenda (con un **reminder**, perché tu ti possa preparare a staccare).

In base alle tue **abitudini**, identifica la finestra temporale che potrai rispettare, ad esempio

- un'ora al giorno durante la settimana
- mezza giornata nel weekend

**N.B.** Puoi provare insieme a disconnetterti dagli schermi digitali

Si tratta di fare **piccoli test** e **ripetere quel che funziona/** **aggiustare il tiro** (badando a quel che accade, come ti senti, gli imprevisti “prevedibili”...)

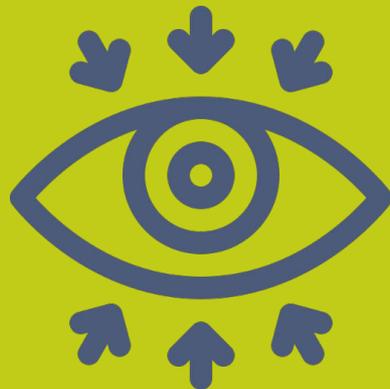


ANNA ELENA BROLIS  
Empowerment Coach & Trainer

Hai mai notato la differenza tra riposare quando sei sfinita/o e riposare quando “ne hai ancora”?

Cosa fai di diverso?

E come ti senti dopo aver “riposato”?





**Learn.** **Grow.** **Share.**

