

30 giorni per migliorare il tuo umore

Ciao, mi chiamo Silvia ed insegno yoga e meditazione.

La mia vita è cambiata tantissimo negli ultimi 7 anni e mi sento molto più serena e realizzata rispetto a prima del mio cambiamento di vita.

Credo fortemente nelle capacità che ognuno di noi ha per stare meglio:

- con sé stesso (punto più importante)
- con gli altri
- durante il lavoro
- durante il tempo libero

A volte, abbiamo bisogno di semplici consigli per metterci in moto nella giusta direzione.

Se mi segui da un po' saprai che non credo nella regola dei 21 giorni ma ritengo che **più ripeti, nel tempo, una piccola azione che ti fa migliorare la qualità della tua vita, più la migliorerai effettivamente ed in modo duraturo.**

Non è magia, si basa sulla **neuroplasticità**, ovvero, sull'abilità del nostro cervello a modificare la propria struttura e il proprio funzionamento in risposta ad attività e stimoli.

In questa lista, ti fornirò alcuni consigli, con dei link a tutorial e contenuti gratuiti, prova ad inserirli tutti per un periodo di almeno un mese.

Maggiori risultati arriveranno se applicherai questi consigli per un periodo di tempo più prolungato.

Attenzione: questi consigli non vogliono in alcun modo sostituire un percorso di terapia tradizionale e sono pensati per una persona che non soffre di alcun disturbo.

Mentorship

Potrei essere la persona giusta per te se vuoi imparare a:

- prenderti più cura di te,
- ridurre lo stress,
- gestire meglio le tue emozioni,
- aumentare la tua concentrazione,
- imparare a rilassarti di più,
- donare più forza e flessibilità al tuo corpo,
- dormire meglio

Hai la possibilità di intraprendere un percorso di Mentorship con me, un percorso personalizzato che unisce lo yoga, la meditazione, il journaling e la crescita personale e finalizzato all'aumento del tuo benessere.

E' un percorso esclusivo che richiede dell'impegno sia da parte tua che da parte mia, per creare il programma perfetto per te e per seguirti su base quotidiana.

Per questo motivo, **posso seguire solo 1 o 2 persone al mese.**

Se pensi che questo percorso potrebbe fare per te, [clicca qui per saperne di più e compila il modulo per prenotare una videochiamata gratuita di 30 minuti con me.](#)

Fine dell'introduzione, sei pronto/a ad iniziare con i consigli?

Iniziamo!

Per i prossimi 30 giorni, ti chiedo di:

- Affrontare il percorso gratuito con mente leggera e cuore aperto
- Impegnarti per almeno 30 giorni
- Annotare le tue emozioni su un diario/quaderno
- Metterti in gioco
- Essere gentile con te stesso

Alcuni esercizi ti potranno sembrare fin troppo facili ed altri più impegnativi, è normale che sia così.

Prova a non saltarne neanche uno :)

Segna sulla tua agenda o sul calendario il giorno in cui inizi e prova a non saltare neanche un giorno di esercizi.

Tienimi aggiornata sui tuoi progressi! Taggami nelle tue foto su instagram [@silvizz](#) e [confrontati sul gruppo di telegram](#).

30 giorni per migliorare il tuo umore

Giorno 1: Rifletti su cosa vuoi cambiare e cosa vuoi mantenere nella tua vita.

Prenditi del tempo per riflettere sulla tua vita. Non giudicarti. Annota cosa vorresti cambiare e perché e cosa invece vorresti mantenere così com'è e perché. Prova a scrivere per almeno 10 minuti. Scrivi rigorosamente a penna.

Giorno 2: Scrivi tutti i giorni.

A partire da oggi, scrivi anche solo per un minuto al giorno **tutti i giorni**. Scrivi come ti senti, metti per iscritto i tuoi pensieri oppure annota anche solo una cosa di cui sei grato. Inizia con oggi in cui dedicherei alla scrittura almeno 10 minuti. Deciderai tu il tempo che dedicherai [a fare journaling](#) nei giorni successivi.

Giorno 3: Sii gentile con te stesso e gli altri.

Aiutare gli altri è un modo efficace per aiutare te stesso attraverso realizzazioni e riflessioni. Che si tratti di fare un semplice complimento (sentito) oppure di aiutare qualcuno, fallo. Non aspettarti nulla in cambio e non condividere con nessuno questi atti di gentilezza. Che gesto gentile farai oggi? Se non sai verso chi dedicare le tue attenzioni, fai un gesto gentile verso te stesso.


Giorno 4: Rifletti sulla tua dieta.

Non penso che si debba essere perennemente a dieta o essere fissati con le calorie introdotte. Ritengo, però, che un modo per volerci bene sia mangiare bene, che non vuol dire non concedersi qualche snack o dolce ogni tanto.

Sono una fan dell'Intuitive Eating e [ho scritto un articolo in merito, lo trovi qui](#).

Nutrirsi con quello di cui il tuo corpo ha bisogno ti aiuterà a sentirti meglio, sia fisicamente che mentalmente.

Se non sai da che parte iniziare, ti consiglio di parlarne con un nutrizionista.

Mangia sano perché ti ami, non perché ti odi 

Giorno 5: Osserva la natura

Passa del tempo in mezzo la natura e osservalo. Senza fare foto e senza cellulare in mano.

Il tuo quinto giorno cade in settimana? Perfetto, concediti una pausa pranzo differente o un rientro a casa con una piccola deviazione nel parco più vicino.

Giorno 6: Trova la tua tribù.

Circondati di persone che possono contribuire ad aumentare la tua felicità e serenità. Distanziati da chi ti fa sentire che non sei abbastanza o da chi risucchia le tue energie. L'esercizio di oggi prevede di metterti in contatto con una persona che non vedi da un po', magari organizza un appuntamento per vederla, oppure di utilizzare Facebook, MeetUp, Comehome e siti simili per trovare degli eventi in cui conoscere delle nuove persone.

Giorno 7: Allunga quei muscoli, baby.

Inizia la giornata con un po' di stretching o dello yoga gentile. Ti sentirai meno contratto per tutto il giorno. Se lavori al pc ricorda di fare alcuni movimenti durante la giornata, [trovi un tutorial qui](#).

Se vuoi delle pratiche di yoga dolce create apposta per il mattino e delle pratiche di yoga per ridurre gli acciacchi, entra in [Yoga First](#).

Giorno 8: Shhhh... È tempo di fare silenzio.

Prenditi 5 minuti per stare in silenzio. Concediti questo tempo per ascoltarti mentre respiri profondamente e rilassi la mente.

Troppi rumori attorno a te? [Trovi la meditazione per accettare i rumori e gli imprevisti nel corso "Meditiamo", all'interno di Yoga First.](#)

Giorno 9: SPA time.

Concediti un momento solo per te, metti della musica da SPA, fai un bagno caldo, rilassati con una maschera viso o mettiti lo smalto. Trova un modo per coccolarti! [Prova ad eseguire anche questo massaggio di Yoga Face, trovi il tutorial qui](#). Non hai voglia di far nulla? Benissimo, concediti un riposino!

Giorno 10: Medita.

Prendi anche solo un minuto del tuo tempo per sederti comodamente e con la schiena eretta. Rilassa il tuo corpo, chiudi o socchiudi gli occhi e concentrati sul suono del tuo respiro. Prima di iniziare imposta il timer con una melodia dolce come avviso.

Se vuoi imparare a meditare, nel corso [Meditiamo](#), ti spiegherò esattamente cosa fare e troverai tante meditazioni guidate.

Giorno 11: Abbraccia qualcuno.

Sono una grande sostenitrice delle coccole, sono un anti-stress naturale e ci permettono di comunicare affetto e di rafforzare i legami. Abbraccia qualcuno che ami. Non sai chi abbracciare? Che ne dici di un bel auto-abbraccio? ❤️

Giorno 12: Lava via le tue preoccupazioni.

Mentre fai la doccia oggi, immagina di lavare via ogni tipo di preoccupazione e pensiero negativo. Per rendere questo momento più speciale, puoi ascoltare una musica come [questa](#). Sii consapevole di ogni istante.

Giorno 13: Fai un respiro profondo.

La respirazione consapevole è un ottimo strumento per migliorare la presenza mentale, per insegnare al nostro corpo a rilassarci e per dormire meglio.

Prova a fare così: inspira profondamente contando fino a 4 ed espira contando fino a 6 o 8. Modifica i tempi se per te è difficile mantenerli, ripeti tutto per almeno 10 volte.

[Nello yoga, esistono tantissime tecniche di respiro, ti spiego le principali all'interno del corso Pranayama che trovi su Yoga First.](#)

Giorno 14: Gioca con le mani.

Prendi un libro da colorare, gioca con il pongo, componi un bouquet di fiori, dedicati al rammendo, disegna, cucina... qualsiasi cosa per utilizzare le tua mani ed essere creativo e spontaneo. Prova a non voler controllare tutto, se sporchi puoi pulire. Non importa neanche se il risultato finale non ti piace, l'importante è che ti sia messo in gioco. Come si dice, "o vinci o impari".

Giorno 15: Crea un budget per investire sul tuo benessere.

Se le finanze ti causano stress, prendi il controllo e crea un budget delle spese oggi stesso! Prova a capire dove potresti risparmiare e quanto potresti investire per il tuo benessere (ad esempio, per [un abbonamento ad una scuola di yoga](#), un corso di teatro, un corso di arrampicata, una giornata alla spa, un viaggio di un week-end..).

Giorno 16: Staccati dai social media.

I social media possono rubarti tanto tempo ed energia. Fai una pausa oggi. Anche se non riesci a staccare per l'intera giornata, fai uno sforzo consapevole

per trascorrere almeno la sera completamente senza Facebook, Instagram e gli altri cugini. Ti riesce impossibile? Consegna il tuo cellulare e pc a qualcuno.

Giorno 17: Profumo di buono.

Prenditi un secondo per pensare ad un odore che ti piace tantissimo.

Pensa a come ricreare questo odore in casa.

Ad esempio, se ami l'odore di torta appena sfornata, è il tuo momento per informarne una.

Se non puoi resistere all'odore di arancia e cannella, fai sobbollire delle fette di arancia con della polvere di cannella per qualche minuto.

Puoi utilizzare anche delle candele, dei profumi o degli oli essenziali per migliorare istantaneamente il tuo umore.

Giorno 18: Ricordati il tuo valore.

Stampa o scrivi su un post-it delle frasi che ti motivano o che ti fanno sentire meglio. Attaccale in un posto ben visibile di casa tua. Ti aiuteranno a ricaricarti di energia. Non sai che frasi scegliere? Magari ti posso aiutare. Dai un'occhiata al mio [profilo](#), trovi tante brevi frasi. Se ne scegli una, me lo fai sapere?

Giorno 19: Il magico potere del riordino.

Eliminare il disordine attorno a te ti aiuterà anche a ridurre il caos mentale. Inizia da un piccolo angolo: svuotalo, pulisci bene tutto e riponi gli oggetti in ordine. Valuta se liberarti di qualcosa donandolo a qualcuno/a qualche associazione o utilizzandolo in un altro modo. [Ti spiego il decluttering in questo articolo.](#) [Qui ti aiuto a fare decluttering del tuo armadio.](#)

Giorno 20: Se non ci fosse la musica!

Ascolta la canzone che ami di più o la playlist che ti rende più felice. Muovi il tuo corpo e/o canta. Chiudi gli occhi per sentirti ancora più a tuo agio. Condivido qui alcune delle mie playlist gratuite di Spotify:

- [quando ti senti giù di umore](#)
- [girl power](#)
- [fresh start/nuovo inizio](#)
- [yoga class](#)
- [la domenica è per il self-love](#)

Giorno 21: Sali sul tappetino.

Lo yoga è uno strumento incredibilmente efficace per lavorare a 360 gradi sul tuo benessere. Trova un video su Youtube che ti piace o iscriviti alla mia scuola. [Yoga First](#) è una scuola di yoga online adatta anche ai principianti, contiene tanti video on demand e appuntamenti mensili per praticare yoga in diretta con me.

Giorno 22: Apri un libro e leggi.

La lettura può trasportarci in un'altra dimensione ed insegnarci molto. Inizia a leggere anche solo poche pagine ogni giorno. Solo con 7 pagine al giorno per 30 giorni arriverai a 210 pagine lette, incredibile vero? :) Ne leggerai almeno sette oggi?

Giorno 23: Impara una cosa nuova

Leggi un articolo o guarda un approfondimento su una tematica di tuo interesse. Continua a stimolare la mente, continua ad imparare. Il sapere non ha limiti e ci aiuta ad avere una mentalità più aperta.

Giorno 24: Sorridi e ridi di gusto!

Può sembrare banale, ma sorridere di più influenzerà direttamente il tuo umore. Frequenta più spesso le persone con cui sei certo di farti una bella risata oppure guarda un video su Youtube del tuo comico preferito. Guarda ora un video che ti fa ridere :)

Giorno 25: Metti le scarpe da ginnastica e cammina!

Abbiamo bisogno di muovere il corpo per migliorare l'umore. Esci e fai una passeggiata per il tuo corpo e la tua salute mentale. [Non fare come questo trend di Tik Tok però ;\)](#)

Giorno 26: Bevi più acqua.

Oggi punta a bere almeno 6 o 8 bicchieri d'acqua. Rimanere idratati aiuta a sentirsi meno stanchi e più concentrati. Se non sai esattamente quanto bere consultati con il tuo medico.

Giorno 27: Fatti un regalo.

Sei arrivato quasi alla fine del percorso, è tempo di farti un regalo. Pensa ad un regalo che non ha quasi prezzo (come prepararti il tuo piatto preferito) o che ha

un costo modesto, come una nuova penna o una cinghia da yoga. Se acquisti, non farlo di fretta e apprezza il momento in cui stai facendo un regalo a te stesso.

Giorno 28: Esci dalla tua zona di comfort.

Fai un respiro profondo e impegnati ad uscire anche di poco dalla tua comfort zone. [Clicca qui per leggere 7 consigli per uscire dalla tua comfort zone.](#) Ricordati che farlo ti aiuterà nel tuo percorso verso la felicità.

Giorno 29: Organizza meglio la tua casa.

Prova a riordinare le spezie, i trucchi, gli scaffali della cucina, i vestiti. Organizzare gli spazi ti fa sentire che hai più controllo anche sulla tua vita. [Ho aggiunto a questa lista amazon alcuni prodotti che io stessa ho acquistato e che ti raccomando.](#)

Giorno 30: Crea la tua affermazione positiva personale.

Nel tuo ultimo giorno di sfida, crea un'affermazione positiva, breve e dritta al punto che porterai con te. Un esempio? "Scelgo di essere felice". Deve essere un'affermazione positiva, quindi senza "non".

Congratulazioni!

Hai completato i 30 giorni di esercizi!

E' tempo di celebrare l'impegno e la dedizione che hai messo.

[Fammi sapere com'è andata! Scrivimi sul canale telegram di Yoga First, è totalmente gratuito!](#)