



**Rientro dalle ferie 1:
ricominciare con gli impegni quotidiani senza cadere nella nostalgia
delle vacanze trascorse.**

Maria Menditto

Dopo aver goduto del tempo e del relax delle vacanze, arriva inesorabilmente il rientro alla vita routinaria.

Sappiamo quanto sia difficile riprendere il ritmo quotidiano, non è un caso che da alcuni anni si parli di *stress da rientro*. Il riadattamento alle attività - familiari e lavorative - che ci impegnano durante l'anno, infatti, non avviene in modo indolore, il nostro corpo reclama il rispetto dei suoi tempi, non vuole che ci buttiamo immediatamente nel vortice delle giornate.

Un primo suggerimento: rispettiamo il nostro *tempo interiore* che non coincide con le pressioni che arrivano dall'esterno. Concediamoci alcuni giorni durante i quali, gradualmente e senza lacerazioni, recuperiamo le nostre abitudini quotidiane.

Settembre è il mese nel quale i ricordi delle vacanze ancora sono vivi nella nostra mente. Immagini, luoghi, volti, sensazioni si rincorrono, lasciandoci talvolta scivolare nella nostalgia dei momenti appena trascorsi.

Lasciamoci andare alla creatività della fantasia ma senza cadere nella nostalgia. Per esempio, immaginiamo di possedere uno scrigno segreto, nel quale abbiamo riposte le preziose esperienze vissute durante le vacanze. Quando ci assale la nostalgia prendiamo il nostro scrigno, apriamolo e tiriamo fuori con la fantasia uno dei bei ricordi. Lasciamo uscire sensazioni, odori, atmosfere, situazioni...magicamente e recupereremo energia e ridaremo carburante alle nostre giornate sfocate o appesantite dal grigiore degli impegni.

Questo modo creativo di usare i ricordi delle nostre vacanze trascorse, favorisce il benessere, ripristina l'equilibrio, restituisce la giusta prospettiva alla giornata.

Il rimpianto non ci aiuta, ci fa ripiegare in noi stessi, ci rende insopportabile il presente. Accettare il trascorrere del tempo e il passaggio da una situazione a quella successiva, al contrario, riattiva la nostra consapevolezza e ripristina la concentrazione sul presente.