

## Rilassare la mente, i consigli preziosi per affrontare l'inverno

**Attualità** - 27 ottobre 2021 - 17:10



L'autunno è entrato a gambe spiegate nelle nostre giornate e come sempre è anticipatorio di quello che ci riserverà l'**inverno**. Ci fa assaporare i primi freddi, ci accompagna al cambio dei colori, delle abitudini e tutto questo influisce non poco sul nostro **umore**. Si tratta certamente di una stagione più cupa che, con meno ore di luce, ci induce a **pensieri non sempre positivi**. La casa diventa il "rifugio" nel quale sentirsi coccolato e protetto ma non sempre per tutti è così.

Ecco perché è necessario **prepararsi ad affrontare l'inverno** con lo spirito giusto e con il sorriso. Preservare il nostro benessere è essenziale e dunque agire per tempo è un bene prezioso. **Rilassare la mente** è una delle azioni da mettere in campo per "ripararsi" dai possibili effetti nefasti del freddo.

La prima cosa da fare è **ritagliarsi del tempo per sé**. Mettere da parte, per un momento, i ritmi frenetici che la vita di tutti i giorni ci impone, rallentare gli stimoli prendendosi cura di sé stessi che è il regalo più bello che ognuno possa farsi.

**Come rilassare la mente?** Ce lo spiegano gli autorevoli professionisti del settore sul **Magazine di VitaVi**. È qui che trovano spazio i **consigli**, le **dritte** e gli **approfondimenti** che ruotano intorno alla **cura del benessere**, della bellezza, dell'alimentazione e molto altro.

Rilassare e liberare la mente dagli affanni della quotidianità è uno degli aspetti che gli autori autorevoli dello spazio online creato dal brand dedicato all'**integrazione alimentare** affrontano con cura ed esperienza. Propongono una risorsa di valore per ritrovare serenità e pace interiore spiegandoci alcune **tecniche** che aiutano a **trovare la pace dei sensi**.

Certamente la **musica** ha un grande potere sul rilassamento della mente. Ascoltarla contribuisce a ridurre i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, allontanando i cattivi pensieri e stimolando, di contro, il buonumore, facendo emergere piacevoli ricordi.

Allo stesso modo la **natura** ha un potere benefico sulla mente. Trascorrere del tempo immersi nel verde ci permette di migliorare il nostro stato d'animo, allontanando lo stress e favorendo il rilassamento. Basta anche una passeggiata al parco o una gita fuori porta per avvertirne i benefici.

E poi c'è l'**attività fisica** che non solo permette di scaricare la tensione mettendo all'angolo i pensieri negativi, ma dona anche un rilassamento mentale che non ha precedenti. Allenarsi, allo stesso tempo, ci permette di **scollegarci dalla tecnologia** che ormai invade la nostra vita. Così calma e serenità ben presto vengono ritrovati.