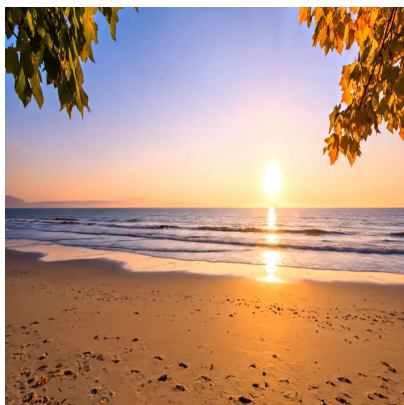




Ogni fine Ã un nuovo inizio: il valore dei confini

## Descrizione

Settembre Ã il nostro vero Capodanno, il confine tra riposo e attivitÃ .

Câ??Ã chi ha giÃ vissuto le proprie vacanze e chi deve ancora godersi quel meritato relax, ma il senso resta universale: ogni passaggio ci invita a riflettere sulla relazione tra il tempo del riposo e quello dellâ??azione.

Che tu stia tornando al lavoro o ti stia preparando a partire, la vera domanda Ã:

*cosa portiamo con noi da un momento allâ??altro?*

In ogni confine câ??Ã una continuitÃ nella discontinuitÃ : qualcosa finisce, qualcosa inizia, ma ci sono aspetti che possiamo scegliere di mantenere.

Pensiamo a settembre come a unâ??opportunità per ridisegnare il nostro equilibrio tra riposo e attivitÃ .

Quali abitudini rilassanti vogliamo portare nella routine quotidiana?

Quali nuove energie possiamo trovare anche nel pieno degli impegni?

In questo modo, settembre diventa davvero un nuovo inizio consapevole, in cui riconosciamo il valore dei confini e li trasformiamo in scelte.

Non importa se le vacanze sono finite o devono ancora arrivare: ciÃ² che conta Ã imparare a vivere con consapevolezza ogni passaggio.

Dott. Stefano Albano

Psicologo â?? Psicoterapeuta