

## GLI EFFETTI BENEFICI DELLA VACANZA

Ultimamente ho dimenticato qualche appuntamento, di fare qualche telefonata, ho dovuto rileggere un paio o più volte un capoverso di quel manuale di psicologia un po' difficile da digerire. "Il mio cervello mi sta chiedendo una vacanza", ho pensato, dopo un inverno passato tra mille impegni di lavoro, l'attività privata, qualche convegno, qualche seminario condotto da me e tanti nuovi progetti da gestire per settembre. Avrei potuto lavorare di più, concedermi qualche giorno di vacanza in meno, ma in questo modo avrei sicuramente ridotto al minimo le mie risorse, spendibili per me stessa e per le persone che si avvalgono del mio lavoro.

Gli effetti benefici di una vacanza sono indubbi, qualsiasi cosa si intenda per vacanza, per chi si gode il dolce far niente dondolando stancamente su un'amaca, per chi macina chilometri on the road, per chi si rinfresca tra le montagne e per chi si lascia cullare dal mare, ad ogni modo la vacanza per tutti noi rappresenta lo staccare la spina e anche il cervello, ricaricare le batterie per concedersi un po' di meritato riposo.

La vacanza, inoltre, stimola la creatività permettendoci di staccare dal mondo e lasciare che una parte del nostro cervello divaghi, ci aiuta a prendere decisioni migliori distogliendoci da quella modalità "sotto pressione" tanto comune ai nostri giorni e generatrice di stress. Qualsiasi interruzione fa bene alla mente, ma un periodo di vacanza lontano da casa a contatto con altre culture, è come un vero e proprio massaggio per il cervello e promuove la nascita di nuove idee rendendoci, inoltre, più felici. Anche se può sembrare contraddittorio, è certo che le vacanze aiutano a mantenersi più concentrati. Infatti, lo stress cronico colpisce direttamente la parte del cervello associata alla memoria e il raggiungimento degli obiettivi. Pertanto, le persone che lavorano continuamente senza andare in vacanza, si sentono spesso bloccate e hanno difficoltà di concentrazione. Invece, al ritorno dalle vacanze ci sentiamo pieni d'energia, aumenta la nostra capacità di reazione e siamo in grado di rimanere concentrati per periodi di tempo più lunghi, in tale direzione, quindi, la vacanza aumenta anche la nostra produttività.

Ma quali sono i punti cardine perché una vacanza abbia effetti positivi? Innanzitutto, esplorare cose nuove. Infatti, quando usciamo dalla nostra zona di comfort assumiamo nuove prospettive perché mettiamo una distanza tra noi e i problemi di tutti i giorni, che ci permette di pensare più chiaramente, come se fossimo un osservatore esterno. In secondo luogo è utile assumere un atteggiamento consapevole, per approfittare veramente della vacanza, infatti, è indispensabile imparare a scollegarci dai problemi che ci lasciamo dietro le spalle ed essere pronti a vivere pienamente il presente, assumendo un atteggiamento consapevole e concentrandosi sul qui e ora. Infine, è importante immergersi in una nuova cultura senza emettere giudizi di valore, disponendoci ad assorbire tutto ciò che accade intorno a noi [1].

Buone Vacanze.

## BIBLIOGRAFIA

[1] <http://psicoadvisor.com/gli-effetti-del-cervello-quando-andiamo-in-vacanza-2612.html>