

PROMEMORIA CONTRO LO STRESS

1. Il lavoro è importante, ma la salute è importantissima.
2. I giorni festivi sono stati riservati al riposo ed allo svago; chi lavora ha il diritto ed anche il dovere di usufruirne.
3. Lavorare la sera o portare a casa le preoccupazioni professionali diminuisce sempre più il piacere di stare in famiglia.
4. Dedicare le ore notturne a pensare o a preparare il lavoro del giorno dopo significa rinunciare a quel recupero di energie di cui il corpo ed il sistema nervoso hanno assoluto bisogno.
5. Quando gli impegni sono troppi bisogna sapere dire di no a chiunque.
6. Cercare di far parte di commissioni, comitati, gruppi, può essere un impegno civile interessante purchè non diventi un logorio nervoso.
7. Il momento dei pasti è importante per la salute; è intelligente dedicarvisi con gusto, rimandando ad altri momenti i problemi e le discussioni.
8. E' raccomandabile occupare il tempo libero in svaghi che comportino attività muscolare, perchè giovino al benessere psicofisico e quindi alla salute.
9. Le vacanze sono l'occasione per sentirsi liberi dagli impegni di tutto l'anno e per rilassarsi; è un grave errore rinunciare ad esse.
10. Chi non può o non vuole delegare ad altri certe responsabilità finisce col diventare schiavo della propria attività.
11. I rapporti sessuali sono un momento bello di unione e distensione; è sbagliato ridurli a semplice esigenza fisiologica o a dovere coniugale.