

Psicoregali

Di Sabina Moro

Mancano ormai pochi giorni a Natale, se sei indietro con i regali, ecco alcuni psicoregali economici che potresti fare



“Se ci diamo una mano i miracoli si faranno e il giorno di Natale durerà tutto l'anno”

Un buono in un'erboristeria: in questo luogo la persona potrà trovare prodotti come tisane, infusi, creme, oli essenziali, candele, ecc. che possono stimolare i sensi e consentire una connessione con se stessi, stando nel qui ed ora;

Fraasi di autocura terapeutica: carte di frasi positive, acquistabili online, che possono essere un ottimo spunto per le persone quando sono in momenti down con l'umore;

Una piccola tela con pennello e colori: piccolo strumento che consentirà alla persona di sviluppare la propria creatività e permetterà il rilascio di dopamina, ormone del piacere, connesso al sentirsi produttivi e autoefficaci;

Una matita con fiore incorporato: un piccolo oggetto con un grande significato. La persona potrà, dopo aver consumato la matita, piantare il piccolo fiore che è inserito sul fondo della stessa. La cura delle piante consente molteplici benefici (stare nel qui ed ora, imparare ad organizzarsi, seguire i tempi della pianta e ricordarsi di prendersene cura, stimolazione dei sensi, ecc..)

Vasetto di miele: i benefici del miele non riguardano solo il benessere fisico, ma anche quello psicologico infatti sembra che il miele sia un calmante naturale;

Un'agenda: uno strumento indispensabile per combattere la tendenza a procrastinare;

Uno psicoromanzo: classici romanzi con una trama avvincente a carattere psicologico, il finale vi sorprenderà;

Un buono per un massaggio: attraverso i massaggi consentiremo il rilascio di serotonina detto anche ormone della felicità che consentirà di migliorare la qualità del sonno, la memoria, lo stato di benessere, ridurre la tensione, ecc. Un massaggio consente inoltre di imparare a stare nel momento presente, aumentare la consapevolezza corporea e concentrarsi sulle sensazioni fisiche legate allo sfregamento tattile.

Un regalo è un gesto importante che viene fatto nei confronti di una persona con la quale c'è, o si vuole creare, un legame. È un simbolo che va al di là delle parole e può influire sul proprio livello di autostima e sul valore personale percepito.

Quando facciamo un regalo esprimiamo le nostre emozioni verso l'altro, mostriamo cura e attenzione, dedichiamo del tempo per la ricerca e, sperimentiamo sensazioni positive quando il regalo viene scartato dal destinatario. Il valore del donare non risiede solo nel dono in sé, ma nell'atto del dare.

Ecco alcuni consigli per qualche regalo:

Dott.ssa Sabina Moro

3934107718

sabina.moro@outlook.it

Instagram: 21grammi_di_psicologia

DATA DI PUBBLICAZIONE: 23/12/2024 - AGGIORNATO IL 30/03/2025 ALLE 03:00

2025 © TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI

AUTOGESTIONE CONTENUTI DI EDIZIONI VALLE SABBIA SRL C.F. E P.IVA: 02794810982 - SISTEMA [GLACOM®](#)