



# IL FINE SETTIMANA PERFETTO – IL GIUSTO MIX FUNZIONA

Fine settimana...suona già promettente di per sé. Deve filare tutto liscio e anche l'umore deve essere perfetto. Il nostro suggerimento: il giusto mix è importante! Dovresti rilassarti, divertirti e, naturalmente, anche vivere qualcosa di nuovo ed emozionante. Chi esagera con le uscite, alla fine non si gode nemmeno una serata. Quindi, oltre agli amici, alla famiglia e al divertimento, preservati anche un paio di momenti tranquilli solo per te, per goderteli e lasciare andare.

Ma la domanda chiave è: che cosa ti rende veramente felice?

Essere felici è una qualità chiave della vita. La felicità segue il flusso giusto. Uno dei principali autori di studi sulla felicità, il Professor Mihaly Csikszentmihaly dell'università di Claremont in California si è occupato del senso di felicità in numerosi studi. Secondo lui un presupposto fondamentale per essere felici è la gioia nel compiere un'attività. Per esempio, quando ci occupiamo di un compito molto difficile e riusciamo a venirne a capo, siamo felici e contenti. Ciò ci dà più energia e si vogliono affrontare più sfide. La conclusione sorprendente dello scienziato: molte persone nel tempo libero si annoiano e non sono contente, ma al lavoro vivono momenti sempre più appaganti. Questi momenti di felicità vanno però traslati nella nostra vita privata.



## Il segreto risiede nel creare momenti di felicità

Quante volte ti sei già ripromesso di fare troppe cose nel fine settimana? Volevi sgombrare la cantina, lavare la macchina, fare sport e utilizzare, finalmente, la nuova App per il corso di spagnolo. E? Niente di tutto ciò è stato portato a termine? Beh non sei solo, nella tua situazione ci sono in tanti. Nonostante le buone intenzioni, la domenica finisce sul divano davanti alla tv lasciandoti un senso di noia. Risultato: il dolce far niente non ci dà il vero colpo di felicità.

Lo sai benissimo anche tu: lavori davvero duramente e pensi già con gioia alle prossime gite in città nel fine settimana, ma il giorno prima ti ammali. Più sei stressato, più grande è la probabilità di ammalarti prima che tu possa godere del tuo tempo libero. Il motivo: quando lasci andare ti crolla tutto addosso. Allora cosa puoi cambiare? In linea di massima dovresti pensare che vacanze e tempo libero non sono obbligatoriamente necessarie, ma dovresti liberarti da solo dello stress. Proprio così deve essere il tuo fine settimana. Prefiggiti qualcosa di utile, qualcosa di cui potrai essere soddisfatto, come ballare in discoteca e godersi il giorno dopo la bellezza della natura. Piccoli momenti di felicità si possono trovare ovunque.





## I pensieri positivi rendono felici

*“La felicità nella vita dipende dai pensieri positivi che si hanno.”*

Marc Aurel

L'essere felici è legato ai pensieri positivi. Anche se non va sempre come spera, cerca di reagire in modo positivo. **Per esempio, se il tuo partner ti stressa il fine settimana, vizialo semplicemente con un tè delizioso, anziché litigare.** L'ALOE BLOSSOM HERBAL TEA® fatto con fiori di aloe vera e aromi, stimola i sensi con il suo magnifico profumo, è buonissimo e agisce positivamente sul metabolismo.

Regalati un programma benessere per te e il tuo partner in cui fai solo cose che ti piacciono e che ti divertono. Goditi la vita al massimo, non solo nel fine settimana. E ricordati che non è un segreto che il benessere aumenta grazie a un'alimentazione equilibrata e una regolare attività fisica.

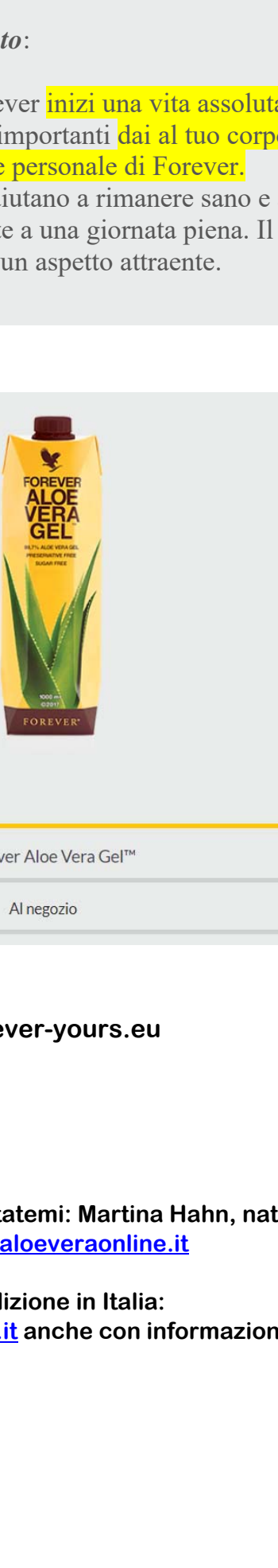


*Il nostro suggerimento:*

con **VITAL 5** di Forever inizi una vita assolutamente migliore. Con l'apporto di base di vitamine essenziali e minerali importanti dai al tuo corpo energia a lunga durata e più forza. Questo è il tuo programma benessere personale di Forever.

I prodotti Forever ti aiutano a rimanere sano e a viziare un po' te stesso e i tuoi amici. È così facile e si adatta perfettamente a una giornata piena. Il modo migliore per dare più spazio al benessere, avere una vita sana e un aspetto attraente.

#



The image displays a variety of Forever products. On the left is a large 1000ml carton of Forever Aloe Vera Gel. To its right is a collection of Vital 5 products, including two smaller Aloe Vera Gel cartons, a large red and white bag of ARG1+, and several small bottles of Vital 5 supplements. Below the products are two columns of text, each separated by a horizontal line.

Forever Aloe Vera Gel™	Vital 5® Forever
Al negozio	Al negozio

#

Testo preso da [forever-yours.eu](http://forever-yours.eu)

Per domande contattatemi: Martina Hahn, naturopata, incaricata Forever dal 2002. Cell: +39-340-7012181, mail: [info@aloveveraonline.it](mailto:info@aloveveraonline.it)

shop online con spedizione in Italia:  
[www.aloveveraonline.it](http://www.aloveveraonline.it) anche con informazioni sui shop Forever in altri paesi. #

#