



ew↑

# La noia, amica o nemica?

---

## Alcuni suggerimenti per affrontarla

[www.emotion-wise.it](http://www.emotion-wise.it)



La domanda più frequente in questo periodo di permanenza forzata a casa è “Ma che faccio tutto il giorno a casa? Come passo il tempo?”. Ecco che la paura della noia si insinua lentamente dentro di noi e ci spinge ad organizzare il nostro tempo, anche durante queste lunghe giornate casalinghe.


ew

[www.emotion-wise.it](http://www.emotion-wise.it)



Ma la noia non necessariamente è negativa. Lei ci aiuta a liberare la mente, ci stimola l'attenzione e la creatività. Nei momenti in cui ci sentiamo annoiati il nostro cervello rielabora pensieri inconsci che la nostra coscienza può tramutare in intuizioni originali.






Quante volte possiamo dire che da un momento di ozio abbiamo avuto voglia di fare qualcosa di originale, o abbiamo avuto un'idea brillante?


Ognuno di noi dovrebbe dedicare un po' del tempo quotidiano a non fare nulla e rigenerare la mente.

*ew*

[www.emotion-wise.it](http://www.emotion-wise.it)




Ci si arriva piano piano,  
cominciando con pochi  
minuti. Fino ad imparare a  
guardare sempre meno  
l'orologio e a non rispondere  
immediatamente agli stimoli  
esterni.




Ti voglio suggerire alcune  
pratiche per meglio gestire  
la tua noia e per aiutarti a  
ritagliare momenti  
rigeneranti per te:

*ew* ↑

[www.emotion-wise.it](http://www.emotion-wise.it)

A hand is shown holding a glass of water. The water in the glass reflects a bright sunset or sunrise, with the sun low on the horizon and its light creating a shimmering path on the water's surface. The background is a soft, warm glow from the sun, with some bokeh light effects at the bottom. The overall mood is peaceful and contemplative.

Prenditi un **momento di raccoglimento** e rifletti sulle cose che ti piacerebbe fare in questi giorni che sei costretto a stare a casa. Prendi un foglio di carta e scrivi quello che ti è venuto in mente e che realisticamente puoi fare nei prossimi giorni, stando in casa. Fissare le tue intenzioni sulla carta è già un primo passo verso la realizzazione!

A close-up, side-profile photograph of a woman with blonde hair playing an acoustic guitar. The guitar is light-colored wood with a dark soundhole. The woman is wearing a watch on her left wrist and a ring on her finger. The background is blurred, suggesting an outdoor setting.


Puoi fare questo esercizio **ascoltando una musica** che ti sia di ispirazione, che ti infonda tranquillità e che ti susciti emozioni positive. Ascoltare buona musica è nutrire il proprio spazio emozionale, distogliendo la tua mente dai pensieri ricorrenti e lasciando spazio alle emozioni belle che il tuo cuore ti offre.





Seguendo questo link potrai ascoltare la musica **Cut the Negative**, che ho scelto per te per accompagnarti in questa riflessione:

<https://open.spotify.com/track/7cJE7y4CQjpld4P4aBYkIA?si=jWVH7ketR1u7AS6A9MOnng>



Un altro suggerimento per affrontare la noia di questo periodo, è quello di diffondere nella tua casa gli **oli essenziali CPTG** (Grado di Purezza Certificato e Testato). L'aroma degli oli essenziali ci aiuta a scuoterci e ci dona rinnovata energia. Oggi ti suggerisco gli oli essenziali di **citronella e di lime.**

# Citronella: l'olio della purificazione

---

L'olio essenziale di citronella è un potente purificatore di energia. Ci aiuta a lasciare andare il vecchio, i pensieri limitanti, le energie tossiche e la negatività. Ci insegna ad andare avanti senza esitazione. L'olio essenziale di citronella ha la missione di assisterci nel processo di purificazione a livello fisico, emotivo e spirituale.

[www.emotion-wise.it](http://www.emotion-wise.it)



A still life composition featuring a small bottle of doTERRA Lime essential oil, citrus slices, and flowers on a light background. The bottle is the central focus, surrounded by vibrant orange and lime slices, and delicate yellow and red flowers. The overall aesthetic is fresh and natural.

## Lime: l'olio del gusto della vita

---

L'olio essenziale di lime ci infonde il gusto della vita. Ci instilla coraggio e allegria e ci ricorda di essere grati per il dono della vita. L'olio essenziale di lime scaccia l'apatia e la rassegnazione ed infonde speranza, gioia, coraggio e la determinazione a far fronte a tutte le sfide della vita.



Io ho integrato questi **OLI ESSENZIALI**  
nella mia vita quotidiana.

Contattami per sapere come fare.

Seguici su  o sul nostro sito 



[www.emotion-wise.it](http://www.emotion-wise.it)



## **MARIA LUISA PAGANO**

La mia passione per i rimedi naturali ed il benessere olistico dell'individuo, mi ha spinto ad inserire nelle mie attività di formazione, sia a livello nazionale che internazionale, l'utilizzo di oli essenziali certificati e pratiche Mindfulness per favorire e sviluppare il benessere psico-fisico delle persone.

Ho frequentato il corso di Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), il corso Emotional Intelligence in Youth Work, il corso Aromatouch, il corso Mindful Compassionate Parenting, il corso Social Presencing Theater.

## **ew EMOTION WISE**

Siamo una rete di professioniste che opera a livello nazionale ed internazionale, appassionate di formazione e crescita personale. Ci accomuna la responsabilità sociale che il benessere – emotivo, fisico ed economico – è possibile per tutti; la passione per il potere rigenerante della natura; l'evidenza che l'essere umano ha la naturale tendenza alla salute.

**[www.emotion-wise.it](http://www.emotion-wise.it)**