

Allontaniamoci dal caos

Dedicate tempo alla vostra coppia, questo periodo dell'anno è perfetto per ritrovare energia e complicità.

Troppo spesso il periodo delle festività viene vissuto come un momento stressante. Questo dipende per gran parte dal fatto che ci si sente in dovere di inserire all'interno di una routine già caotica quelle che sono le occasioni di incontro per scambiarsi gli auguri, il tempo per acquistare regali o le preoccupazioni, se non addirittura l'ansia, per le aspettative che gli altri hanno nei nostri confronti in questi giorni di festa.



Ritrovate la vostra comfort zone

E se tutto questo fosse, invece, uno stimolo per provare a **dare il giusto peso** a quello che ci circonda? Uscite da questo circolo vizioso di impegni, doveri e stress. Non c'è momento migliore delle feste natalizie per **vivere momenti di puro romanticismo** e per avere finalmente dei giorni liberi a disposizione per conoscervi meglio e ricaricarvi di buonumore.

Dunque, quando sentite che i doveri familiari e gli impegni delle feste riempiono fin troppo le vostre giornate, mentre voi sentite invece il desiderio di dedicare più tempo al partner o alla partner, allora questo è il momento di staccare. Come coppia, **siete una risorsa l'uno per l'altra**, soprattutto alla fine di un lungo anno carico di responsabilità, scadenze e imprevisti. La fine dell'anno arriva quindi come una perfetta occasione per proporre al partner o alla partner di **fuggire insieme verso una meta lontana dal caos**, ritrovando in questo modo una vostra **comfort zone**.



Trascorrere una giornata lontani da tutto

Un modo per trascorrere le feste con serenità è proprio quello di **mettere la propria coppia tra le priorità**. In questo periodo è facile avere dei giorni di ferie: usateli per **vivere dei momenti solo vostri**, lontani da tutto e tutti.

L'ideale sarebbe rintanarvi per un paio di giorni in un **rifugio in montagna**, tra i boschi, per respirare aria pulita e immergervi nella natura ascoltando soltanto il silenzio. Ma se non potete allontanarvi troppo, potete fare una gita in un **parco naturale** oppure delle **escursioni in giornata**, come una passeggiata lungo uno dei sentieri segnalati e adatto al vostro livello di allenamento. Se avete molta energia da scaricare, potete organizzare un **sabato sulla neve**, dove vi divertirte facendo anche un po' di sport, come ad esempio una ciaspolata oppure una semplice discesa in slittino. Queste attività potranno aiutarvi ad allentare le tensioni e vivere insieme un momento divertente. Se non siete tipi da aria di montagna, potete visitare **un castello o a un borgo antico**: non c'è nulla di più intimo dell'atmosfera natalizia delle **città storiche**, con i loro portici addobbati a festa, mentre per una **fuga last minute**, si può sempre evadere anche restando all'interno della propria città. Se invece amate coccolarvi, potete rifugiarvi in una località termale, immersi nella calda acqua di una piscina, con il telefono lontano da voi, chiuso nell'armadietto.

Approfittate di questo periodo di vacanze per recuperare le energie, sia quelle personali sia quelle di coppia, questi sono i migliori **ingredienti per ricaricarvi**, in vista dell'arrivo del nuovo anno.