

Settembre: ricarica, organizza, agisci

Alessandro Del Vecchio | 26/08/2025 | Orizzonte salute

C'è un momento preciso dell'anno in cui tutto sembra poter ricominciare. Non è gennaio, nonostante i fuochi d'artificio e i brindisi di mezzanotte. È settembre. Silenzioso, meno celebrato, ma immensamente più concreto. Settembre è il vero inizio dell'anno per le nostre vite quotidiane. Le scuole riaprono, gli uffici si ripopolano, le palestre si rianimano di buoni propositi e anche la mente, un po' più riposata dopo le ferie, si ritrova a fare bilanci e a costruire nuovi programmi.

Ma come si fa a mantenere la carica estiva anche quando l'agenda si riempie, le giornate si accorciano e la routine riprende il sopravvento?

La carica dell'estate come motore del nuovo inizio

L'estate non deve essere solo una parentesi. Pensiamola invece come una ricarica: un periodo in cui abbiamo rallentato per poter accelerare di nuovo, ma con più consapevolezza. Le vacanze ci lasciano in eredità qualcosa di prezioso: tempo per pensare, per ritrovare noi stessi, per ricordare cosa ci fa stare bene. Il segreto è custodire questa energia e riportarla nei nostri giorni "normali".

Strategie per pianificare settembre (e non smettere a ottobre)

Settembre può essere un mese potente, ma solo se lo affrontiamo con metodo. Ecco alcune strategie per non soccombere sotto gli impegni:

1. Fai un'agenda realistica, non una lista infinita di doveri.

Programmare tutto non significa riempire ogni spazio: lascia margini, inserisci momenti vuoti, tieni conto degli imprevisti.

2. Distingui le priorità vere dai "vorrei".

Non tutto ha la stessa importanza. Chiediti cosa è davvero urgente, cosa è davvero importante, e cosa puoi rimandare (o eliminare).

3. Ritrova i tuoi rituali di benessere.

Una tisana serale, una passeggiata dopo cena, dieci minuti di meditazione al mattino. I piccoli gesti fanno la differenza nella costanza.

4. Usa l'estate come ispirazione visiva.

Mantieni qualche oggetto, foto, o anche solo un profumo dell'estate in casa o in ufficio: sarà un promemoria emotivo che funziona.

5. Fai convivere obblighi e passioni.

Non aspettare il tempo libero "perfetto" per coltivare ciò che ami. Pianifica momenti di passione

settimanali come veri appuntamenti.

6. Stabilisci obiettivi semplici e monitorabili.

Invece di dire “devo rimettermi in forma”, scrivi “camminerò 20 minuti al giorno per 3 volte a settimana”. La chiarezza aiuta la costanza.

7. Condividi i tuoi progetti.

Parlarne con amici, colleghi, familiari aumenta il tuo senso di impegno e può farti sentire meno solo nel cammino.

8. Premiati. Sempre.

Ogni obiettivo raggiunto, anche piccolo, merita un riconoscimento. Non serve un viaggio alle Maldive: basta anche un dolce, un'uscita, un libro.

Equilibrio: la parola d'ordine

Trovare un equilibrio tra lavoro, casa, famiglia, cura di sé e svago non è facile, ma è possibile. Serve flessibilità, ma anche fermezza nel proteggere il proprio tempo e i propri confini. L'agenda non deve essere un campo di battaglia ma un luogo in cui convivono armoniosamente le parti della nostra vita.

Ora tocca a te

Settembre non è solo un mese. È un'opportunità. È la tela bianca su cui puoi riscrivere la tua routine, correggere ciò che non funzionava, investire in ciò che ti fa bene. Non aspettare lunedì, o il prossimo mese. Prendi carta e penna - o un'app se preferisci - e inizia a pianificare, con gentilezza e determinazione. Ricorda: non devi fare tutto perfettamente. Devi solo iniziare, e non smettere.

La costanza è la vera magia che trasforma un settembre qualsiasi nell'inizio del tuo anno migliore.