

Pillole di psicologia per affrontare la quarantena: il nostro approccio al futuro

Pubblicato: Lunedì 4 Maggio 2020



Quale sarà l'approccio al futuro? Come si esce in maniera equilibrata dalla bolla di protezione in cui abbiamo vissuto fino ad ora?

In quest'ultima puntata delle nostre pillole, la psicologa e psicoterapeuta **Miriam Nipote** ci dà **qualche strumento per affrontare con la giusta mentalità questa fase 2** e quel senso di incertezza dovuto spesso anche alla normativa complessa che regola le nostre vite in questi mesi e all'avanzare delle difficoltà economiche. Il consiglio è, comunque, quello dei piccoli passi, osservandosi e cercando di trovare il giusto equilibrio per evitare di dover poi affrontare problemi peggiori, che siano psicologici o fisici.

QUI TROVATE LE PUNTATE PRECEDENTI

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it

