

Ritorno a settembre

Di Sabina Moro

Come affrontare il rientro dalle vacanze e dalle ferie e il ritorno a una più abituale routine



“Amo settembre, il sole è caldo, si respira ancora aria di gioia e vacanza e qualcosa mi sussurra di sognare e reinventarmi, quasi fosse un nuovo inizio”.

Hai paura di sentirti già sotto pressione dopo l'estate appena trascorsa? Settembre ha sempre quell'aria di “nuovo inizio”: lavoro che riparte, scuola, progetti, giornate da riorganizzare. Settembre porta con sé il valore simbolico del cambiamento, è una fase di passaggio tra la fine dell'estate, caratterizzata da leggerezza e svago, e l'inizio dell'inverno, caratterizzato da obiettivi da raggiungere e routine da mantenere.

Possiamo considerare settembre come un invito a ripartire con consapevolezza per rinascere in linea con i nostri bisogni e i nostri valori.

Ecco qualche spunto pratico per ricominciare con calma:

1. Prima di lanciarti nei compiti, fermati e chiediti: Cosa voglio portare con me dall'estate, quali sono le cose che mi sono state utili per rigenerarmi? Cosa voglio cambiare da settembre? Quali sono le abitudini che ho perso durante l'estate ma che voglio assolutamente mantenere? Scriverlo ti aiuta a chiarire le priorità.
2. Parti dal piccolo, non dal tutto. Non serve sistemare ogni aspetto della vita in una settimana. Sicuramente è comprensibile che ci siano degli impegni che subentrino in modo rapido nella strutturazione delle giornate (ex. scuola dei figli, orari di lavoro, ecc..) ma per il resto, se è possibile, prova ad inserire le abitudini chiave in modo graduale. Inizia quindi con la reintroduzione di 1-2 abitudini (es. orari di sonno regolari, alimentazione regolare e ad orari stabiliti, reintroduzione dello sport, agenda aggiornata).
3. Lascia nelle giornate alcuni spazi vuoti per imprevisti, decompressione o semplicemente per respirare. Non riempire ogni giorno al 100% ma, se ti è possibile, riparti piano piano. Ovviamente ci sono delle attività i quali orari non possono essere scelti (per es. lavoro), ma per il resto prova a non sovraccaricare le giornate di impegni dalla mattina alla sera. Ci sarà tempo per aumentare gradualmente gli orari e gli impegni.
4. Riattiva il corpo e la mente con rituali leggeri. Prova ad inserire all'interno delle giornate attività soft come una passeggiata serale, 10 minuti di stretching o meditazione, una colazione curata: sono ancora che danno stabilità nelle giornate piene.
5. Non dimenticare i “micro-piaceri”, un caffè con un amico, un libro, una serie: le piccole pause rigenerano. Potrebbe essere utile anche trovare un hobby che ti appassioni e che ti faccia sentire vivo e in

6. Accetta che la transizione sia... transizione. Settembre non chiede perfezione, ma un ritmo che si aggiusta strada facendo. Datti tutto il tempo necessario per ripartire.

Dott.ssa Sabina Moro – Centro 21 Grammi, Manerba d/G

3934107718

sabina.moro@outlook.it

Instagram: 21grammi_di_psicologia

DATA DI PUBBLICAZIONE: 18/09/2025 – AGGIORNATO IL 20/10/2025 ALLE 02:00

2025 © TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI

AUTOGESTIONE CONTENUTI DI EDIZIONI VALLE SABBIA SRL C.F. E P.IVA: 02794810982 – SISTEMA [GLACOM®](#)