



# MONEY & LIFE SKILLS

financial capability made easy



## Vacanze

### Come riposare?

Nel mondo frenetico di oggi, molti di noi non hanno molto tempo per rilassarsi o non lo usano completamente in modo sano. Tuttavia, per la nostra salute mentale e fisica, è necessario riposare e rigenerare forze che riportano l'equilibrio al nostro corpo.

E come appare nel tuo caso? Controlla se puoi riposare completando il **TEST** ' di seguito.

LP.	Affermazione	Sei d'accordo		
		SI	NO	NON SO
1.	Sogno un vero riposo, perchè non ne ho avuto modo per molto tempo			
2.	Penso che la cosa più importante per me durante le vacanze sia il totale relax, senza un programma per l'indomani – questo è il modo in cui mi riposo al meglio			
3.	A dire la verità, uso le vacanze per il bene della mia famiglia e dei miei figli, e non per me stesso, perchè ho così tanto lavoro arretrato che è difficile parlare			
4. 5.	In passato, ho passato due / tre giorni in vacanza, e poi è stato un incubo. Ora mi riposo per una settimana e solo dopo inizio ad annoiarmi.			
6.	I miei preparativi per il relax sono principalmente una piccola organizzazione e molta, molta gioia "condensata".			
7.	Mi piacciono le vacanze, ma quando penso a fare le valigie, viaggiare, al caldo, ecc. non voglio riposarmi e per due giorni non penso alla vacanza.			
8.	Credo che un piano, alcuni libri, delle guide turistiche di quartiere o della città dove saremo, facciano già metà di una vacanza di successo.			
9.	Posso pianificare le vacanze per me e la mia famiglia in modo da non essere dipendenti dal tempo.			
10.	Ho già imparato questo - suddividere sempre il mio tempo in vacanza – un po' per la mia famiglia un po' per me.			
11.	Sono favorevole a divertirmi durante la mia vacanza, fare meno possibile, rilassarmi, dormire, mangiare, bere e divertirmi come facevano i romani.			

#### CALCOLO DEI RISULTATI:

Per ogni risposta affermativa (**SI**) alle frasi numero 1, 4, 7, 8, 9 e risposta negativa (**NO**) alle frasi numero 2, 3, 5, 6, 10 - concediti **10 punti**.

Concediti **5 punti** per la risposta **NON LO SO**

Calcola la somma di tutti i punti.





## MONEY & LIFE SKILLS

financial capability made easy

### ANALISI DEI RISULTATI:

**Più di 60 punti:** Congratulazioni. Hai tutte le predisposizioni per un riposo pienamente efficace. Puoi gestire bene il tuo tempo libero e dotare te stesso e la tua famiglia di tutti gli accessori giusti per il relax, in particolare la gioia e un atteggiamento positivo.

**35-60 punti:** Sei sulla strada giusta per imparare le abilità di rilassamento. È bello vedere che rilassarsi e riposare a volte richiede un piccolo sforzo. Questa regola ti sembra un po' strana.

**5-30 punti:** Mi dispiace per te e la tua famiglia. Ma ricorda che l'uomo impara per tutta la vita, quindi hai ancora così tanto davanti a te. Tuttavia ricorda, che per poter imparare qualcosa su queste cose che sembrano ovvie a tutti, è bene rendersi conto che a volte l'ovvio è la più grande illusione anche dell'uomo più saggio. Questa vacanza può essere un successo per te!

La vacanza è già pianificata, la partenza è proprio dietro l'angolo, quindi ora riposati

Ecco alcuni suggerimenti per aiutarti in:

#### **1. Prima delle vacanze :**

- Pianificare la vostra ultima settimana,
- Organizzare I vostri affari professionali, fornire informazioni rilevanti e compiti importanti ai colleghi,
- Organizzare la propria sfera privata,
- Non sovraprogrammarlo,
- Non aspettarti nulla

#### **1. Nei giorni festivi:**

- Godetevi il piacere, godetevi il tempo libero,
- Concentrarsi sugli aspetti positivi,
- Essere flessibili,
- Non forzare te stesso,
- Non pensare al lavoro,
- Escludere telefono, computer.

#### **2. Dopo il ritorno:**

- Non pianificare riunioni importanti o questioni difficili subito,
- Prendersi un pò di tempo.

