

Vacanze in Puglia senza stress

Ecco 5 consigli utili per le vacanze in Puglia senza stress

Per godere appieno delle tue vacanze, abbiamo un catalogo di bellissime case vacanze da Bari a Leuca passando per Porto Cesareo, Lecce, Taranto e Otranto per soddisfare tutti i tuoi desideri. Ville con piscina o case con giardino vicino al mare, trulli e pajare in affitto nel salento.

Come trascorrere le ferie nel Salento? Scopriamolo!

La valigia sul letto è quella di un lungo viaggio? Occhio, potresti stressarti prima ancora di arrivare a destinazione. Conti i mesi, i giorni, le ore che mancano, desideri ardentemente andare in vacanza in Puglia, staccare dallo stress e dal trantran quotidiano, goderti finalmente un po' di riposo. Alla fine, complici l'ansia, le aspettative e il desiderio di strafare ci si ritrova più stressati di prima.

È vero, a volte la struttura prenotata non è come immaginavi, qualche contrattempo scombina il viaggio, si finisce nel ristorante sbagliato, ma la verità è che nella maggior parte dei casi lo stress da ferie dipende solo da noi, da come affrontiamo la partenza e i preparativi.

Ti è già successo? Vuoi evitare che ti accada? Ecco 5 consigli per non rovinarsi le vacanze con lo stress da ferie.

Ansia da partenza? Organizzati per tempo

Bagagli da preparare, spese da affrontare, elenco di cose indispensabili e tutto il lavoro da sbrigare prima della partenza: in una sola parola, organizzazione.

Lasciare tutto per l'ultimo momento non va bene, crea ansia. Ecco perché tutto va affrontato per tempo.

Prenota il viaggio in anticipo
così ammortizzerai i costi nei mesi successivi.

Qualche minuto di lavoro
in più nelle settimane precedenti ti consente di non portarti nessun pensiero lavorativo in vacanza con te e ti evita i tour de force last minute.

Stila una lista di cose indispensabili da mettere in valigia
man mano che ti vengono in mente: averla durante preparazione della valigia ti sarà di grande aiuto.

Non idealizzare la tua vacanza

Se pensi che la vacanza debba essere
perfetta, parti già in vantaggio per conquistare stress e
insoddisfazione.

Le ferie sono solo un periodo per staccare dalla
quotidianità e dal lavoro, e la Puglia è la regione giusta per rigenerare le proprie energie facendo
qualcosa che ci piace.

Pensare che siano giorni in cui recuperare

tutto ciò che non abbiamo potuto fare durante l'anno, oppure incastrare serratamente le cose da fare programmando ogni singolo momento della vacanza, porta di per se al rischio di non riuscire a fare tutto o di farlo stancandosi molto.

Non idealizzare la tua vacanza: vivila!

Non sei Superman né Wonderwoman

Fare l'alba andando a ballare a Gallipoli di notte, la mattina andare in spiaggia alle Maldive del Salento o fare un party in villa con piscina, il pomeriggio alla scoperta delle città e allo shopping da vacanza, la sera a una festa o a una sagra, e poi di nuovo in discoteca, e poi footing, trekking, rafting, snorkeling: si può fare tutti i giorni delle vacanze, certo, ma solo se sei Superman.

Non strafare, se non sei abituato a certi ritmi. L'iperattività da ferie potrebbe causarti lo stress tanto temuto.

Divertirsi fa bene, ma trova anche il tempo di riposarti un po', senza sensi di colpa!

Non fare paragoni

Le immagini dei viaggi dei tuoi amici su Facebook o Instagram ti mettono in ansia e pensi che le tue vacanze non saranno mai come le loro?

Ma smettila! Assistere virtualmente a tutto ciò che fanno i amici e conoscenti sui social ci spinge a fare confronti.

Ricordiamoci però che la tendenza è mostrare le cose più belle. Tranquilli: anche voi al ritorno dalle vacanze avrete una collezione di belle cartoline e di ricordi da condividere con i vostri amici, se lo vorrete.

Consigliano gli esperti di non postare in tempo reale cronache e foto delle vacanze sui social network dall'altra parte dell'Italia o del mondo: meglio pubblicare tutto a vacanze felicemente finite.

Vere vacanze no stress: disconnettiti

Siamo tutti vittime del Technostress. Non farti perseguitare dal capo, dai colleghi, dalle email, dai clienti, dai pazienti...

Stacca se puoi per qualche giorno dalla tecnologia e dalla connessione ad internet. Se parti per liberarti dalla quotidianità e divertirti ritrovando te stesso e la tua energia, portarti dietro amici e colleghi anche solo virtualmente sarà un "bagaglio" un po' pesante e di certo anche un po' stressante.

Attiva la segreteria per il lavoro e imposta un'email in cui avvisi che sei in ferie a chi ti scrive.

Per urgenze, se ve ne è la possibilità, segnala un indirizzo email alternativo a cui rivolgersi durante la tua assenza. Infine, disconnettiti e parti!

Sogni ferie no stress? Noi ti consigliamo il Salento come meta delle tue vacanze al mare e non solo. Ecco 5 buoni motivi per trascorrere le tue vacanze di settembre nel Salento.

Sfoglia anche le nostre super offerte last minute nel Salento e scegli quella che fa per te.