

- CRESCITA PERSONALE
- COMPETENZE
- RELAZIONI
- SPIRITUALITÀ

[angolo crescita](#) [Eventi](#) [Corsi](#) [Elenco Operatori](#) [Siti Utili](#) [PRODOTTI](#) [Domande](#) [risposte](#) [Esperienze](#)

[Home](#) » [Crescita Personale](#) » [Lo stress](#)

Lo stress

È FACILE VINCERE LO STRESS A ROMA SE SAI DOVE ANDARE: INTERVISTA A SIMONA MANNA

[Condividi](#)

[Mi piace](#)

[0](#)

La vita in una grande città ci fa lottare quotidianamente contro la frenesia e il traffico. Se aggiungiamo i problemi personali e professionali, combattere contro lo stress si fa ancora più difficile. Come fare a trovare degli antistress a portata di mano? Lo abbiamo chiesto a Simona Manna, autrice di *È facile vincere lo stress a Roma se sai dove andare*

Di [Valentina Aversano](#)



[Video Corso Sicurezza](#)

Corso Sicurezza Carrellista

Online. Accesso gratis.

Registrati ora.

Anfos.it/video-corso

[Good Morning Rock](#)

segui Caruso e Fabry Miozzo

su For Music

youtube.com/user/glassesxxx

Annunci Google

È in libreria, edito da Newton Compton, *È facile vincere lo stress a Roma se sai dove andare*, un libro ricco di suggerimenti su come raggiungere il benessere prendendosi una pausa dalla frenesia quotidiana. L'autrice, Simona Manna, vive e lavora a Roma. È giornalista per l'agenzia di stampa AGI. Nel tempo libero ama fotografare, viaggiare, occuparsi delle sue piante. E, soprattutto, rilassarsi. L'abbiamo intervistata per saperne di più su come combattere lo stress senza fuggire dalla città.

I ritmi frenetici di un quotidiano sempre sospeso tra lavoro, traffico, impegni, vita privata: quanto è importante rallentare?

Io ritengo che sia importantissimo. Nella vita di tutti i giorni, pur caotica, bisognerebbe avere sempre la prontezza di ritagliare per sé un momento di pausa, di relax. È evidente che non è sempre facile ma se oggi molti non lo fanno è anche perché non c'è la mentalità, la *forma mentis*. Oggi perdiamo tanto tempo appresso a cose inutili – non sempre telefonini, mail o internet sono necessari, tanto per fare un esempio – e se davvero volessimo potremmo invece decidere che quella mezz'ora persa la dedichiamo a noi. Basta volerlo. Quella mezz'ora in cui decidiamo di ascoltare il nostro corpo e le nostre reali necessità, di fatto, servirà a sostenerci per tutta la giornata.

Che cos'è per lei antistress? Come si rilassa?

Per me l'antistress è qualsiasi cosa venga fatta dimenticandosi dei ritmi forsennati di questo mondo, qualsiasi cosa tenga conto del nostro respiro, dei nostri tempi, del nostro ritmo. Io, devo ammetterlo, ho proprio un approccio antistress alla vita, perché credo che affrontare qualsiasi cosa – anche difficile o faticosa – con uno spirito rilassato o comunque calmo sia molto più produttivo. Personalmente, mi rilasso molto in diverse occasioni: annaffiando le piante, ascoltando musica jazz, leggendo in una biblioteca semi deserta, mettendo i piedi nudi sull'erba sotto uno dei grandi pini di Villa Borghese, facendo un bagno caldo o andando in un hammam, sorseggiando un tè con pasticcini nella penombra pomeridiana di un caffè.

Scoprire il lato nascosto di Roma tappa dopo tappa: il benessere ha a che fare anche con il riappropriarsi della propria città?

Assolutamente sì. Nel senso che è fondamentale conoscere tutti gli angoli della città in cui è possibile trovare un proprio spazio, una dimensione adatta al proprio stato d'animo. Ho vissuto in diverse città e la mia esigenza primaria è sempre stata quella di perlustrare e conoscere a fondo il posto in cui vivo, per riconoscermi i luoghi in cui rifugiarmi ogni volta ne avessi bisogno. Conoscere il luogo in cui si vive è un po' come conoscere se stessi: si sa meglio cosa si vuole, e anche cosa non si vuole, e si può scegliere il meglio per sé sempre, ogni giorno.

101 piccoli paradisi a portata di mano selezionati pescando tra biblioteche, giardini, terrazze, bar, hammam: come nasce la scelta di questi luoghi che fanno da mappe per combattere lo stress?

Sono i luoghi che mi sono venuti in mente nel momento in cui ho dovuto pensare al senso di antistress. Sono piccoli mondi incastonati nel cuore pulsante della città eppure con un tempo, un ritmo tutto particolare. Quando, dopo aver attraversato piazze affollate e strade intasate dal traffico, entravo nei silenziosi chiostri, nelle biblioteche raccolte, negli hammam pieni di vapore e ruscelli d'acqua, o salivo in meravigliose terrazze sopra i tetti di Roma, beh a quel punto mi rendevo conto che sì, questi luoghi erano proprio l'antistress che cercavo.

Qual è il suo luogo preferito per staccare la spina e ascoltarsi un po'?

Tra quelli che cito nel mio libro ne ho diversi, impossibile fare una scelta secca. Se voglio mangiare in un posto estremamente accogliente, caldo, e che propone piatti vegetariani squisiti, vado al Naturist Club. Se ho bisogno di un hammam dove isolarmi dal mondo, vado all'acqua madre. Se voglio leggere nel più completo raccoglimento, vado all'Angelica o all'Accademia di San Luca. Se è una giornata di sole, non mi faccio mancare un pic nic a Villa Pamphili con un cestino di squisitezze preparato da Vivi Bistrot...

Contro lo stress combattiamo giorno dopo giorno: quanto il benessere influisce sulla nostra crescita personale?

Credo che influisca tanto. Nel senso che preoccuparci per il nostro benessere è il primo passo per renderci conto di quanto sia importante ascoltarci, prendere a cuore noi stessi e le nostre esigenze. Se ci ascoltiamo, ci cocchiamo, siamo poi meglio predisposti a concentrarci sul nostro io più profondo, a esaminare con la massima attenzione ciò che per noi è più importante.

Tutti i libri Newton Compton

PAROLE CHIAVE: [Simona Manna](#), [stress](#), [Roma](#), [noia](#), [relax](#), [antistress](#), [musica](#), [hammam](#), [benessere](#)



[Annunci Google](#) [X Easter USA](#) [Youtube Watch](#) [Lettera](#) [Videi](#)

[Segnala](#)

[Condividi](#) [Aggiungi ai preferiti](#)

[Invia a un amico](#)

[Stampa](#)

ULTIMI ARTICOLI DI LO STRESS

[Il coping e la teoria cognitiva dello stress](#)

[I danni dello stress cronico](#)

[Stress da rientro: quando il malessere è trendy](#)

[Stress da dieta: chili in meno, nervosismo in più](#)

[Storia di un metodo: nascita e diffusione del Training Autogeno di Schultz](#)

COMMENTI

Articoli

- [Home](#)
- [Crescita Personale](#)
- [Competenze](#)
- [Relazioni](#)
- [Spiritualità](#)

Utilità

- [Eventi e Corsi](#)