

Il concetto di routine, nell'uso quotidiano, è spesso associato al concetto di noia o, peggio ancora, a meccanismi e infiniti rituali di cui siamo schiavi, per convincerci della nostra ipotetica normalità e per citare Carmen Consoli "*per uniformarci alla media*".

Vi è un però un altro modo di intendere la **routine**!

Nel mondo del beauty si intende **una serie di gesti utili alla cura di sé stessi**, i quali **producono una sensazione di profondo benessere**, sia **fisico**, in quanto hanno effetti sulla pelle (*skin care routine*) e sull'organismo (idratazione adeguata e alimentazione corretta), sia **psicologico**, dato che questi piccoli gesti ci donano una sensazione di tempo di qualità, dedicato a noi stessi. **Sono coccole** che tutti meritiamo e che **ci aiutano a diventare padroni della nostra vita, piuttosto che spettatori impotenti**.

Gli effetti dell'umore sul nostro corpo

Quando si è più sereni, si vede!

Il corpo è disintossicato e si ha una grana della pelle migliore e più luminosa. Tutti effetti che **potenziano l'autostima e la sicurezza in se stessi**. Dopo averlo sperimentato, è uno **stile di vita** di cui non si riesce più a fare a meno. **Amare se stessi è un viaggio bellissimo e necessario**.

Quante volte capita, la mattina, di chiedersi il perché non possiamo dormire di più? Quante volte sembra di avere bisogno di quella mezz'ora canonica di silenzio prima di riconnettersi col mondo?

Molti staranno rispondendo **Sì!**

Routine, La mezz'ora che fa bene

Basterà **impiegare quella mitica mezz'ora** per preparare il **caffè**, sedersi a tavola per assaporare la **colazione, bere acqua e limone** e poi passare in bagno **a massaggiarsi e lavarsi il viso**.

Sono piccoli gesti simbolici con cui si lavano via le scorie negative del giorno prima. **Si sorride e si decide di iniziare una nuova giornata** partendo dal fare l'elenco. Da una parte, si elencano **i punti ancora da sviluppare** per crescere e stare meglio; dall'altra, si elencano **tutti i traguardi raggiunti**, complimentandosi per dove si è arrivati.

Cosa scegliere dall'armadio

Davanti l'armadio **si rifuggono gli indumenti neri ed incolore**. Si dovranno scegliere colori solari o pastello per trasformare in un inizio positivo la giornata che mi aspetta. Trucco o no, di questi tempi, basta non dimenticare la protezione solare. **Ci si guarderà con affetto** e benevolenza allo specchio, non curanti della perfezione. Che importa se non lo si è. **A volte perché tutto si trasformi bisogna che tutto resti uguale!**

Sperimentare uno stile di vita diverso, **aiuta a superare sfide e momenti difficili**. Ricordo sempre le parole di mia madre, quando ero una quattordicenne che non si sentiva a suo agio. Col sorriso mi spingeva a curare la pelle, poi via di mascara lucido e il suo:

"Ora sì. Vedi quanto sei bella?"

Piccoli gesti di cui non si dovrà più fare a meno!