



# Per què és bo canviar de rutina de tant en tant?

[inicentrareport]Tenir una rutina ens fa sentir bé. Segurament hauràs notat que quan fa molts dies que estàs de vacances tens ganes de tornar a la rutina i és que, com explica l'especialista Nir Eyal a *Psychology Today*, **"les rutines a llarg termini són útils per augmentar l'eficiència, disminuir l'estrès i la fatiga de les decisions, alliberar recursos cognitius i ajudar-nos a mantenir-nos saludables"**.

Les rutines a curt termini, però, també tenen molts beneficis. D'una banda, t'ajuden a determinar els teus valors, ja que provar diferents rutines et permet saber amb quina t'identifiques més. Així, **"ports abandonar les rutines a curt termini desalineades amb els teus valors i aferrar-te a les rellevants"**.

A més, les rutines a curt termini et donen la possibilitat de satisfer necessitats temporals. Al final, **els teus valors poden evolucionar i les teves preferències poden canviar depenent del moment vital en què et trobis**. La idea és que satisfakis els teus objectius a curt termini adaptant la teva rutina.

Recorda que les rutines a curt termini et poden enriquir molt, ja que **et permeten desenvolupar diferents habilitats**. Escolta el teu cos i el que et ve de gust a cada moment i fes-ho. Sempre ets a temps de reorganitzar la teva vida.

[ficentrareport]