

Come affronto lo stress? I miei rifugi personali.

Ogni volta che dipingo, mi sento liberata dallo stress causato dalla mia routine lavorativa. Mi sembra di essere impegnato in qualcosa di unico e sicuramente è una rappresentazione totale di me stesso in quel momento. L'arte per me funziona come una seduta di psicoanalisi; mi stupisco sempre di come un dipinto prenda vita su una tela bianca e di quanto sia profondo l'intero processo. È un processo coinvolgente, un'esperienza liberatoria e catartica.

L'ascolto dei miei LP mi riporta alla mia adolescenza e questo viaggio funziona in modo rilassante per me. Mi ricorda i vecchi amici, le cose che ho vissuto e come sono diventato quello che sono ora. La musica mi fa questo effetto. Ho associato la musica a persone e circostanze - per lo più felici - e mi sento di nuovo giovane ogni volta che ascolto quelle canzoni.

Tutti i miei ricordi d'infanzia sono legati alle attività spensierate all'aperto con gli amici nel nostro cottage. Vivere in città per me è vincolante e, a volte, soffocante. Per alleviare lo stress causato dalla città, trovo che toccare la terra, piantare e stare a contatto con la natura mi porti un certo equilibrio di cui ho bisogno.

Cucinare per gli amici e mangiare insieme è come fare una pausa nel tempo. Come se il tempo si fosse fermato. Questo piacere e questa attesa mi liberano dallo stress quotidiano. Ritengo che l'invito agli amici a riunirsi e a condividere il cibo sia un mezzo per condividere ansie, preoccupazioni e creare momenti felici.

Guardare un film alla fine di una giornata stressante è il mio forte. Quasi automaticamente tutto lo stress e le preoccupazioni spariscono e mi immergo nel film e nei personaggi.