

CARLO DOROFATTI

**Suggerimenti, consigli pratici  
esercizi e tecniche  
per migliorare  
il proprio stile di vita**



[www.carlodorofatti.com](http://www.carlodorofatti.com)

### *Disclaimer*

*L'autore ha realizzato questa guida a puro scopo informativo. In merito alla tematica dello stress e dell'ansia, la diagnosi, il trattamento dei sintomi e tutto ciò che attiene all'ambito terapeutico va gestito da medici e professionisti abilitati nei termini di legge.*

## INDICE

<b>INTRODUZIONE</b> .....	<b>5</b>
Scopri il tuo livello di Stress .....	6
<b>CAPIRE LO STRESS</b> .....	<b>9</b>
Cosa succede quando siamo stressati? .....	9
I Sintomi .....	10
<b>PER COMINCIARE</b> .....	<b>14</b>
Il rilascio tensionale .....	16
<b>ALIMENTAZIONE E STILE DI VITA</b> .....	<b>18</b>
Acqua: ne beviamo sempre troppo poca! .....	20
Come porsi nei confronti della di vita .....	20
<b>TECNICHE CORPOREE</b> .....	<b>22</b>
L'arte di respirare.....	22
<i>Primo Livello</i> .....	24
<i>Secondo Livello</i> .....	24
<i>Inspirare "dall'ombelico"</i> .....	25
<i>Respirazione di emergenza: come respirare quando siete in prima linea</i> .....	25
<i>Un rigenerante sbadiglio</i> .....	25
La postura .....	26
Regolare esercizio fisico .....	26
<b>IL RILASSAMENTO</b> .....	<b>28</b>
<i>Rilassamento fisico</i> .....	28
<i>Rilassamento mentale</i> .....	29
<i>Rilassamento spirituale</i> .....	29
Esercizi di Stretching .....	29
Tecnica del Rilassamento Progressivo .....	31
Tecniche di Auto-Massaggio .....	34
<b>RILASSARE LA MENTE</b> .....	<b>36</b>
<b>GESTIRE L'ANSIA</b> .....	<b>38</b>
Gestire i problemi .....	39
Gestire la relazione con gli altri .....	41
Riconoscere e modificare il proprio modo di pensare .....	43
Superare il meccanismo della fuga .....	44
<b>GESTIRE LA PROPRIA VITA</b> .....	<b>47</b>
Strategie concrete.....	47
Organizziamoci.....	48
Fissare obiettivi raggiungibili .....	50
Gestire i momenti critici .....	51
Dormiamoci sopra.....	51
La gestione del tempo.....	53
<i>Stabilire le priorità</i> .....	54
<i>La differenza tra "urgente" e "importante"</i> .....	57
<i>Imparare a delegare</i> .....	57

<i>I “vampiri” del tempo</i> .....	58
<i>E... perché non alzarsi un pochino prima?</i> .....	60
<i>Basta rimandare!</i> .....	61
<i>Un po’ di filosofia...</i> .....	62
<b>IL PENSIERO POSITIVO</b> .....	<b>64</b>
L’atteggiamento positivo .....	64
Distinguere tra un fatto e un problema.....	65
Cercare sempre il lato positivo delle cose, il lato buono delle persone.....	65
Qualunque cosa succeda... é sempre “per il meglio” .....	65
<b>GESTIRE L’UMORE E LE ABITUDINI</b> .....	<b>67</b>
<b>GESTIRE LE PREOCCUPAZIONI</b> .....	<b>71</b>
<b>GESTIRE LO STRESS SUL LAVORO</b> .....	<b>77</b>
Impiegare i tempi morti .....	78
Tecniche da applicare nel corso della giornata .....	78
L’alimentazione al lavoro .....	81
Casa dolce casa? .....	82
<b>LA MEDITAZIONE</b> .....	<b>84</b>
Vivere una vita “spirituale” .....	86
<b>APPENDICE</b> .....	<b>87</b>
<b>I cinque esercizi tibetani</b> .....	<b>87</b>
<i>Primo movimento</i> .....	88
<i>Secondo movimento</i> .....	89
<i>Terzo movimento</i> .....	89
<i>Quarto movimento</i> .....	90
<i>Quinto movimento</i> .....	90
<b>CARLO DOROFATTI</b> .....	<b>92</b>

## INTRODUZIONE

*Corriere della Sera del 19 Maggio 2009*

SIAMO «MESSI PEGGIO» RISPETTO A INGLESИ, TEDESCHI E FRANCESI

### Sono nove milioni gli italiani che soffrono di stress da lavoro

*Si tratta del 41 per cento dei lavoratori. Il nostro Paese sopra la media europea, che si attesta al 22 per cento*

**Lo stress é il grande vampiro del nostro tempo:**

- non riuscite a rilassarvi,
- siete in ansia,
- tirati da mille parti,
- sfiniti da una routine frenetica eppure noiosa,
- ipnotizzati dai media,
- indolenti,
- manovrati dalle tabelle di marcia,
- dal capufficio,
- dal lavoro che si accumula,
- dal traffico...



# LIBERATEVI DALLO STRESS

**Vi piacerebbe liberarvi finalmente dallo stress e vivere una vita serena?**

Con l'aiuto di questa guida potrete:

- **Capire lo stress**
- **Riconoscerlo e gestirlo**
- **Eliminarlo**
- **Essere piú felici**

Al giorno d'oggi lo stress é la causa principale di numerose malattie e disturbi psicosofisici. É oggi piú che mai indispensabile comprendere i vari aspetti dello stress, da un punto di vista fisico, emozionale e spirituale, e quindi applicare metodi e tecniche concrete per liberarsene.

## ***Scopri il tuo livello di Stress***



Oggi tutti quanti sono piú o meno stressati: per accorgersene basta leggere i giornali, notare quanti libri sullo stress riempiono gli scaffali delle librerie, il successo di corsi e seminari ai quali sempre piú persone si iscrivono per imparare a liberarsi dallo stress, fare yoga, meditare, massaggiare il proprio corpo, rasserenare la propria mente.

Ebbene sí, proprio nell'era dei computer e dei robot, quando ci aspettavamo di essere sollevati da una vita faticosa e logorante, siamo invece piú stressati che mai: pressioni sul lavoro, preoccupazioni finanziarie, troppo poco tempo per noi stessi, problematiche famigliari, se non quando, piú specificamente, dobbiamo affrontare situazioni di malattia, un licenziamento, un nuovo mutuo...

Tanto per cominciare ad avere un'idea della vostra situazione specifica, considerando le ultime due settimane della vostra vita, indicate la frequenza con la quale avete avvertito i sintomi elencati, usando il seguente metro di misura:

- **0 = Mai**
- **1 = Talvolta**
- **2 = Spesso**
- **3 = Molto spesso**

- Fatica e stanchezza \_\_\_\_\_
- Palpitazioni \_\_\_\_\_
- Pulsazioni veloci \_\_\_\_\_
- Sudorazione abbondante \_\_\_\_\_
- Respiro affannato \_\_\_\_\_
- Dolori al collo e alle spalle \_\_\_\_\_
- Dolori lombari \_\_\_\_\_
- Mascella serrata \_\_\_\_\_
- Orticaria, eruzioni cutanee \_\_\_\_\_
- Mal di testa \_\_\_\_\_
- Mani o piedi freddi \_\_\_\_\_
- Pressione sul petto \_\_\_\_\_
- Nausea \_\_\_\_\_
- Diarrea o costipazione \_\_\_\_\_
- Mal di stomaco \_\_\_\_\_
- Ti mangi le unghie \_\_\_\_\_
- Contratture e tic \_\_\_\_\_
- Difficoltà a deglutire o bocca secca \_\_\_\_\_
- Raffreddore o influenza \_\_\_\_\_
- Mancanza di energia \_\_\_\_\_
- Sovralimentazione \_\_\_\_\_
- Sensazione di solitudine \_\_\_\_\_
- Disperazione \_\_\_\_\_
- Eccesso nel bere \_\_\_\_\_
- Eccesso nel fumare \_\_\_\_\_
- Eccesso nello spendere \_\_\_\_\_
- Eccesso nell'uso di medicine \_\_\_\_\_
- Agitazione \_\_\_\_\_
- Nervosismo e ansia \_\_\_\_\_
- Irritabilità \_\_\_\_\_
- Pensieri negativi \_\_\_\_\_
- Impazienza \_\_\_\_\_
- Depressione \_\_\_\_\_
- Calo del desiderio sessuale \_\_\_\_\_
- Rabbia \_\_\_\_\_
- Disturbi del sonno \_\_\_\_\_
- Smemoratezza \_\_\_\_\_
- Pensieri dispersivi \_\_\_\_\_
- Irrequietezza \_\_\_\_\_
- Difficoltà nella concentrazione \_\_\_\_\_
- Pianto \_\_\_\_\_
- Frequenti assenze dal lavoro \_\_\_\_\_

TOTALE: \_\_\_\_\_

## **RISULTATO:**

**0 – 19**

**Il vostro livello di stress é al di sotto della media.**

**20 – 39**

**Il vostro livello di stress é nella media.**

**40 – 49**

**Siete piuttosto stressati.**

**Da 50 in poi**

**Siete molto stressati.**

Per gestire ed eliminare lo stress in maniera naturale e definitiva é necessario l'impiego di precise tecniche, metodi e strategie di vita per:

- **avere piú energia**
- **vivere meglio e piú a lungo**

## CAPIRE LO STRESS

### *Cosa succede quando siamo stressati?*

Quando entriamo in una fase di stress il sistema nervoso “simpatico” stimola la ghiandola pituitaria e di conseguenza avviene un rilascio di ormoni. Queste sono le sostanze che ci predispongono allo stress.

Infatti, il sistema nervoso simpatico é quello che reagisce alle necessità del corpo durante l’aumento dell’attività fisica o in situazioni di emergenza: aumenta il battito cardiaco, arriva piú sangue ai muscoli, le pupille si dilatano ecc...



Al contrario, il sistema complementare si chiama “para-simpatico” e, in linea generale, attiva le funzioni opposte ristabilendo l’equilibrio nel nostro organismo.

Sotto stress il sistema simpatico fa aumentare la pressione ed il battito cardiaco, i muscoli si tendono ed aumenta la velocità con la quale il cibo si trasforma in energia. Se tutto questo avviene troppo velocemente e perdura oltre un certo limite di tempo può divenire causa di problemi.

Per fortuna il corpo può contare su un meraviglioso strumento in grado di riequilibrare tali processi: al termine dell’emergenza, il sistema parasimpatico si attiva per ristabilire i livelli normali del respiro, del battito cardiaco, della pressione sanguigna e del sistema digerente.

Questo meccanismo di bilanciamento (omeostasi) potrebbe tuttavia essere compromesso se lo stato di stress si prolunga, oppure se tali eccessi si fanno frequenti tanto da stancare ed esaurire le normali funzioni dell’organismo.

Anche il termine “pressione” (nel senso di “essere sotto pressione”) va compreso bene: la pressione é quello stimolo necessario alla nostra crescita, al miglioramento di noi stessi. Di per sé non é né buona né cattiva: può portarci allo stress così come ad incredibili slanci di creatività e di soddisfazione personale. Tuttavia una pressione eccessiva e incontrollata che si prolunga oltre un certo periodo di tempo può rivelarsi controproducente: va quindi evitata.

## ***I Sintomi***



I sintomi piú evidenti e frequenti dello stress sono (non in ordine):

- andare troppo spesso al bagno
- fumare piú del solito
- disturbi del sonno
- disturbi dell'alimentazione
- apparire visibilmente stanchi
- tamburellare nervosamente con le dita delle mani, gesticolare eccessivamente, muovere continuamente le gambe
- sensazione di secchezza a lingua, bocca, gola
- sudorazione
- rosicchiarsi le unghie
- curare il proprio aspetto meno del solito

Altri sintomi piú "mentali":

- maggiore irritabilitá
- aggressivitá
- preoccuparsi e agitarsi per cose da niente
- incapacitá di stabilire delle prioritá corrette
- problemi di concentrazione
- disorientamento sul "da farsi"
- immotivati cambiamenti di umore
- l'emergere di paure e fobie
- perdita dell'autostima
- mancanza di fiducia in se stessi
- tendenza ad isolarsi
- disturbi della comunicazione: diventare logorroici o al contrario troppo silenziosi
- disturbi della memoria
- perdita di sensi

Chi é stressato puó soffrire di:

- alta pressione
- disturbi alla digestione, ulcere, coliti, diarrea o stipsi
- malfunzionamento della tiroide
- disturbi all'apparato respiratorio, tosse persistente o asma
- problemi alla pelle (dermatiti, psoriasi)
- mal di testa, sinusiti, emicranie

- **problemi mestruali**
- **problemi sessuali**
- **problemi psicologici**

La cosa importante da capire é che lo stress non é un problema implicito alla vita moderna e può essere evitato attraverso un approccio olistico per la gestione della propria vita.

Oggi giorno lo stress é forse il primo problema che assilla la maggior parte di noi: grandi e piccini, uomini e donne, ricchi e poveri. E infatti le guide e i corsi di gestione dello stress stanno spopolando, soprattutto nei paesi piú “avanzati” (dove giá negli anni sessanta era normale avere l’analista).



La prima cosa che fa lo stress é quella di attaccare i muscoli i quali si contraggono e provocano tensione. Alla lunga questo influisce sul sistema nervoso, sulla pressione sanguigna, sugli organi interni, la pelle, le ossa. Quindi saremo vulnerabili a spasmi e contratture, crampi, mal di testa, mal di schiena e dolori cervicali. E i problemi non finiscono qui, dato che alla lunga accuseremo problemi di pressione, di colesterolo alto, aritmie cardiache e quindi problemi vascolari e cardiaci in genere.

Lo stress ha anche un debole per lo stomaco e il sistema gastro-intestinale: é causa di aciditá, costipazione, diarrea, colite, disturbi dell’alimentazione ecc...

É ovvio che le problematiche citate non sono tutte immediatamente da riferire allo stress, per cui considerate i limiti di questa guida la quale non può certo sostituire il parere ed i rimedi specifici indicati dal vostro medico curante.

Inoltre, tenete presente che **NON TUTTO LO STRESS É NEGATIVO**: infatti Hans Selye, un pioniere della ricerca sullo stress, ha coniato il termine “eustress” per indicare quella forma di pressione che costituisce uno stimolo creativo e motivante e che ha un effetto benefico sul nostro metabolismo, sul nostro carattere e sul nostro spirito, da distinguere quindi dal “distress” che é il problema di cui ci stiamo occupando in questa sede.



Ora, cerchiamo di affrontare il problema del *distress* “alla radice”, considerando l’essere umano nella sua globalitá o, come si suol dire, in maniera **OLISTICA**, ma soprattutto **PRATICA**, al fine di adottare quegli accorgimenti e quei semplici cambiamenti nello stile di vita per risolvere concretamente il problema ed affrontare le cose con il giusto equilibrio, la giusta forza interiore e la necessaria luciditá.

Sebbene lo stress si manifesti sul piano fisico e psicologico, può essere compreso e gestito – e quindi risolto - solo lavorando su se stessi con costanza ed in profondità.

Per liberarsene bisogna dunque passare dall'approccio mentale/emozionale a quello spirituale, attraverso metodiche onnicomprensive, in grado cioè di agire sui "tre corpi" dell'essere umano (fisico-sottile-spirituale).

Lo stress é sinonimo di tensione, di pressione: conduce alla preoccupazione, all'ansia, alla paura ed alla disperazione fino al crollo, alla depressione profonda. La sua definizione é difficile poiché cause ed effetti si mescolano nella percezione soggettiva. Fondamentalmente nasce da una sensazione di disorientamento, sfiducia in se stessi, paura, fino a trasformarsi in un generale senso di fallimento, di impotenza, di impossibilità. Spesso nasce anche dalla frustrazione delle nostre aspirazioni, talvolta da noi stessi formulate nella misura e nel modo sbagliato.

Pensare che lo stress sia inevitabile nella vita di oggi è un errore: é possibile evitarlo perfino nel pieno del... "logorio della vita moderna". Eppure tendiamo a pensare in quel modo perché preferiamo attribuire la responsabilità di ciò che ci accade a cause esterne a noi. Ebbene, non é sempre così.

Le cause dello stress sono, molto più spesso, dentro di noi. Per cui é da noi stessi, da dentro di noi, che dobbiamo partire per evitarlo.

Attenzione: essere preoccupati per un fatto accaduto, per un problema reale, significa essere responsabili... può essere stressante ma di per sé non é di-stress! E non é detto che questo stato si debba trasformare per forza in stress negativo.

Lo stress e l'ansia sono fenomeni più spesso legati a dinamiche interiori, ad elaborazioni errate della realtà che avvengono nella nostra mente e che condizionano il nostro modo di essere a tal punto che spesso siamo noi stessi a contribuire al manifestarsi di quanto temevamo: saremo noi stessi ad attrarlo, secondo quella "legge di attrazione", di cui oggi tanto si parla ma che appartiene ad una saggezza antica, per cui le cose che temiamo, che pensiamo, che facciamo "vibrare" su di una certa frequenza attraggono a loro volta cose, eventi e persone simili, ovvero che vibrano su quella stessa frequenza.

Se lo stress é causato da noi, e non da circostanze reali esterne, ovvero dalla nostra percezione, dal nostro modo di essere e di elaborare la realtà, allora siamo proprio noi che possiamo risolverlo, a prescindere da ciò che ci accade intorno: forse quel problema tanto temuto non c'è mai davvero stato, oppure forse c'è o forse si presenterà, forse é inevitabile, ma sapremo affrontarlo nel modo dovuto senza logorarci il fegato.

Quando avrete imparato a gestire lo stress saprete evitare o risolvere facilmente i problemi e trarne qualcosa di utile, ovvero coglierne il lato inaspettatamente positivo.

Concincetevi, ripetendolo a voi stessi, che:

**“La realtà é e diventa come io sono e divento.”**

Il maggior potere cui possiamo aspirare é proprio quello su noi stessi e, agendo su noi stessi, imparare ad agire sulla realtà che ci circonda.

Cominciate e meditare sui seguenti “spunti di riflessione”:

- **il senso dell’umorismo é un ingrediente essenziale per una vita serena e saggia;**
- **rigenerarsi, prendersi una pausa, staccare la spina, distrarsi, andare in vacanza: non sono una perdita di tempo;**
- **disciplina: il duro lavoro non ha mai ucciso nessuno; la mancanza di lavoro e la noia sí;**
- **lo stress é contagioso: meglio evitare la compagnia di gente stressata;**
- **quando scegliete un’occupazione che vi piace, il lavoro diventa un piacere;**
- **tenacia: ciò che non può essere evitato va sopportato;**
- **ottimismo: non prendete la vita troppo sul serio;**
- **lucidità e fiducia in se stessi: siate oggettivi (e cauti) nell’accogliere le critiche;**
- **longanimità e speranza: qualunque cosa accade é IL MEGLIO (poteva andare peggio!).**

## PER COMINCIARE...

Per gestire ed eliminare lo stress si comincia un passo alla volta: l'importante é che sia verso la giusta direzione!

Capire le cause del proprio stress é fondamentale. Tuttavia, dato che lo stress é un complesso prodotto di cause ed effetti, azioni e reazioni, circostanze e percezioni soggettive, non é cosí semplice stabilirne l'origine.

Per individuare gli ambiti dai quali lo stress si genera e distribuirli su di una scala di incidenza provate a riflettere sui seguenti aspetti della vita, siano per voi accadimenti reali e non, attribuendo ad ognuno di essi un valore da 1 a 4:

- 1. Nessuno stress**
- 2. Un po' stressante**
- 3. Abbastanza stressante**
- 4. Molto stressante**

- Rapporto di coppia \_\_\_\_\_
- Relazione con i figli \_\_\_\_\_
- Relazione con i genitori \_\_\_\_\_
- Altre relazioni famigliari \_\_\_\_\_
- Morte di una persona cara \_\_\_\_\_
- Salute \_\_\_\_\_
- Denaro \_\_\_\_\_
- Lavoro \_\_\_\_\_
- Cambiamento di residenza \_\_\_\_\_
- Il vicinato \_\_\_\_\_
- Responsabilitá domestiche \_\_\_\_\_
- Manutenzioni/riparazioni domestiche \_\_\_\_\_
- Equilibrio tra lavoro e famiglia \_\_\_\_\_
- Amicizie e vita sociale \_\_\_\_\_
- Poco tempo per se stessi \_\_\_\_\_
- La tua immagine \_\_\_\_\_
- Le tue abitudini \_\_\_\_\_
- Noia \_\_\_\_\_
- Sensazione di solitudine \_\_\_\_\_
- Invecchiare \_\_\_\_\_

Questo elenco offre solo un esempio per guidarvi nel metodo che dovete imparare ad usare per cominciare a capire e a fare ordine dentro voi stessi, ovvero per cominciare ad affrontare il problema dello stress suddividendolo ed analizzandolo nel dettaglio.

Ricordate che anche semplicemente il prendere coscienza delle cose e fare chiarezza in voi stessi é non solo un rendersi conto dei propri meccanismi personali, ma é giú un ridimensionare e superare alcuni disagi: é una pratica in grado di produrre l'innescò inconscio di determinate soluzioni se non addirittura un sollievo immediatamente avvertibile.

Riprendere di tanto in tanto l'elenco sopra indicato (potrete costruirvene uno voi piú specifico) e attribuire nuovamente il livello di stress ai vari punti vi aiuterá non solo ad individuare le fonti dello stress in ordine di importanza e di gravitá, ma anche a riflettere sulle proprie prioritá.

Il seguente "**body scan**" potrà invece aiutarvi a capire l'intensitá dello stress provato durante una determinata circostanza.

Quando capita qualcosa di significativo, nel bene o nel male, oppure in vari momenti durante la vostra giornata, con gli occhi chiusi domandatevi:

- **ho la fronte aggrottata?**
- **le sopraciglia sollevate o arricciate?**
- **la mascella serrata?**
- **le labbra strette?**
- **le spalle sollevate?**
- **le braccia in tensione?**
- **i muscoli delle gambe tesi?**
- **sento pressione all'imboccatura dello stomaco?**
- **le mani sono fredde?**
- **sto sudando in modo particolare?**
- **sento una strana pressione ai polsi e alle caviglie?**

Con la pratica sarete in grado di passare velocemente in rassegna queste sensazioni e misurare il grado di tensione/stress subíto. É inoltre un esercizio di consapevolezza corporea che vi tornerá utile quando imparerete alcune tecniche di rilassamento.

Per riassumere, é importante, come prima cosa, lavorare su questi tre punti:

1. **Consapevolezza:** ovvero sapere quali forme assume il vostro stress e da cosa viene originato principalmente (l'ambiente di lavoro, le scadenze da rispettare, il traffico, la famiglia ecc...);
2. **Analisi:** capire come affrontare il vostro stress agendo sulle circostanze esterne e su voi stessi;
3. **Azione:** operare i passi concreti (tecniche di rilassamento, gestione dello stile di vita, gestione del tempo, meditazione, pianificazione, ritmi ecc...).

Nelle pagine che seguono vedremo di approfondire questi punti, ma prima di tutto evitate di impantanarvi giú nei seguenti falsi-problemi:

- non ho tempo
- sono troppo preso e impegnato
- c'è troppo da studiare
- è troppo impegnativo
- in fondo che mi frega...
- ho provato una volta e non ha funzionato per cui...
- è tempo perso

Sono tutte scuse, per cui... procedete:

- **un passo alla volta**
- **provando rimedi differenti (non siamo tutti uguali)**
- **con costanza e continuità, senza fretta**
- **senza pretendere di fare e di ottenere tutto subito**
- **con calma e spirito di avventura**
- **trovando sistemi alternativi di apprendimento (non solo leggendo, ma anche preparandovi degli audio che potrete ascoltare, magari mentre guidate)**
- **eventualmente condividendo questa esperienza con un amico**

### ***Il rilascio tensionale***

Abbiamo detto che sotto stress i muscoli si contraggono e sale il livello di tensione: questa è la naturale reazione ad una potenziale minaccia che quando siete stressati si produce pure quando non vi siano reali motivi di allerta o di pericolo. Saper quindi gestire la tensione è il primo passo per risolvere i problemi di stress, ansia e panico.

Cominciate ad imparare a farlo predisponendo voi stessi attraverso il rilassamento del corpo ed il rilascio tensionale a livello fisico.

I primi sintomi di tensione corporea da tenere sotto controllo sono:

- dolori al collo
- mal di testa
- crampi allo stomaco
- dolori lombari
- tensione alla mascella
- dolori alle spalle
- spasmi muscolari
- tremori e contratture
- aumento della pressione sanguigna
- acidità di stomaco
- aumento del tasso di colesterolo
- il sangue si coagula più velocemente

Purtroppo siamo così spesso sotto pressione che neanche ci accorgiamo di essere tesi, per cui le tensioni si accumulano fino a provocare sintomi ed effetti gravi apparentemente improvvisi. Di solito non vi accorgete – o non prestate attenzione – all'accumulo tensionale ed al relativo stress fisico fino all'arrivo di mal di testa, dolori cervicali, insonnia ecc...



Il trucco é quindi quello di accorgersi e di intervenire sulla tensione prima di questa *escalation* attraverso tecniche di rilassamento e consapevolezza corporea finalizzate a riconoscere le tensioni prima che si trasformino in problemi piú seri.

É sufficiente 1 minuto per eseguire il seguente monitoraggio corporeo.

Stendetevi a terra su di un tappeto, sul divano o sul letto - che non siano troppo morbidi -, appoggiando il capo su di un cuscino non troppo alto. Assicuratevi di non essere disturbati. Create un'atmosfera adatta e piacevole: luce bassa, musica di sottofondo.

Cominciando dal capo e via via scendendo lungo il corpo, passate in rassegna ogni parte del vostro corpo fisico: pelle, muscoli, organi interni ecc... e imparate a riconoscerne lo stato tensionale rivolgendo a voi stessi domande tipo:

- la mia fronte é aggrottata?
- denti e mascella sono serrati?
- le mie labbra sono contratte?
- le mie spalle sono sollevate?
- le mie braccia sono tese?
- i muscoli delle gambe sono tesi e contratti?
- le dita dei miei piedi sono contratte?
- dove sento dolori, tensioni o disagi nel mio corpo?

Cercate dunque di scovare e riconoscere le parti del vostro corpo che maggiormente risentono di uno stato di tensione. Ripetere questo esercizio due o tre volte al giorno vi abituerá ad essere consapevoli del vostro stress potenziale.

Una volta imparato questo tipo di monitoraggio, il passo successivo é ovviamente quello di intervenire nel modo adeguato per poter sciogliere le tensioni individuate.

Il raggiungimento di questo obiettivo passa attraverso diverse vie: l'alimentazione, lo stile di vita, l'uso di un'appropriata respirazione, l'impiego di tecniche meditative.

## ALIMENTAZIONE E STILE DI VITA

Non c'è verso: *siamo quello che mangiamo!*

Quello che mangiamo ha degli effetti su di noi sia nel breve che nel lungo periodo: sul corpo, sulla mente, sullo spirito.

Pertanto, cose molto semplici e applicabili da subito sono<sup>1</sup>:

- **preferire cibi freschi (di stagione) e crudi;**
- **l'uso di eccessivo condimento va evitato;**
- **se siete tesi, evitate di assumere bevande o cibi bollenti;**
- **non è vero che la "fumatina" o il "gocchetto" rilassano;**
- **preferire pasti costituiti da uno/due piatti: consumare troppi piatti diversi può creare problemi alla digestione, dati i differenti tempi di digestione dei cibi;**
- **la dieta vegetariana è preferibile (o per lo meno seguire la cosiddetta "piramide alimentare");**
- **la frutta non andrebbe mangiata a pranzo o a cena: meglio al mattino;**
- **bere molta acqua;**
- **abbondare a colazione, moderarsi a pranzo, cena frugale.**

Mediamente consumiamo dalle tre alle quattro volte in più la quantità di cibo di cui effettivamente necessitiamo, tanto che, paradossalmente, impieghiamo una larga quantità dell'energia di cui disponiamo per digerire il cibo in eccesso, quando di solito bisognerebbe mangiare un po' meno di quanto ci può stare nello stomaco, e solo quando si ha davvero fame. Inoltre non è bene mangiare in continuazione, ovvero affaticare l'apparato digerente con continui spuntini e merendine.

Il digiuno è un'ottima pratica: saltare un pasto alla settimana e fare un digiuno di un giorno al mese fa molto bene. Tuttavia bisogna valutare caso per caso, per cui diciamo comunque che riposare lo stomaco almeno una volta alla settimana saltando un pasto, o magari stando leggeri consumando solo un po' di frutta, è sicuramente una scelta salutare e fattibile.

Per la digestione è inoltre meglio bere acqua un'ora prima o dopo i pasti anziché berne troppa durante.

La dieta va bilanciata e comunque, si sa, ogni eccesso è dannoso.

Per chi ha problemi di stress il sale è sicuramente dannoso. Ma anche troppo zucchero, fritti e cibo piccante non sono certo da raccomandare.

---

<sup>1</sup> Per problemi o necessità specifiche vi rivolgerete al dietologo.



Esiste una precisa relazione tra stress e cibo, non solo per il tipo di cibo che si consuma quanto piuttosto per COME lo si consuma: per esempio mangiare di fretta, oppure quando si è nervosi e arrabbiati, è non solo un indice di stress, ma anche causa di stress.

Anche come il cibo viene preparato e servito ha una grande importanza: cucinare di fretta, senza curarsi della qualità del cibo, senza attenzione e mentre si è di cattivo umore conferisce al cibo un'energia di basso livello e non in sintonia con i principi della salute e della vita.

È meglio avere delle abitudini alimentari regolari nonostante gli impegni di lavoro che troppo spesso inducono a pasti veloci e disordinati (e di qualità scadente).

È meglio mangiare con calma e gustare, apprezzare quello che si sta mangiando, evitando pranzi e cene "di lavoro". Il cibo va gustato con presenza e serenità mentale.

Ci sono pure metodi di purificazione e “caricamento” del cibo: di fatto la preghiera o la meditazione preliminare sono ottimi metodi di energizzazione del cibo che ci si appresta a consumare con un atteggiamento di rispetto e gratitudine. Questa pratica conferisce al cibo quel “qualcosa in piú” o forse semplicemente predispone meglio noi stessi all’atto del cibarsi.

### ***Acqua: ne beviamo sempre troppo poca!***

Se consumiamo quattro volte tanto il cibo che davvero ci serve, al contrario beviamo un quarto dell’acqua che serve al nostro organismo per stare bene.

Un ottimo sistema depurativo e disintossicante é quello di bere quattro bicchieri d’acqua al mattino appena svegli, meglio ancora se é stata conservata in un recipiente in rame per 24 ore. E va bevuta “a golate”, non in piccoli sorsi, in modo che arrivi dritta all’intestino. Si puó cominciare col berne un bicchiere i primi giorni e poi arrivare ai quattro consigliati: tra l’altro vedrete molto probabilmente risolversi ogni problema di costipazione. L’acqua bevuta durante il resto della giornata andrebbe invece sorseggiata in modo che possa essere assorbita dallo stomaco.

Stiamo parlando di acqua, non di altre bevande: assumere bevande gassate e fredde durante il pasto non é salutare e non facilita la digestione.

Perché questi consigli alimentari quando stiamo parlando di *stress-management*?

Perché per lavorare sulla mente dobbiamo partire dal corpo, anzi dalle energie del corpo e queste dipendono dal nostro stile di vita e, in primo luogo, dall’alimentazione, ovvero una fonte primaria di energia per il nostro corpo e il nostro intero essere.

La mente sará quieta o agitata in base a come sta il corpo (e viceversa) per cui é importante tenere presente gli accorgimenti utili per farlo stare bene.

### ***Come porsi nei confronti della di vita***

Vivere una vita sana ed equilibrata puó voler dire...

- **Dedicare del tempo a se stessi, per fare della meditazione, dello yoga e dell’esercizio fisico (meglio se all’aria aperta, in mezzo alla natura) deve diventare un punto fondamentale all’ordine del giorno;**
- **dedicare tempo al gioco;**
- **dedicare tempo per la lettura e l’esercizio mentale;**
- **meditare seduti in silenzio per almeno 10 minuti ogni giorno;**
- **dormire almeno 7 ore per notte;**

- **fare una passeggiata, sorridendo, dai 10 ai 30 minuti ogni giorno.**

Si tratta di diventare consapevoli: di smettere di vivere a caso, e di lavorare sul proprio modo di essere e di vivere la vita:

- Non confrontatevi sempre con gli altri: non avete la minima idea di quale sia il loro “percorso”;
- non abbiate pensieri negativi e non sprecate le vostre energie verso cose sulle quali non avete controllo: piuttosto investite le vostre energie nel momento presente, nella saggezza del vostro agire (e non re-agire). Si dice che noi abbiamo il controllo solo sul 10% delle cose che ci capitano e che il restante 90% non é da noi controllabile. Tuttavia possiamo controllare anche il restante 90% in base a come vi reagiamo;
- non esagerate: imparate a riconoscere i vostri limiti;
- non prendetevi troppo sul serio: nessuno vi prende cosí sul serio!
- non sprecate le vostre preziose energie nei pettegolezzi;
- sognate soprattutto quando siete svegli!
- l’invidia é una perdita di tempo: avete giá tutto quello che vi serve;
- dimenticate i problemi passati: non permettete loro di rovinarvi il presente (questo vale anche per i possibili o presunti problemi futuri!)
- la vita é troppo breve per sprecarla nell’odiare;
- nessuno é tenuto a curarsi della vostra felicitá fuorché voi stessi;
- comprendete che la vita é una scuola e che siamo qui per imparare: i problemi sono parte degli esercizi da svolgere e passano come sono passati i compiti in classe di matematica;
- sorridete e ridete di piú;
- non é necessario che abbiate sempre ragione (avere sempre ragione fa male al carattere!).

## TECNICHE CORPOREE

Per gestire ed essere in grado di superare lo stress ci vuole energia: quindi bisogna é indispensabile tenersi in forma. A tale proposito si puó fare jogging, andare in palestra, a nuoto, fare quotidianamente dello stretching se non dedicarsi ad un vero e proprio sport adatto allo scopo. Per cominciare – se non si é allenati - é meglio dedicarsi ad attività “cardio” quali passeggiate a passo svelto, nuoto o bicicletta.

In questa sede vi parleró di tecniche meditative e di semplici esercizi tratti dallo Yoga: sistemi facilmente applicabili, che non richiedono investimento eccessivo di tempo né particolari disposizioni fisiche; sono estremamente efficaci e a costo zero.

In questa prima parte del testo voglio dare molto risalto al corpo - piuttosto che a procedure psico-terapiche o a dinamiche mentali -: il corpo é la sede delle energie vitali da riequilibrare per liberarci definitivamente dallo stress! Attraverso il corpo agiamo sulla mente e sulla nostra qualità della vita.

Trattandosi di un metodo del tutto naturale, semplice e non invasivo, la parola d’ordine é... COSTANZA.

### ***L’arte di respirare***

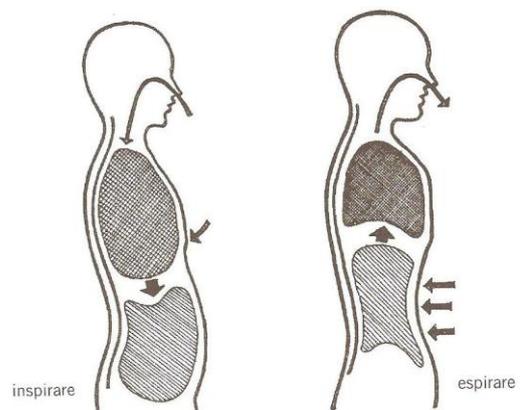


Viviamo grazie all’aria che respiriamo. Il respiro é vita. Eppure la maggior parte della gente non sa come respirare correttamente. Di solito usiamo solamente i due terzi della capacità dei nostri polmoni.

Il modo giusto di respirare consiste nella cosiddetta “respirazione addominale”, ovvero attraverso il ventre e la zona addominale verso i polmoni. In questo modo, usando pienamente l’attività del diaframma, inspirando ed espirando profondamente, riusciamo ad usare bene i nostri polmoni, massimizzando l’apporto di ossigeno e di *prana* (energia vitale): questo é un vero toccasana per la nostra salute globale.

Impiegherete circa una settimana per re-imparare a respirare, cioè per correggere il vostro consueto modo di inspirare e di

Il modo giusto di respirare consiste nella cosiddetta “respirazione addominale”, ovvero



espirare e quindi per trasformare l'abituale respirazione superficiale in una respirazione piú profonda e completa.

Per cominciare a lavorare su questo punto, sdraiatevi sul letto ed appoggiate un libro sul vostro stomaco. Quando respirate, se notate che il libro si muove in su e in giú allora va bene: vuol dire che state respirando correttamente.

Una respirazione appropriata é la via piú semplice ed efficace per drenare le tensioni e sollevarvi dallo stress.

Probabilmente date per scontato il vostro respiro: del resto lo fate da anni e vi sembra normale l'aver imparato a farlo nel modo migliore. Ebbene nella maggior parte dei casi non é cosí: forse siete tra quelle persone che respirano gonfiando il torace e sollevando le spalle, oppure che vanno in apnea o trattengono il respiro quando sono distratti o sopra-pensiero. In entrambi i casi state respirando male: il vostro respiro é insufficiente e di conseguenza capace di predisporvi allo stress. E quando siete sotto stress il vostro modo di respirare peggiora ulteriormente provocando un circolo vizioso.

Notate quanti modi di dire testimoniano l'importanza della nostra respirazione: avere il fiato corto, essere con il fiato sul collo, restare con il fiato sospeso, tirare un sospiro di sollievo... questo significa che noi siamo il nostro respiro e che il nostro respiro é causa ed effetto del nostro modo di essere.

Sotto stress il vostro respiro si fa veloce ed affannato. Di conseguenza é minore la quantitá di ossigeno assorbita dal vostro organismo, i vasi sanguigni si contraggono, affluisce meno ossigeno al cervello, pulsazioni e pressione aumentano, vi sentite confusi, forse disorientati e sicuramente tesi.

Mentre i nostri antenati sapevano bene come respirare, oggi giorno solo i cantanti d'opera, gli attori di teatro, i musicisti che suonano strumenti a fiato e una manciata di istruttori di Yoga sanno veramente respirare in maniera sana ed efficace.

Tuttavia c'è stato un periodo della vita in cui tutti quanti noi sapevamo perfettamente come respirare: quando eravamo piccoli... nella culla. Sicuramente possiamo reimparare a farlo.

Prima di tutto eseguite questo semplice test:

- sdraiatevi a pancia sopra;
- le gambe leggermente piegate, le ginocchia sollevate;
- appoggiate la mano destra sul vostro ombelico e la mano sinistra sul petto;
- respirate lentamente e regolarmente.

Se la mano appoggiata all'ombelico si alza e si abbassa al ritmo dell'inspirazione e dell'espirazione, allora state respirando correttamente. La mano sinistra dovrebbe sollevarsi di poco e comunque in sintonia con la mano destra.

Reimparare a respirare richiede pazienza e serenità: mai forzare, mai pretendere tutto e subito. Il vostro obiettivo è quello di ridurre lo stress... non di aumentarlo.

Cambiare il modo di respirare può davvero cambiare il modo in cui ci si sente. Ecco qui di seguito alcuni esercizi per migliorare la propria respirazione.

### ***Primo Livello***

1. Sdraiati o comodamente seduti, appoggiate una mano sull'ombelico e l'altra sul petto;
2. Inspirate in modo tale che la mano sull'ombelico si sollevi, mentre quella sul petto resti praticamente ferma;
3. Mentre inspirate lentamente contate nella vostra mente fino a quattro;
4. Quando espirate contate fino a quattro, sentendo che la mano sull'ombelico si abbassa dolcemente.

Dopo qualche istante, ricominciate.

Ripetete l'esercizio per una decina di minuti, per almeno tre o quattro volte al giorno.

### ***Secondo Livello***

L'esercizio che segue vi permetterà di imparare a respirare in maniera completa e più profonda, massimizzando la capacità dei vostri polmoni.

1. Sdraiatevi sul letto oppure sedete comodamente su di una poltrona reclinata;
2. Gambe leggermente divaricate;
3. Chiudete gli occhi;
4. Appoggiate una mano all'altezza dell'ombelico e l'altra sul petto, in modo da seguire il movimento della respirazione;
5. Rilassate il corpo e sciogliete ogni tensione muscolare;
6. Iniziate ad inspirare dal naso riempiendo d'aria prima la parte bassa dei polmoni (ventre/addome), poi la parte centrale (torace) ed infine la parte più alta. Notate che la mano appoggiata sulla pancia si solleva lentamente e quella sul petto in maniera meno evidente, seguendo il ritmo dell'altra mano. Non sollevate di proposito le spalle come per aiutare la respirazione: le spalle devono rimanere perfettamente rilassate;
7. Espirate dalla bocca, lentamente svuotando i vostri polmoni dall'alto verso il basso. Notate che la mano sull'ombelico si abbassa;
8. Dopo una breve pausa, ricominciate la sequenza, ripetendola per una decina di minuti o fino a quando vi sentite perfettamente rilassati e sereni.

Praticate questo esercizio quotidianamente.

Vi accorgete che il vostro modo di respirare si farà piú profondo ed efficace durante la vostra vita quotidiana, in maniera automatica e naturale.

### ***Inspirare “dall’ombelico”***

Un modo semplice ed efficace per migliorare la vostra respirazione consiste nel visualizzare un palloncino all’altezza del vostro ombelico:

1. mentre ispirate dal naso, immaginate di ispirare dall’ombelico e che il palloncino si gonfia riempiendo il vostro addome;
2. espirate dal naso sempre immaginando di sgonfiare il palloncino e che l’aria esca dal vostro ombelico;
3. dopo una breve pausa, ricominciate.

Eseguite questo semplice esercizio ogni volta che potete, in qualsiasi circostanza.

### ***Respirazione di emergenza: come respirare quando siete in prima linea***

Respirare in modo appropriato é facile quando siete tranquilli a letto o sul vostro divano preferito: ma come respirate quando non tornano i conti di cassa, il bilancio non quadra, non riuscite a finire una certa cosa entro la data di scadenza, il vostro boss urla o la borsa crolla del 20%? O peggio ancora in caso di emergenze famigliari?

Ecco cosa fare quando siete nel bel mezzo di una situazione critica:

1. ispirate dal naso, riempiendo bene polmoni e guance;
2. trattenete il respiro per sei secondi;
3. espirate lentamente attraverso la bocca, a labbra socchiuse, svuotando bene i polmoni;
4. pausa;
5. fate qualche respiro normale;
6. ripetete la sequenza dall’inizio per due o tre volte, dopo di che tornate a fare quello che stavate facendo.

### ***Un rigenerante sbadiglio***

Di solito lo sbadiglio viene associato alla noia. In effetti in situazioni noiose tendiamo a sbadigliare, tuttavia lo sbadiglio é qualcosa di piú di un semplice sintomo di noia. É un altro segnale di stress, che costituisce altresí un modo naturale per recuperare velocemente energia, attenzione, concentrazione e drenare tensioni. Quando sbadigliamo maggior quantità di ossigeno entra nei polmoni per nutrire meglio l’intero organismo, ed il movimento corporeo solitamente associato scioglie rapidamente contratture e tensioni muscolari.

## ***Un esercizio di respirazione quotidiano***

Questo esercizio è un vero toccasana: svolgetelo per 2 minuti, ogni giorno. Sdraiatevi comodamente. Bocca aperta. Corpo rilassato. Inspirate ed espirate dalla bocca, velocemente e profondamente, in modo “circolare” (ovvero senza pause tra l’inspirazione e l’espirazione).

Fate in modo di respirare esclusivamente con la PANCIA: solo il ventre si solleva e si abbassa: addome, petto, torace immobili e rilassati. Spalle rilassate. Respirate solo ed esclusivamente di pancia. Per trovare il punto giusto dove respirare appoggiate il palmo della mano tra ombelico e organi genitali: ecco, quella è la parte che deve sollevarsi e abbassarsi; da lì dovete inspirare ed espirare.

Per due minuti, due minuti e mezzo. Potete scegliere una buona musica, ritmata, che vi aiuti ad adottare il giusto ritmo respiratorio, che ho detto essere abbastanza sostenuto.

Si tratta di una respirazione (tipica del *rebirthing*) piuttosto catartica, per cui se vi venisse da ridere o da piangere... lasciate che sia, tuttavia non superate i 2-2,5 minuti.

## ***La postura***

La corretta postura del corpo quando siamo in piedi, seduti, o mentre camminiamo, ma anche quando siamo sdraiati, è di vitale importanza.

La spina dorsale deve essere dritta. Le spalle non devono cadere in avanti, il capo va mantenuto in equilibrio tra le spalle, in una posizione centrale e non reclinato in avanti o all’indietro o di lato.

Persino quando dormiamo il corpo dovrebbe stare (comodamente) dritto: questo significa che materassi troppo morbidi vanno evitati dato che sono una delle cause principali del mal di schiena. Così come torcicollo e cervicale sono spesso causati dall’uso di un cuscino troppo alto: meglio usare un cuscino sottile, o non usarlo affatto.

## ***Regolare esercizio fisico***

Dedicare almeno 20 minuti al giorno ad un’attività fisica gradita è necessario. Molto importanti sono quegli esercizi per lo stretching ed il rafforzamento muscolare che andrebbero fatti quotidianamente.



Per tonificare il corpo e l'organismo lo Yoga offre molte posizioni ed esercizi utili e mirati, di grande aiuto per il sistema nervoso e quindi per difendersi dallo stress.

Esistono sessioni Yoga di 15/20 minuti, molto semplici, che possono costituire un esercizio quotidiano completo ed efficace (per approfondire andate ai "cinque esercizi tibetani" in Appendice).

Ricordiamo anche che la passeggiata mattutina (sperando di poterla fare in un'area ragionevolmente salubre!) é una delle pratiche piú semplici, piacevoli ed efficaci per la propria salute ed il proprio benessere quotidiano.

Veniamo ora all'angolo dei "piccoli suggerimenti", questa volta per evitare lo stress quando siete...

... a casa vostra:

- **evitate di portare il lavoro a casa;**
- **evitate di portare i problemi del lavoro a casa;**
- **ricordate: a casa non siete piú il "boss"; entrate dunque nel giusto ruolo;**
- **evitate di trasformare una discussione in un litigio: e dopo un battibecco metteteci una pietra sopra, prima di andare a dormire;**
- **appreziate la buona volontà, le piccole cose; ignorate quelle cose che vi irritano ed evitate di trovare sempre difetti e colpe;**
- **pianificate le cose in base ai vostri mezzi.**

... e sul lavoro:

- **cercate di avere ambizioni stimolanti ma ragionevoli;**
- **non é necessario essere sempre "vincenti";**
- **evitate di essere dei "perfettini";**
- **imparate a perdonare voi stessi (e gli altri!);**
- **pianificate ogni attività calcolando i tempi in modo realistico;**
- **imparate, quando serve, a dire NO, senza urtare nessuno;**
- **anche in ufficio, trovate un momento da dedicare a voi stessi;**
- **non cercate di fare sempre tutto voi: imparate a delegare;**
- **evitate di entrare nella sindrome del "non sbagliare mai".**

## IL RILASSAMENTO

Imparare a rilassarsi significa poter massimizzare la propria presenza consapevole, la propria energia, la capacità di attenzione e di prestazione.

- 1. Essere rilassati non significa abbandonarsi e dormire**
- 2. Essere “centrati”, presenti e pronti non significa essere tesi**

I ritmi e le necessità della vita moderna lasciano certamente poco spazio al rilassamento. Più che altro questo è un modo di pensare.

Ovviamente un'ininterrotta attività quotidiana, tra appuntamenti, impegni e ore di lavoro è causa di tensione e di stress e nel lungo periodo costituisce una minaccia al benessere fisico e mentale.

Non si tratta solo di ridurre questa tensione ma anche di ottimizzare l'impiego delle proprie energie in modo da gestire meglio i vari impegni, senza fatica e con mente lucida.

Quando siamo rilassati siamo meglio in grado di reagire alle situazioni e alle emergenze, i nostri riflessi sono più pronti e precisi. Un persona che sta facendo lezioni di guida sarà tesa ed ansiosa e una ventina di minuti al volante saranno per lei faticosi e snervanti: quando invece impariamo a guidare e lo facciamo sereni e rilassati possiamo farlo per ore senza problemi.

Il rilassamento è completo quando riguarda il corpo, la mente e lo spirito ed è una pratica – che diventa un modo di essere – indispensabile per allontanare lo stress e la tensione dalla propria vita.

### ***Rilassamento fisico***

Il rilassamento fisico deve coinvolgere ogni parte del corpo: gli arti, i muscoli, i nervi, gli organi interni. Può essere raggiunto attraverso tecniche di training autogeno, suggestioni auto-ipnotiche, tecniche meditative o di comunicazione con il proprio corpo e i propri organi, percorrendolo con la mente e lasciando che ogni parte si rilassi profondamente, partendo dai piedi per arrivare alla testa. Ci si può arrivare attraverso la stanchezza fisica, dopo esercizi adatti, o grazie a tecniche specifiche di tensione/irrigidimento ed improvviso rilascio, o adottando molti altri metodi per lo più derivanti dalla meditazione o dallo Yoga che saranno approfondite in seguito.

## ***Rilassamento mentale***

La tensione mentale – paura, ansia, confusione – é molto piú stressante di quella fisica. In questo caso il “toccasana” é la RESPIRAZIONE: anche il semplice concentrarsi sull’inspirazione e l’espiazione profonda (naso/bocca) per qualche minuto, seduti su di una sedia con la schiena dritta, offre un immediato sollievo.

## ***Rilassamento spirituale***

Senza troppo filosofeggiare e rimanendo sul piano concreto della ricerca di uno stato di realizzazione e di benessere globale sensibilmente percepito, il “rilassamento spirituale” puó essere considerato come quella naturale conseguenza del rilassamento fisico e mentale che ci rende stabili e centrati su noi stessi, in profonda relazione con il nostro intimo e la nostra identitá profonda, lontana e distaccata da qualsiasi altra cosa. É uno stato di chiarezza, di calma e di pace, mai di rifiuto o di chiusura, ma soprattutto di apertura e accoglienza.

## ***Esercizi di Stretching***

Lunghi periodi di tensione senza l’opportunitá di fare esercizio fisico o di praticare sport, sono causa di stress, insonnia, fatica cronica, problemi di salute. A questa *escalation* si puó porre rimedio eseguendo semplici esercizi praticabili ovunque ed in ogni momento della giornata. Non devono essere svolti necessariamente in sequenza ma anche... alla bisogna.

Questi esercizi hanno lo scopo di rendere il corpo piú flessibile. In particolare, insistendo sulle giunture, liberano le tensioni accumulate restituendo immediato sollievo.

Vanno svolti lentamente, delicatamente, con l’obbiettivo di rilassare piú che di rafforzare. Gli esercizi dovrebbero essere svolti in un momento che potete dedicare a voi stessi, senza preoccupazioni, e magari accompagnati da una musica adatta. Del resto occupano giusto pochi minuti.

### **Collo**

Molte tensioni tendono ad accumularsi nell’area del collo. In questo caso gli esercizi di reclinazione e ruotamento del capo possono dare sollievo al collo e alle spalle, prevenire blocchi e problemi cervicali.

É sufficiente restare comodamente seduti sulla sedia, ad occhi chiusi, inspirare profondamente e delicatamente reclinare il capo all’indietro, senza forzature. Dopo qualche momento, si esira e si porta il capo in avanti, verso il busto, spingendo un pochino.

Si riporta poi il capo in equilibrio tra le spalle e si resta qualche momento in uno stato di riposo.

Poi, inspirando, si volta il capo verso sinistra, senza scomporre il corpo e le spalle. Si torna quindi, espirando, nella posizione di partenza. Allo stesso modo si volta il capo verso destra, e si ritorna.



Inspirando, reclinare ora il capo a sinistra. Come se l'orecchio sinistro dovesse toccare la spalla sinistra. Espirate e tornate al centro. Allo stesso modo, ispirate e reclinare il capo verso destra. Espirate e tornate al centro.

Inspirando reclinare ora il capo verso destra ed eseguite una rotazione completa del capo, lentamente, in senso orario, il numero di volte che ritenete prima di provare capogiro. Espirate. Poi ispirate e ruotate il capo in senso antiorario, partendo da sinistra. Espirate, riportate il capo al centro e rilassatevi.

## **Spalle**

Rimanendo seduti, le braccia rilassate, alzate le spalle verso le orecchie. Iniziate dunque a ruotarle in un senso, e dopo un po' nell'altro.

## **Spina dorsale**

Ruotate la parte alta del busto verso sinistra, guardando a sinistra (o meglio ancora il piú possibile dietro di voi), aiutandovi facendo forza con le mani sulla sedia in modo da stirare il busto ruotandolo in quella direzione. Le gambe restano nella posizione normale, i piedi ben piantati a terra. Allo stesso modo ripetete la torsione dall'altra parte.

Dopo aver fatto l'esercizio di torsione per un po' di volte, restando seduti, lasciatevi cadere in avanti con il busto, torace appoggiato alle cosce, braccia a penzoloni in avanti, testa tra le ginocchia. Stirate la spina dorsale, allungandovi.

Evitate sempre i movimenti bruschi.

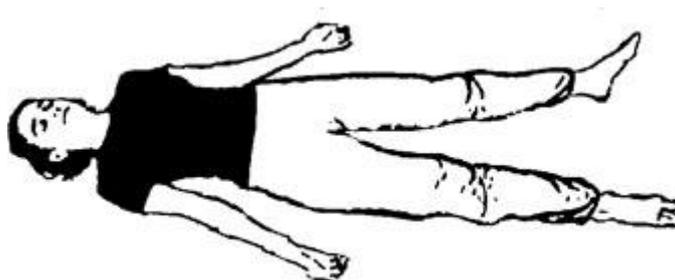
Poi, appoggiandovi allo schienale della sedia e tenendovi ai braccioli, stendete la gamba destra, piede rivolto verso l'altro. La gamba destra é parallela al pavimento. Tornate poi in posizione normale.

Fate lo stesso con la gamba sinistra, alternando il movimento per qualche volta.

## **Le giunture**

Ruotate in senso orario e in senso antiorario polsi e caviglie, cercando di insistere bene sulle giunture, anche solo verso l'alto e verso il basso, in modo da lasciare fuoriuscire le tensioni. Fate lo stesso stiracchiando e contraendo le dita dei piedi e delle mani: in quest'ultimo caso, con i palmi uniti, stiracchiate bene le dita facendo leva sui polpastrelli. Tendete anche i gomiti: praticamente dovete insistere su tutte le giunture del corpo.

## ***Shavasana***



Distendetevi supiti: occhi chiusi, schiena dritta, senza cuscino. Le braccia sono lungo i fianchi leggermente distanziate dal corpo, le mani verso il basso, appoggiate al suolo; le gambe lievemente divaricate. Cominciate a rilassare ogni parte del corpo a cominciare dai piedi. Lentamente. Inspirate dal naso ed espirate dalla bocca, a fondo.

Con l'inspirazione immaginate ossigeno e nuova energia pervadere il vostro corpo, mentre con l'espirazione accompagnate fuori di voi scorie, disequilibri e tensioni.

Potete anche sistemarvi su di un lato, mantenendo le gambe una sopra l'altra. Le braccia lungo i fianchi oppure di fronte a voi con le mani unite. In questo caso va bene sostenere il capo con un basso cuscino.

Ricordate che rilassamento e pigrizia non sono la stessa cosa. Tanto é vero che corpo e mente lavorano meglio e sono piú efficienti quando siete rilassati. Pertanto questi esercizi renderanno le vostre prestazioni migliori con minore fatica e dispendio di energie. Le tecniche descritte sono ottime per rigenerarsi e per conservare uno stato di generale benessere.

## ***Tecnica del Rilassamento Progressivo***

Questa tecnica parte dal presupposto che noi non sappiamo come e quando i nostri muscoli sono in tensione, per cui l'idea é quella di provocare intenzionalmente uno stato di tensione ai vari muscoli del corpo per poterla riconoscere e per imparare a rilassarci rapidamente.

Si tratta di un rilassamento progressivo ottenuto attraverso la tensione volontaria di specifici muscoli o gruppi di muscoli (braccia, gambe, spalle ecc...). Si vive intensamente l'esperienza della tensione sostenendola di volta in volta per una decina di secondi per poi lasciar andare e rilassarsi completamente. Questo gioco di tensione e rilassamento vi permetterà di drenare dal corpo ogni tensione e realizzare un perfetto stato di serenità e di pace.

Eseguite il seguente esercizio in un luogo quieto e indisturbato:

1. Sdraiatevi o sedetevi comodamente, con gli occhi chiusi;
2. Tendete i muscoli della mano destra e di tutto il braccio destro: chiudete la mano a pugno e tendete con forza i muscoli di tutto l'avambraccio e del braccio destro, individuando uno ad uno tutti i muscoli da tendere. Il resto del corpo è perfettamente rilassato: le spalle, l'addome, il viso, il collo, le gambe, l'altro braccio ecc... devono rimanere rilassati;
3. Mantenete in tensione per circa 6/7 secondi la parte interessata;
4. Dopo di che rilasciate improvvisamente ogni tensione;
5. Aspettate circa 30 secondi – respirando profondamente - e notate il livello di rilassamento raggiunto proprio da quella parte del corpo prima intenzionalmente tesa;
6. Ripetete la tensione, per quella stessa parte del corpo, altre 3 volte;
7. Procedete poi con un'altra parte, ricordandovi di mantenere rilassate le altre parti del corpo non interessate all'irrigidimento voluto.

La sequenza ottimale dei muscoli/parti del corpo da tendere e rilassare improvvisamente è la seguente:

- mano/braccio destro (come già visto)
- mano/braccio sinistro
- testa/volto
- collo/spalle
- schiena
- glutei
- gamba/piede destro
- gamba/piede sinistro
- addome
- pettorali

Nel dettaglio:

### **Testa/Volto**

Aggrottate la fronte, le sopracciglia, stringete le ciglia e le palpebre, arricciate il naso, serrate con forza labbra e mascelle, arricciate il cuoio capelluto, le guance, se volete tirate fuori la lingua o spingetela sul palato, tirate i "cordoni" del collo senza per

questo tendere i muscoli del collo, della nuca, delle spalle: il resto del corpo é perfettamente rilassato.

### **Collo/Spalle**

Portate il capo in avanti tendendo i muscoli del collo e della nuca (potete portare il mento verso il petto). Il volto deve rimanere rilassato. Mandibola rilassata. Tendete le spalle, senza tendere i pettorali né i dorsali. Durante la tensione potete muovere il capo verso destra e verso sinistra e infine rilasciate improvvisamente. Sciogliete collo e spalle muovendo il capo e ruotandolo dolcemente in stato di rilassamento.

### **Schiena**

La schiena va leggermente inarcata, spingendo le scapole verso l'interno e tendendo i muscoli dorsali. Gambe, braccia, collo e glutei rilassati, così come tutto il resto del corpo.

### **Glutei**

Tendete i glutei soltanto... stringendo le chiappe!  
Inutile ripetere che schiena, gambe e tutto il resto va mantenuto rilassato.

### **Piedi/Gambe**

Cominciando dal parte destra, tendete bene il piede muovendolo – durante la tensione - puntandolo verso il basso oppure verso l'alto, arricciando e tendendo le dita, insistendo sulla caviglia, e tendendo contemporaneamente tutta la gamba: polpaccio, stinco, ginocchio, quadricipiti, senza turbare glutei, addominali o schiena.

### **Addome**

Tendete gli addominali come se dovessi sollevarti o come se ti stessi preparando per ricevere un pugno. Ovviamente il resto del corpo va tenuto rilassato.

### **Pettorali**

Concentratevi sui pettorali e tendeteli, senza stringere le spalle. Anche se vi sembrerà che la tensione sia lieve, va bene così. Non c'è bisogno di spingere oltre, cosa che turberebbe il rilassamento di altri muscoli da non coinvolgere in questo momento.

Esiste una versione accelerata dell'esercizio descritto sopra. In pratica si tratta di ripetere per 3 o 4 volte l'improvvisa tensione globale seguita, dopo qualche secondo, da un rilascio improvviso, coinvolgendo contemporaneamente tutto il corpo in un colpo solo, come se veniste strizzati improvvisamente.

Prima di impiegare questa versione dell'esercizio, é meglio comunque impraticarsi con la tensione/rilassamento graduale e progressiva, anche per impadronirsi di una maggiore consapevolezza muscolare e corporea in genere.

Una versione intermedia consiste nel tendere le varie parti del corpo in sequenza veloce fino a raggiungere in un sol colpo la tensione completa, per poi rilasciare tutto dopo 5/6 secondi.

Dopo di che sciogliete le giunture e fate qualche torsione del busto.

Questo esercizio puó essere eseguito quotidianamente.

Essere rilassati significa anche riuscire a produrre uno stato di rilassamento del proprio modo di essere. Ad esempio:

- **imparate ad adattarvi a quelle circostanze che non siete ancora in grado di modificare;**
- **imparate a dire "no" senza sentirvi in colpa;**
- **imparate a trovare l'elemento positivo, la nota di colore anche nella situazione piú grigia;**
- **imparate a chiedere scusa, anche se non é colpa vostra;**
- **imparate a perdonare e a dimenticare;**
- **imparate ad ignorare le critiche che non meritate;**
- **imparate a riderci sopra;**
- **imparate che non é sempre necessario "essere d'accordo";**
- **imparate a disimparare le cattive abitudini.**

### ***Tecniche di Auto-Massaggio***

Esistono tecniche di automassaggio molto semplici ma estremamente efficaci in termini di sollievo da tensioni e da stress.

Per esempio, prendendo a prestito alcune nozioni dall'agopuntura, potete massaggiare precisi punti del vostro corpo in modo tale che la sensazione di benessere e sollievo possa distribuirsi su tutto l'organismo attivando un'azione globalmente rilassante e piacevole.

Tenendo il dorso della vostra mano sinistra di fronte a voi, con le dita unite, individuate quel rigonfiamento carnoso che si crea nell'incavo tra il pollice e l'indice. Con il pollice della mano destra andate a massaggiare quel punto, con un movimento in senso orario per una decina di secondi. Poi passate all'altra mano.

Oppure provate a stringere l'area dell'incavo tra il pollice e l'indice di una mano "pinzandolo" con il pollice e l'indice dell'altra mano, aumentando la pressione a poco a poco (senza farvi male) e massaggiando in senso anti-orario (se sulla mano sinistra)

o in senso orario (se sulla mano destra). In questo caso noterete un'immediato effetto rigenerante. Il massaggio dura circa 20 secondi. Rilasciate e dopo una decina di secondi riprendete di nuovo. Fatelo per 4 o 5 volte sia sulla mano destra sia sulla sinistra.

Anche la pianta dei piedi é un'ottima area da massaggiare dato che, secondo la riflessologia plantare, la sue varie parti sono connesse a tutte le altre parti del nostro corpo. Per cui sedetevi, toglietevi scarpe e calze, e accavallando la gamba destra osservate la pianta del vostro piede destro. Con entrambe le mani, usando in particolare i pollici, andate a premere ed a massaggiare - dolcemente ma con un certo vigore - l'incavo centrale. Poi, istintivamente, massaggiate le altre parti del vostro piede – sempre stando sulla pianta – dal tallone alle dita. Premete e “strizzate” ogni dito del piede, uno ad uno. Fate la stessa cosa per il piede sinistro.

Se vi risulta scomoda la posizione, allora, stando seduti, semplicemente appoggiate i piedi su di un mattarello e fateli scorrere, oppure su di una pallina da tennis.



Come abbiamo visto lo stress spesso si accumula sul collo e sulle spalle. É quindi un vero toccasana massaggiarsi di tanto in tanto il muscolo tra il collo e la spalla sinistra pinzandolo delicatamente tra l'indice e il pollice della mano destra e viceversa.

Anche il viso puó essere massaggiato efficacemente. Appoggiate entrambi i palmi delle vostre mani sul viso in modo da toccare la fronte con le dita e appoggiare la base dei palmi sulla mascella. Stirate verso il basso la pelle della fronte – con le dita - e spingete verso l'alto con i palmi. É inoltre molto efficace il movimento che istintivamente tutti quanti noi facciamo quando sentiamo il bisogno di rigenerarci e schiarirci le idee: stropicciarsi gli occhi.

## RILASSARE LA MENTE



Al giorno d'oggi rilassarsi non significa tanto rilassare il corpo quanto rilassare la mente. É ovvio che il rilassamento di una di queste componenti del nostro essere si riflette sull'altra, tuttavia vediamo di considerare alcune semplici tecniche specificamente dedicate al rilassamento mentale.

Lo stress psicologico impedisce la lucidit  del pensiero, la capacit  critica ed elaborativa, rallenta i riflessi e limita enormemente qualsiasi performance intellettuale. Provoca eccessi di preoccupazione, pessimismo ad oltranza, senso di inadeguatezza, insonnia e livelli progressivi di ansia con tutte le conseguenze psicofisiche di cui abbiamo gi  parlato. In questo stato pu  diventare arduo non solo affrontare una situazione impegnativa o risolvere un problema reale, ma anche semplicemente vivere la vita di tutti i giorni.

Una delle vie pi  efficaci per rilassare la mente   quella di rilassare il corpo, come avrete gi  visto e sperimentato leggendo le pagine precedenti. Ma esistono pratiche mirate proprio per acquietare il continuo ed ossessivo lavorio della mente e conseguire dunque uno stato mentale di calma, lucidit  e benessere.

Per imparare a rilassare la nostra mente e gestire meglio i nostri pensieri, prima di parlare di "meditazione" - una straordinaria via per il benessere mentale e spirituale cui   dedicato il prossimo capitolo - vediamo di procedere per gradi con semplici accorgimenti.

Prima di tutto, quando vi sentite "bollire il cervello", la prima cosa da fare  ... distrarvi. Inutile insistere: distraetevi, fate altro, recuperate lucidit  dopo di che le cose vi appariranno sotto una luce nuova. Ascoltate della musica, dedicatevi al vostro hobby, fate sport, parlate con un amico, leggetevi un libro o semplicemente sfogliate una rivista, andate al cinema, fatevi una passeggiata...

Oppure usate un po' di immaginazione e...

Mettetevi comodi in poltrona, in modo da stare tranquilli e indisturbati per qualche minuto. Ora, pensate ad un luogo, una scena, un ricordo che vi rende felici, vi da benessere, vi rilassa. Bene: adesso trasportate voi stessi in quell'immagine, con tutti i vostri sensi. Potete rendere ancora pi  intensa la vostra "immersione" con l'aiuto di una musica dolce e rilassante e/o adatta al tema del vostro "viaggio"; potete diffondere un profumo adatto, ecc... e fate in modo non solo di immergervi nella scena da voi scelta, ma di parteciparvi attivamente.

La musica – quella giusta – possiede davvero uno straordinario effetto calmante, per la mente e per il corpo. Parliamo non solo di musica classica (la quale, tra l'altro, non in tutti i casi ha effettivamente proprietà calmanti), ma soprattutto di quella musica oggi meglio conosciuta come *New Age*, oppure *Chill Out* o *Lounge* (meglio se solo strumentale). Ovviamente andrà benissimo la vostra musica preferita, quando voi stessi riconoscete possa avere questo effetto rilassante su di voi (e non barate: per quanto possa essere soggettivo, l'*heavy metal* non fa al caso nostro).

Ma, a volte, tutto questo può essere inutile: non riuscite a sbarazzarvi dell'ansia, delle preoccupazioni, dei pensieri che vi assillano. La vostra preoccupazione, il vostro pensiero fisso, vi impedisce di immaginare, di distrarvi, e pure di passare serenamente una serata in compagnia dei vostri amici, e quindi di dormire ecc... Non riuscite a non preoccuparvi, eppure sapete che più vi preoccupate e peggio vanno le cose.

In questo caso, individuate esattamente il pensiero che vi assilla, quel pensiero o quella preoccupazione di cui ora (o per sempre) volete sbarazzarvi o che comunque volete ridimensionare anche per quando eventualmente sarà il momento di pensarci. Può trattarsi di una preoccupazione, ma anche di un ricordo spiacevole, di un rancore, o di un rimpianto, insomma qualsiasi cosa che vi produca stress e disagio.

Dopo aver identificato e focalizzato il vostro "problema" immaginatevi un bello STOP: proprio un bel segnale di STOP!



E, nella vostra mente, dite: STOP! (...e magari datevi pure un pizzicotto!). Fate questo ogni volta che la vostra ossessione si ripresenta e rimpiazzatela con un pensiero diverso, qualcosa che possa distrarvi e rilassarvi.

Se il "pensiero" si ripresenta, procedete ancora così: non scoraggiatevi, insistete in questo modo.

## GESTIRE L'ANSIA

L'ansia é un problema diffuso e può riguardare chiunque. Secondo le statistiche piú di una persona su dieci, almeno una volta nella vita, ha fatto l'esperienza di un elevato stato di ansia.

L'ansia é in grado di influenzare gravemente lo stato d'animo e il modo di pensare, produce una vasta gamma di sintomi fisici e spesso può arrivare ad alterare il comportamento. Si tratta della percezione squilibrata di una minaccia o di un possibile pericolo costruita dalla mente, unitamente alla convinzione sull'incapacità personale di affrontare adeguatamente tale evenienza. Il risultato é quello di un forte stato di stress.

Risulta evidente che non é (solo) la situazione o il problema in sé che causa preoccupazione e ansia, ma anche (soprattutto) il modo in cui la realtà viene interpretata.

I problemi e le difficoltà vanno certamente affrontate ma l'ansia non é una soluzione: é parte del problema. Anzi é un significativo aggravante.

Cosí come é stato detto per lo stress, possiamo dire che in certi casi anche l'ansia può avere una sua funzione, una certa utilità: ad esempio in una situazione di immediato ed improvviso pericolo l'ansia aiuta a venirne fuori il piú rapidamente possibile oppure può prevenire determinate situazioni facendo aumentare il livello di attenzione. Ma in questo caso parliamo di quell'ansia che emerge inappropriata ed é quindi senz'altro pericolosa e dannosa, capace di provocare inutili o sovradimensionate preoccupazioni, stati confusionali e blocchi alla soluzione dell'eventuale problema.

L'impatto dell'ansia si riflette sulla vita ordinaria e, piú o meno in sequenza...

- compromette la qualità della relazione con la realtà (interpretazione pessimistica di un evento), con se stessi e con gli altri (interpretazione pessimistica di se stessi e/o del comportamento altrui),
- altera il modo di pensare (si pensa alle estreme conseguenze),
- altera le emozioni (panico),
- causa sintomi fisici (quelli tipici dello stress portati ai massimi livelli),
- altera il comportamento (reazioni confuse)
- altera le (re)azioni (dato che ci fa fare certamente la cosa sbagliata).

I segnali (o le risposte all'ansia) possono essere diversi da persona a persona, ma in ogni caso tendono a stratificarsi nel comportamento ed a ripetersi: c'è chi quando entra in ansia viene colto da mal di testa e agli occhi, altri invece cominciano a ripetere nella loro mente una certa scena fino a perdere il contatto con la realtà, altri

ancora innescano dei comportamenti ossessivi-compulsivi accuendo le fobie, le idee fisse e ripetendo ritualmente determinati gesti. In molti casi all'ansia si associa la depressione, mentre in altri casi possono essere fenomeni del tutto separati ed indipendenti.

In molti casi l'ansia può manifestarsi a livelli tali da generare l'attacco di panico: mentalmente e fisicamente non si riesce a gestire più alcuna situazione, sopraggiunge il blocco, la paralisi, l'unica necessità è la fuga da un pericolo grave o da un evento terribile che si percepisce come imminente o in corso. L'attacco di panico può durare anche 20, 30 minuti. In taluni casi nemmeno si conoscono i motivi del panico, eppure può manifestarsi un attacco. Questo tipo di esperienze, così come fobie, ipocondrie, comportamenti ossessivi e/o compulsivi esulano dal soggetto della presente guida e vanno affrontati con l'aiuto di medici e professionisti abilitati.

Vediamo dunque quali possono essere quei metodi pratici ed efficaci da mettere in pratica per gestire il proprio livello di stress e di ansia prima che questi degenerino in problematiche estremamente più gravi.

Per superare l'ansia è necessario saper:

- gestire i problemi;
- gestire la relazione con gli altri;
- riconoscere e modificare il proprio modo di pensare quando controproducente;
- superare i meccanismi di fuga;
- riconoscere e modificare i comportamenti e le (re)azioni quando controproducenti.

### ***Gestire i problemi***

Di tanto in tanto tutti noi siamo chiamati ad affrontare dei problemi e spesso capitano tutti in una volta. I problemi sono parte della vita. Sono qualcosa di assolutamente normale. Indipendentemente da quanto vi sentiate inadeguati e disperati in questo momento, ricordatevi che in passato avete già affrontato dei problemi e li avete risolti. Forza, provate a pensarci.

Di solito la ragione per cui non si riesce a sostenere la situazione è data dal fatto che troppi problemi sono capitati tutti insieme e nel momento sbagliato. In effetti quando i problemi si presentano uno alla volta è certamente più facile risolverli. Ma quando capitano uno dietro l'altro o contemporaneamente ci sembra davvero troppo. E spesso la prima risposta a questa situazione è il blocco: tutto quanto è talmente tanto che l'unica cosa che possiamo fare è... niente! O si stacca (e si crolla, eppure con la consapevolezza che le cose non si risolveranno da sole) oppure si dà sfogo alle proprie frustrazioni pensando e facendo un sacco di cose, tutte inutili. Ad esempio si investirà un sacco di energia nel preoccuparsi del problema nel modo

sbagliato, non compiendo nessun passo concreto per avvicinarci a una qualsiasi possibile soluzione.

Riconosciuto questo risulta evidente che l'approccio piú costruttivo é dunque quello di pianificare passi concreti verso la soluzione.

La luciditá ed il controllo si possono riconquistare solo nel modo seguente:

1. Definire chiaramente la situazione reale;
2. Definire e capire ogni problema separatamente;
3. Scomporre ogni problema in parti piú piccole e piú facili da risolvere.

Questi tre punti si realizzano progressivamente seguendo una precisa strategia, senza dare nulla per scontato.

Il primo passo consiste nello stabilire quale problema volete affrontare: definite chiaramente qual é il vostro obiettivo. L'idea é quella di passare dal sentirsi sovrastati da una situazione generale indefinita al circoscrivere un problema preciso: o il primo, il piú urgente e significativo, oppure quello piú facile giusto per cominciare da qualche parte, per togliersi dai piedi qualcosa, chiarire e potersi concentrare ancora meglio sulla situazione. Cosí facendo, man mano si scarnifica il problema, se ne scalpellano via le varie parti, e alla fine... non rimane piú niente. Quella situazione che pareva ingestibile é stata demolita.

É un processo ad imbuto: dal problema generale al piú specifico obiettivo che decidete di (o semplicemente dovete) affrontare per primo. Dovete chiedervi qual é la conseguenza piú immediata di quel problema, qual é la sua espressione piú vicina. Dovete chiedervi "esattamente" qual é il problema, "esattamente" in che modo quel problema vi crea difficultá e stress.

Ad esempio il problema potrebbe non essere il fatto che non sopportate i vicini di casa, ma il fatto che non sopportate che i vostri vicini di casa scrollino la tovaglia piena di briciole dal loro balcone che sta proprio sopra il vostro. Il problema non é che "non avete abbastanza soldi per vivere e siete sul lastrico", ma che avete difficultá a pagare la bolletta della luce a fine mese. Capito il meccanismo? Dovete capire qual é il punto, e/o il primo punto risolvibile.

Dovete chiedervi: *"Esattamente cos' é che di questa situazione problematica generale mi crea maggiore difficultá in questo momento?"*; e siate precisi nella risposta.

Una volta identificato e definito il primo problema, pensate a tutte le possibili soluzioni per risolverlo. Ricordate: tutta l'energia va sempre sulla tappa successiva, non sulla méta finale. Piú soluzioni riuscite a trovare - pensate con mente aperta e flessibile anche a quelle piú strane, ridicole e fantasiose - e piú sará facile che tra di esse ci sia quella giusta, oppure la giusta combinazione.

Tutto questo va fatto per iscritto: scrivete il problema preciso che siete riusciti a definire con chiarezza (il vostro obiettivo) e tutte le soluzioni che vi vengono in

mente (con la tecnica del *brainstorming* che sinteticamente consiste, dato un problema, nel proporre liberamente soluzioni di ogni tipo, anche strampalate o con poco senso apparente, senza che nessuna di esse venga minimamente censurata). Naturalmente potrete, anzi sarà certamente utile, se possibile, in questa o in altre fasi del percorso risolutivo che stiamo considerando, coinvolgere altre persone le quali, in base alla specificità ed al livello del problema, potranno essere famigliari, amici, colleghi o consulenti professionisti.

Una volta scritte le idee, più o meno probabilmente risolutive, scrivete, per ognuna di esse, vantaggi e svantaggi. Questo vi aiuterà ad selezionare quelle più realistiche e praticabili. Nell'individuare per ognuna soluzione vantaggi e svantaggi consideratene le conseguenze, l'efficacia nel breve e nel lungo termine, l'aspetto economico, i risvolti sociali, il contesto, le risorse necessarie, i possibili problemi pratici e così via.

A quel punto sarete pronti per scegliere "la soluzione": che sia una precisa soluzione, quella migliore per voi, ovvero quella più ragionevole, più fattibile, più conveniente e in definitiva più produttiva.

Individuata la soluzione dovrete stabilire i passi necessari per realizzarla: cosa fare, come e quando.

Alla fine del processo non resta che mettere in pratica tali passi.

*Nelle aziende questo processo - definito di "problem solving" - è praticamente il medesimo e si mette molta enfasi per stabilire, una volta individuati gli obiettivi, "chi fa cosa, entro quando". Alla riunione successiva si valuta a consuntivo quanto è stato fatto, se l'obiettivo è stato raggiunto o non è stato raggiunto chiedendosi in entrambi i casi il perché; ma soprattutto si considera quanto eventualmente non è stato fatto, individuandone le conseguenze e capendo i motivi per cui non è stato fatto al fine di reconsiderarlo e ripianificarlo nella strategia d'insieme.*

L'ultima fase del processo consiste nel tirare le somme: cosa è andato bene? Cosa è andato storto? Perché?

E soprattutto: cosa avete imparato?

Procedete nello stesso modo con le altre parti del problema, affrontandole una ad una, e via di seguito con i problemi concatenati in sequenza fino a che la situazione inizialmente considerata non abbia trovato piena soluzione o, per lo meno, la giusta dimensione di gestibilità.

### ***Gestire la relazione con gli altri***

Spesso può risultare difficoltoso relazionarsi con gli altri:

- avere a che fare con commessi sgarbati;
- relazionarsi con colleghi difficili (o con il “boss”) in ufficio;
- comunicare con il proprio partner, con gli amici o in famiglia.

I problemi nella relazione con gli altri creano stress, infelicità, rabbia, perdita del controllo di sé e nella maggior parte dei casi impediscono di risolvere i problemi reali.

Il principio di base della “comunicazione efficace” è quello dell’ASSERTIVITÀ. Cosa significa essere assertivi? Significa saper sostenere la propria posizione e le proprie ragioni, rispettare gli altri e farsi rispettare, nell’ottica di una comunicazione sana, equilibrata e costruttiva.

Essere assertivi significa esprimere i propri bisogni e i propri diritti, le proprie sensazioni positive o negative, senza violare i diritti ed i limiti altrui.

Secondo gli psicologi statunitensi Alberti ed Emmons, si definisce come «un comportamento che permette a una persona di agire nel suo pieno interesse, di difendere il suo punto di vista senza ansia esagerata, di esprimere con sincerità e disinvoltura i propri sentimenti e di difendere i suoi diritti senza ignorare quelli altrui».

Essa si può anche delineare come il giusto equilibrio tra due polarità: da una parte il comportamento passivo, dall'altra il comportamento aggressivo.

Essenziale per l’atteggiamento assertivo è la capacità di ascolto: mentre la persona aggressiva giudica e critica e quella passiva è eccessivamente accondiscendente, quella assertiva è aperta e dà la giusta considerazione a colui che sta parlando. Si tratta di essere autentici e franchi.

Ci sono quindi due estremi nel modo di interagire con gli altri. Un estremo è quello dell'eccessiva passività. Per queste persone va tutto “bene”, evitano il confronto e il conflitto a tutti i costi, generando dentro loro stesse stress, frustrazione, mancanza di autostima.

L'altro è quello dell'eccessiva aggressività. Queste persone intimoriscono gli altri, mettono in soggezione, quando qualcosa non va sono le prime a dire qualcosa, anche in modo violento.

Il comportamento assertivo è quel comportamento attraverso il quale si affermano i propri punti di vista, senza prevaricare né essere prevaricati. Si esprime attraverso la capacità di utilizzare in ogni contesto relazionale la modalità di comunicazione più adeguata.

Per innescare una comunicazione costruttiva, efficace e, in una parola, “assertiva” è necessario avere fiducia nelle proprie capacità e nelle proprie scelte, essere responsabili, avere chiaro in mente il proprio obiettivo, saper esprimere le proprie

ragioni e il proprio sentire, saper ascoltare e saper cambiare idea quando necessario, essere capaci di dire di NO senza sentirsi in colpa ed esprimere sempre le proprie critiche in maniera costruttiva.

Essere assertivi non ha niente a che vedere con l'essere vincenti: significa più che altro saper sostenere e portare agli altri il proprio sentire, i propri bisogni, i propri diritti e le proprie opinioni, nel pieno rispetto del sentire, dei bisogni, dei diritti e delle opinioni altrui. Si tratta di una comunicazione onesta e chiara alla quale conseguiranno risultati altrettanto onesti e sostenibili.

Nella comunicazione con gli altri siate diretti, aperti e onesti.

### ***Riconoscere e modificare il proprio modo di pensare***

In momenti di tensione emotiva, ansia o depressione, il processo di formulazione dei pensieri ne risulta influenzato e tende agli estremismi. Essere giù di morale o addirittura di pessimo umore conduce ad una serie di pensieri del tutto inutili e controproducenti i quali a loro volta innescano un circolo vizioso. Di conseguenza anche le azioni e le scelte risultano compromesse.

Alcuni tipici atteggiamenti inutili e controproducenti sono ad esempio i seguenti:

- Il biasimo verso se stessi;
- Distorcere la realtà negativamente (filtro mentale negativo);
- Essere pessimisti verso il futuro;
- Saltare alle conclusioni (le peggiori!);
- Convincersi del pensiero negativo altrui quando ciò non è giustificato da alcun fatto oggettivo, o semplicemente essere prevenuti in tal senso;
- Pensare di dover sobbarcarsi tutta la responsabilità o tutte le colpe;
- Giungere ad affermazioni estreme e assumersi impegni non realistici.

Questo tipo di impostazioni mentali agiscono negativamente sull'umore e sul comportamento, producendo stress e forti disagi. È dunque importante saper riconoscere i processi mentali che precedono ed accompagnano questi atteggiamenti in modo tale da modificare le proprie logiche in un senso più costruttivo e positivo.

Per fare questo è necessario applicare un'attenta osservazione di sé stessi per individuare i fattori che contribuiscono al vostro umore e pessimismo.

Cercate di capire inoltre dove e in quale circostanza si è verificato il vostro cambio di umore e l'innescò di un processo di pensiero inutile e distruttivo, e quali ambiti sono stati compromessi dal vostro atteggiamento negativo.

Una volta riconosciuto e identificato il tipo di situazione in grado di provocare quei dati pensieri inutili e controproducenti è necessario adottare le necessarie contromisure per evitare che questi nascano e si sviluppino nella vostra mente.

In stati di ansia e di depressione si tende ad avere una percezione alterata di sé stesse. Di conseguenza risulta inevitabile equivocare o male interpretare la realtà e gli eventi.

In genere i pensieri negativi tendono ad essere

- di estremo biasimo nei propri confronti,
- di inadeguatezza,
- di disperazione (proprio intesa come perdita di speranza),
- di pessimismo (applicato al passato, al presente e al futuro),
- e di generale sfiducia in sé, negli altri e nella vita: "...è normale che le cose (mi) vadano male."

Tutto questo viene preso per "vero" e ovviamente tale *loop* inciderà sulla realtà delle cose in modo tale da produrre o esasperare reazioni inopportune ed eventi inconcludenti e negativi.

L'unica possibilità è quella di mettere in discussione la veridicità di tali pensieri: fermatevi ad analizzarli uno ad uno e chiedetevi quanto davvero corrispondano alla realtà dei fatti e quanto siano realistiche le conclusioni che vi siete immaginati.

Fermatevi e riflettete attentamente, con obiettività e metodo. E quindi prendete quelle decisioni risolutive che più corrispondono ad una visione equilibrata e costruttiva della situazione, senza emotività ma con misura e precisione.

Dalla lettura dei Capitoli successivi imparerete a pianificare concretamente le vostre strategie di intervento puntando dritti alla soluzione del problema reale.

### ***Superare il meccanismo della fuga***

L'ansia è causa di molteplici sintomi e problemi. Uno di questi è il circolo vizioso del "rimandare" (o dello "scantonare dal fare" camuffato dal "rimandare").

In pratica, quando si è ansiosi, si tende ad evitare luoghi e situazioni che, secondo noi, possono essere causa di ulteriore ansia e stress ed evitiamo perfino quelle azioni che sappiamo poter essere probabilmente utili ma che ci distolgono dal problema dell'essere ansiosi. In ogni caso evitare di affrontare il problema potrà anche dare un senso di sollievo, ma peggiorerà le cose nel lungo termine. È una situazione paradossale, eppure la logica che risulta preferibile è quella di evitare ogni azione.

Questa fuga rende le cose ancora piú difficili dato che non solo ci allontana dalle possibili soluzioni ma anche dall'accorgerci che le nostre peggiori paure sono infondate.

Allora chiedetevi chiaramente: "Che cosa ho smesso di fare dal momento in cui é emersa la mia ansia? Che cosa sto evitando di fare? Cosa sto rimandando di giorno in giorno?"

Piú precisamente identificate questa situazione ponendovi le seguenti domande:

- Sto evitando situazioni o azioni legate
- all'ambiente di lavoro?
- Alla relazione con gli altri?
- Ci sono luogo in cui non posso andare o cose che non riesco a fare a causa della mia ansia?
- Sto evitando qualcuno in particolare? Perché?
- Sto evitando la cosa in maniera un po' subdola, magari scegliendo la via piú facile per prendere una decisione?

Siate dettagliati e mettete per iscritto queste domande e le vostre risposte e riflessioni. Siate precisi, schematici e chiari (con voi stessi).

Spesso i problemi sembrano piú grandi di quello che sono, per cui non abbiate fretta e non pretendete di risolvere tutto e subito, altrimenti rischiate di porre voi stessi in una situazione insostenibile.

Concentratevi su di un problema alla volta, pianificate le azioni piú adatte per risolverlo e procedete in questo modo finché vi renderete conto che... si fa prima a farlo che a dirlo!

Datevi dei tempi realistici e suddividete il problema in passi da affrontare ne breve, nel medio e nel lungo termine. Siamo giá entrati nel dettaglio di questo metodo. La cosa importante, in questo caso, é riconoscere che la fuga non é la soluzione. Cominciate dal piccolo, cominciate da qualche parte, una qualsiasi, ma procedete, senza provi l'ulteriore problema di quanto (pensate) sia grosso il problema.

Per creare un piano di azione efficace al fine di superare i blocchi causati dall'ansia, avete notato che l'elemento essenziale sta nell'auto-osservazione, nel prendere realisticamente atto della realtà e fissare il problema e le soluzioni per iscritto. In pratica il segreto sta nel fermarvi e (ri)assumere il controllo.

Attenzione: quando si é ansiosi e stressati é naturale cercare di assumere quegli atteggiamenti e mettere in pratica quelle azioni attraverso le quali ritrovare uno stato di sollievo.

Alcune di queste azioni possono però risultare inadatte e controproducenti.

Tra le azioni utili possiamo senz'altro elencare:

- parlarne con amici o familiari per ricevere un consiglio o un sostegno;
- studiare il problema attraverso testi specifici o consultando un esperto;
- ricavare del tempo per stare con gli amici, fare sport, curare se stessi;
- mettere in discussione le vostre ansie fermandovi e riflettendo sul problema specifico e le sue possibili soluzioni anziché nutrire passivamente i propri pensieri negativi;
- farsi aiutare da un gruppo di sostegno...

Cercate di massimizzare il numero di attività utili stando invece attenti a quelle controproducenti come il fumare troppo, assumere troppi caffè, darsi all'alcol, dipendere troppo dagli altri o isolarsi. Queste azioni, palliative nel breve termine, sono distruttive nel lungo termine, cioè in grado non solo di aumentare lo stress ma di provocare seri problemi di salute fisica e mentale.

Nelle pagine che seguono troverete idee, metodi e pratiche per affrontare costruttivamente ed efficacemente l'ansia, gestire lo stress e ritrovare uno stato di serenità e fiducia.

## GESTIRE LA PROPRIA VITA

Una vita propositiva e ben pianificata, dove il tempo non va sprecato in cose inutili, senza rimuginare il passato o preoccuparsi troppo per il futuro, é la cosa migliore per liberarsi dallo stress.

### ***Strategie concrete***

La vita richiede l'aderenza a principi solidi, una buona dose di pragmatismo e un certo senso dell'autodisciplina: queste sono le basi della vera libert .

Le strategie di vita e i valori etici fondamentali – che ci permettono di condurre una vita chiara, trasparente e pulita – sono quelli che ci dovrebbero essere trasmessi dall'educazione familiare e scolastica, eventualmente da quella religiosa.

Oggi esistono numerose guide che offrono interessanti spunti di riflessione e precise tecniche per gestire al meglio il proprio tempo, le relazioni, il lavoro, di solito elaborate in ambiente *manageriale* e frutto di numerose esperienze sul campo.

Ma pi  che concentrarci su un approccio a tutti i costi "rampante" – oggi in declino anche nel mondo degli affari –, sicuramente molto pragmatico ma che costringe entro i soliti schemi della "lotta", é forse pi  opportuno maturare una visione saggia di noi stessi e della vita, una percezione delle cose equilibrata e profonda, senza per questo essere passivi e pretendere che le cose si facciano da s .

Per quanto sia bello pensare ad una vita creativa ed avventurosa, imparare a pianificare, con intelligenza e senza fanatismo, il proprio tempo e i propri impegni é sicuramente una strategia vincente, proprio per ottenere il massimo dalla vita che vorremmo.

Programmare il tempo, nel modo giusto e con buon senso, aiuta ad essere nel "qui e ora" di quello che stiamo facendo, senza dover pensare a cosa ci siamo dimenticati e a cosa potremo dimenticarci di fare dopo.

Molti pensano che al giorno d'oggi sia impossibile, e quindi inutile, prendersi la briga di organizzare e pianificare la propria vita.

Quando si chiede a qualcuno cosa vuole dalla sua vita, dal suo futuro, spesso ci si sente rispondere: "Dipende...". Ma dipende **da cosa**? Non dipende forse da noi stessi *in primis*?



Se permettete che la vostra vita dipenda dagli altri anziché da voi stessi, diventerete le classiche “vittime delle circostanze” e la vostra vita sarà, come minimo, stressante.

### ***Organizziamoci...***

Se la vostra vita é di fatto disorganizzata, é probabile che abbiate pronte le seguenti scuse (o almeno qualcuna tra esse):

- Non ho abbastanza tempo;
- La mia vita é troppo complicata;
- Non ho abbastanza spazio;
- Non posso farci niente;
- Non ho abbastanza libert ;
- Non é colpa mia;
- Saprei come organizzarmi meglio... ma non ho voglia.

Ora vediamo da dove partire per fare... un po’ di ordine. Il primo passo é proprio quello di rendersi conto del caos nel quale si naviga (e spesso si naufraga) e quindi di trovare la giusta spinta, la giusta motivazione per tirarsene fuori una volta per tutte e procedere verso una vita migliore.

#### LO PUOI FARE, E SOLO TU PUOI FARLO

Ogni persona é artefice del proprio destino. É stata artefice del proprio passato, lo é del proprio presente e a maggior ragione del proprio futuro. Dipende da ognuno di noi: come agiamo, come reagiamo, quali scelte facciamo, quanto siamo disposti ad impegnarci, a metterci del nostro ecc...

Le buone intenzioni non bastano.

Spesso un forte stimolo, una forte motivazione che giunga dall’esterno pu  essere determinante per innescare il processo, in molti casi provocando proprio il nostro orgoglio come leva motivazionale.

É molto utile – come vedremo nel dettaglio in seguito - pianificare per iscritto la giornata: gli impegni, gli appuntamenti, le cose da fare. Cominciate a tenere un diario, a segnarvi sul calendario le cose che volete/dovete fare, a preparare ogni giorno un promemoria.

Fare ordine e pulizia fuori di sé riflette e “muove” l’ordine interiore. Tuttavia, c’  chi é ossessionato dall’ordine proprio perché non riesce a trovare un ordine interiore: in questo caso l’ossessione per la pulizia e l’ordine diventano una scusa per non “partire da se stessi” al fine di armonizzare e migliorare la propria realt . In tal caso é

utile la meditazione o altre forme di “riordinamento” in modo tale da partire da dentro di sé per riequilibrare il proprio rapporto con la realtà esterna.

Quando invece non ci troviamo nella situazione illustrata sopra, il fare pulizia, lo sbarazzarsi delle cose inutili, il fare ordine nella propria stanza/ufficio/casa é di per sé un esercizio meditativo che si riflette sul nostro stato d’animo. A volte dobbiamo essere motivati per farlo. Bene: invitate dei nuovi amici per cena. Quante volte vi é capitato di essere davvero soddisfatti della vostra casa proprio poco prima l’arrivo dei vostri amici o di qualcuno che stimete e di cui vi preme il giudizio?

Da dove cominciare per “fare ordine”, per “organizzarsi”?  
Non ha importanza: cominciate e basta.

E poi... andate avanti!



É molto facile ingannare se stessi. Una parte di noi é certa che *faremo* quella e quell’altra cosa, prima o poi. Fissiamo date e procrastiniamo. Il problema é che finché non si prende sul serio il proprio “caos”, questo continuerá ad aumentare e ci sentiremo sempre piú impossibilitati nell’affrontarlo e quindi frustrati.

É importante convincersi che “fare ordine” e cominciare a pianificare con attenzione la propria vita sono azioni che miglioreranno drasticamente il vostro modo di relazionarvi con voi stessi, con gli altri e con gli eventi.

Fate ordine attorno a voi, date una bella ripulita, buttate via le cose inutili, le vecchie carte, predisponete al meglio i vostri luoghi di riposo, di svago, di studio e di lavoro, la cucina, il garage, la cantina: sbarazzatevi del vecchiume, fate spazio, create nuovo spazio attorno a voi. E quindi dentro di voi.

Non scoraggiatevi: prendetevi il tempo che ci vuole, senza affanno.

I documenti importanti vanno classificati e riposti con attenzione e cura: certificati, documentazione medica, passaporti, dichiarazioni dei redditi, polizze assicurative, garanzie, i documenti dell’auto, rubriche, contratti, fatture, bollette, documenti bancari, mettete a posto i vostri libri ecc... FATE ORDINE, senza pietá!

E... un consiglio personale: imparate a comprare meno cose (perfino se sono in saldo!). Non circondatevi di cianfrusaglie e suppellettili inutili. Le cose che possedete, vi possiedono!

## ***Fissare obiettivi raggiungibili***

La pianificazione dei propri obiettivi – che siano obiettivi attinenti la propria vita in generale o una sfera precisa – dovrebbe coprire tre diverse distanze:

- Obiettivi a lungo termine 10-15 anni
- Obiettivi a medio termine 3-10 anni
- Obiettivi a breve termine 6 mesi



Non dico che dovete gestire la vostra vita come fosse un'azienda... ma quasi! E non preoccupatevi di sembrare aridi calcolatori: l'esperienza e l'intelligenza vi permetteranno di maturare un capacità organizzativa rigorosa ma flessibile, precisa ma non fanatica, strutturata ma creativa, e sicuramente efficace.

Per arrivare ad un buon livello di strategia, quindi a pianificare bene priorità, tempi, impegni, e soprattutto il vostro benessere creativo, bisogna partire da un ferreo pragmatismo: bisogna essere chiari con se stessi, diretti, precisi.

- **Chi sei?**
- **Chi vuoi essere?**
- **Perché?**
- **Cosa vuoi?**
- **Come pensi di ottenerlo?**

Sarete cioè obbligati a porre precise domande a/su voi stessi e a definire meglio la vostra identità. Farete sicuramente delle scoperte molto interessanti, talune capaci di cambiarvi la vita. E lo stress si trasmuterà in energia creativa.

Mentre gli obiettivi a lungo termine riguardano lo scopo della vostra vita, un argomento fondamentale per determinare la vostra identità globale come "persona", quelli a medio termine sono gli obiettivi sui quali portare una costante attenzione, quelli cioè che rendono praticabili e realizzabili gli obiettivi ideali.

Gli obiettivi a medio termine andranno distribuiti su un piano mensile, settimanale, perfino giornaliero, con la capacità di gestire l'imprevisto, essere flessibili e saper aggiustare il tiro senza perdere di vista lo scopo, con serenità, impegno e padronanza di sé.

Puntate sempre alla tappa successiva, non alla meta finale.

## ***Gestire i momenti critici***

Talvolta nella vita é necessario affrontare dei momenti di crisi, a livello personale o professionale. Tuttavia molte crisi sono evitabili quando si riesce ad affrontare i problemi prima che questi assurgano a crisi vera e propria.

Per affrontare un momento di crisi é necessaria una buona dose di lucidit  e riuscire ad evitare una pericolosa aggravante: il panico.

Prima di tutto bisogna inquadrare il problema reale, spezzettarlo in tante parti e risolvere queste parti una per una.

In ogni caso, se il problema sfugge dalle mani, la cosa da non fare é quella di chiudere gli occhi di fronte a quanto sta accadendo, e saper invece riconoscere per tempo i vari indicatori per affrontarlo subito.

Siate realisti e obbiettivi, del resto cosa significa essere adulti se non proprio saper sopportare l'incertezza? E poi tenete sempre presente che ogni crisi ha una sua durata: non pu  esserci per sempre. Per cui tenete duro. E non sentitevi soli ed isolati: imparate a chiedere aiuto.

Una volta risolta la crisi non dimenticatevi di capire cos'  successo, analizzate il problema e come é stato risolto: perch  le cose sono andate in quel modo, come si sono sviluppate, come le avete gestite e superate. Imparate la lezione! Trasformate l'esperienza in saggezza.

## ***Dormiamoci sopra...***

I disturbi del sonno sono molto comuni e sempre pi  diffusi.

Corpo e Mente sono fatti in modo che funzionino bene se seguono regolari alternanze di fatica/riposo, usura/rigenerazione, secondo un giusto equilibrio.



Tutto nel corpo umano funziona seguendo queste alternanze, dall'azione pi  piccola ai processi pi  lunghi, si consideri ad esempio la muscolatura: per ogni muscolo che viene contratto ce n'  uno opposto, detto antagonista, che necessariamente si rilassa, come avviene per bicipite e tricipite. Se li si contrae entrambi contemporaneamente si spreca energia e non si ottiene nulla. Questa a grandi linee   la prima causa di di-stress (stress negativo): c'  un tempo per il lavoro e un tempo per il riposo; un cattivo uso del corpo e della mente, fuori da queste regole naturali, porta ad un inutile logoramento. Includo la mente, in quanto non solo la

neurofisiologia, ma anche i processi psicologici stessi sottostanno alla stessa dinamica.

La legge del buio-luce, notte-giorno, fatica-riposo, usura-rigenerazione, regola intrinsecamente la vita in ogni sua forma ed espressione e in ogni misura.

Il sonno costringe l'essere vivente all'inazione e al riposo, al fine di mettere in atto i necessari processi di assimilazione e rigenerazione. In pratica, fisiologicamente, si cresce, si guarisce, si impara e "ci si ripara" durante il sonno.

Per migliorare la *qualità* del vostro sonno notturno è importante dare un ritmo preciso ai tempi di sonno e veglia, per cui regolate il vostro orologio biologico andando a dormire sempre alla stessa ora (e che sia un'ora ragionevole) e svegliandovi sempre alla stessa ora (indulgendo un po' nel week end, ma senza esagerare).



Attenzione: idealmente sto ora associando l'idea di andare a letto con quella di dormire. Ma, purtroppo, non è sempre così semplice ed automatico: anzi, quando l'andare a letto non coincide MAI con il riuscire a dormire (stiamo in questo caso parlando di un primo livello di insonnia) allora la strategia deve essere diversa, cioè quella di andare a letto quando si ha sonno.

Quello dell'insonnia è un problema complesso che esula dagli obiettivi di questa guida. Tuttavia vediamo quali semplici accorgimenti possono essere adottati per risolvere qualche piccolo problema di insonnia e migliorare la qualità del sonno.

Alla sera, ad una certa ora, predisponete con calma la vostra camera da letto e preparatevi al riposo: niente più discussioni, lavoro, attività impegnative, telefonate o qualsiasi altra cosa che possa innescare tensioni, preoccupazioni o ansie. Niente televisione (soprattutto notiziari...), niente giornale. Magari un buon libro, ma neanche troppo intrigante, da leggersi sdraiati sul letto, alla luce della lampada del comodino, dove sarà facile riporlo, spegnere la luce e... buonanotte.

Evitate di fare esercizio fisico già da qualche ora prima di dormire, soprattutto se già soffrite di insonnia: potrebbe non avere per niente un effetto stancante e distensivo, anzi, più facilmente vi sveglia definitivamente. Meglio una tazza di latte caldo con miele o un bagno tiepido...

Soprattutto se avete il sonno leggero, è importante ridurre al massimo l'impatto di possibili rumori e oscurare bene l'ambiente.

Fate attenzione anche alla quantità di sostanze nervine che, consapevolmente o meno, assimilate durante la vostra giornata: il numero dei caffè e dei tè, coca cola,

cioccolata, o gli effetti collaterali di una certa cura medica o di medicinali che magari assumete senza averne parlato con il vostro medico.

Per affrontare e risolvere problemi di insonnia ci sono moltissimi metodi: una certa dieta, l'impiego di tecniche meditative o auto-ipnotiche, rimedi d'erboristeria, interventi sul proprio stile di vita e molti altri. Cercate di evitare, ad esempio, il "sonnellino" post-prandiale (che, tuttavia, nella norma è un'abitudine del tutto positiva e rigenerante).

Restando in tema, la maggior parte delle volte i disturbi del sonno non sono causati da fattori esterni, ma interni: la nostra mente, i pensieri che si rincorrono, le nostre preoccupazioni che diventano ansie e ci rendono nervosi e stressati. Ci vengono in mente le cose più strane: non solo si sfogano le nostre paure ma, attenzione, a volte ci vengono idee brillanti e riusciamo a trovare delle soluzioni a problemi che ci assillano da giorni! Come si fa a dormire?!

Tenete un block-notes e una penna sul vostro comodino. Annotatevi il problema, l'oggetto dei vostri pensieri e ansie, oppure prendete appunti sulle idee che vi sono appena venute, con l'intento dichiarato a voi stessi che ci penserete domani... tanto è tutto lì, non scappa, ve lo siete appuntato per bene.

### ***La gestione del tempo***

Una delle maggiori cause di stress è l'incapacità di gestire bene il proprio tempo.

Un'attenta pianificazione del tempo è una risorsa oserei dire "magica": è incredibile la quantità delle cose che si riescono a fare (e a fare bene e con calma!) quando si impara ad ottimizzare il tempo. Il tempo è la più grande ricchezza a vostra disposizione e vale la pena imparare a gestirla al meglio. E quando serve... fermatevi un attimo: arriverete prima!

Abbiamo sempre l'impressione che il tempo non basti mai: le giornate scorrono veloci e non riusciamo mai a farci stare tutto. Inoltre star dietro ai mille imprevisti rende veramente difficile fare le cose per bene, potersi dedicare a noi stessi e ai nostri interessi. Il lavoro, la famiglia, la burocrazia, persino gli impegni con gli amici diventano fonte di stress. Ebbene: gestire il proprio tempo al meglio e quindi riorientare la percezione della realtà è possibile. Si può imparare.



“Il tempo vola”. Sí, ma dove vola? É importante che capiate come state investendo il vostro tempo. Questo é il primo passo: essere consapevoli del proprio tempo, o meglio, di come si usa il proprio tempo.

Spesso usate male il vostro tempo, per cui avete sempre l’impressione di non riuscire a fare tutto e di dover essere sempre di corsa. E soprattutto vi sembra di non riuscire mai a dedicare tempo a ciò che piú vi interessa. Ecco lo stress! Eppure si tratta sempre di scelte, conscie o inconscie che siano!

Per cui, prima cosa da fare é diventare consapevoli di come state usando il vostro tempo. Ricordate: se non gestite il tempo, il tempo gestirá voi! Se non gestite le cose da fare, allora dovrete sempre rincorrere gli impegni, le dimenticanze e gli imprevisti.

Cominciate a tenere un “registro del tempo”, ovvero un diario quotidiano che vi stia in tasca (o in borsetta) comodamente.

Ogni tanto, durante la giornata, date uno sguardo all’agenda, spuntate o annotatevi cosa avete fatto e – negli spazi orari appositi – quello che, idealmente, avete in programma di fare. Questo esercizio non deve diventare un’ossessione: fatelo per esempio ogni due o tre ore.

Dopo un paio di settimane comincerete ad essere consapevoli di come gestite il vostro tempo ed i vostri impegni: di come impiegate o sprecate il tempo. Vedrete il tempo dedicato alle prioritá, il tempo sprecato, il tempo mal pianificato, le perdite di tempo, la qualità delle cose fatte in rapporto al tempo impiegato ecc...

### ***Stabilire le prioritá***

Nel programmare tempi e impegni, vi accorgete di quanto sia importante stabilire le prioritá.

Esercitatevi a dare un punteggio ai vostri impegni oppure (se usate una semplice “lista delle cose da fare”) sforzatevi di elencare gli impegni e gli eventi in base alla loro importanza.

Stabilite le cose che volete fare, le cose che non volete fare, ma anche le cose che sarebbe meglio faceste. Ricordate che normalmente é la necessitá che stabilisce la prioritá: non sempre quello che si vuole fare puó essere messo al primo posto. E questo é un dato oggettivo: sottovalutarlo vi creará un notevole stress quando non potrete fare a meno che ammettere che “quella data cosa” – cosí noiosa - era da fare, é da fare ora, e forse é già troppo tardi... Del resto molti hanno il problema opposto: vanno in paranoia per cose che non sono poi cosí urgenti, sebbene importanti, e quindi rinunciano a dedicare tempo a loro stessi o per le cose che vorrebbero e potrebbero fare.

É molto importante stabilire le cose che sono importanti per voi e capire quindi come potervi dedicare piú (o il giusto) tempo. Questo non significa “farci stare tutto” e fare mille cose di fretta, contemporaneamente e male. Gestire efficacemente il tempo non significa riuscire a fare tutto nel minor tempo possibile. Anzi, quello é il modo migliore per aumentare il proprio stress!

Gestire efficacemente il tempo significa pianificarlo in funzione delle prioritá.

Probabilmente state impegnando male il vostro tempo perché c’è un disequilibrio tra tempi e prioritá, derivato da una percezione non corretta della realtà causata dal fatto che semplicemente non pianificate le vostre giornate, non fissate i vostri obiettivi, non procedete secondo un programma e quindi vi ritrovate nel caos: rincorrete gli eventi anziché determinarli. Bisogna invertire questo processo.

Essere “liberi” non significa non programmare la propria vita in base ai propri obiettivi: anzi, cosí facendo, riuscirete ad impadronirvi della vostra vita, non sarete stressati dagli impegni, avrete piú tempo libero per voi stessi, e vi sentirete piú liberi e soddisfatti. Può diventare un modo di essere; certo all’inizio bisogna fare un po’ di esercizio, darsi un metodo e seguire una pratica. Bisogna mettere ordine: trasformare il caos in consapevolezza e capacità realizzativa.

Un esercizio utile é quello di elencare per iscritto quelle attività alle quale vorreste dedicare maggior tempo: ad esempio stare con i propri figli, con il proprio partner, dedicare tempo agli amici, o a se stessi, alla propria crescita professionale, agli hobbies, allo studio, alla lettura, nel fare esercizio fisico o meditazione, viaggiare, dormire ecc...

Dopo di che elencate anche le attività alle quali vorreste dedicare meno tempo del solito: ad esempio per gli straordinari in ufficio, sbrigare le scartoffie, presenziare ad eventi noiosi, pulire la casa, fare il bucato, stare con persone noiose, guardare la televisione ecc... Cercate di eliminare o, per lo meno, di minimizzare, ottimizzare, delegare e generalmente di evitare quanto piú possibile le attività presenti in questo secondo elenco, per poter quindi aumentare il tempo da dedicare alle attività ed agli eventi davvero importanti e graditi.

Se il tenere un diario vi permette di monitorare come usate il vostro tempo ed essere quindi piú consapevoli di voi stessi e delle vostre attività quotidiane, la tipica “lista delle cose da fare” vi permette invece di pianificare il vostro futuro, giorno per giorno, ottimizzando i tempi ed eliminando lo stress di tenere tutto a mente. É inoltre una forma molto efficace di autodisciplina che vi permette di evitare sprechi di tempo e dispersioni di energia.

Alla sera fate la vostra “lista delle cose da fare” per il giorno dopo e tenetela sulla vostra scrivania, nel portafoglio o in tasca in modo tale da poterla consultare prontamente. Durante la giornata consultatela diverse volte, aggiornatela con le cose nuove eventualmente emerse durante il giorno, cancellate le cose fatte e spostate nei giorni successivi le cose non urgenti o che possono/devono essere spostate, in modo da non dimenticarle. L’uso di un’agenda (che può anche essere elettronica e disponibile sul vostro pc o cellulare) rende più facili queste operazioni.



Nel pianificare le “cose da fare” é fondamentale individuare le priorità e, nel farlo, tenere presente la propria lista di “cose alle quali si vorrebbe dedicare più tempo”.

Ecco 10 preziosi consigli da seguire per organizzare bene il proprio tempo:

1. Integrate la vita professionale con la vita personale. Nella vostra lista tenete presente tutto: ricordate che la carriera professionale non é l’unico fine, bensí un mezzo per vivere felici, per sostenere al meglio la vostra vita e la vostra famiglia, migliorare la realtà di cui siete parte e realizzare le vostre aspirazioni. La vita e gli affari devono muoversi insieme, verso la medesima méta felice;
2. Fate un piano mensile, settimanale e quotidiano;
3. Imparate a delegare e non fate le cose che non siete in grado di fare: se dovete aggiustare un elettrodomestico chiamate il tecnico; lasciate che sia un esperto a farvi il sito internet; lasciate che sia un grafico ad elaborare il logo della vostra azienda, e un commercialista a farvi la dichiarazione dei redditi;
4. Non perdetevi tempo per le cose di poco conto;
5. Investite per massimizzare l’efficienza dei vostri strumenti di lavoro;
6. Difendete i vostri spazi e proteggete il vostro tempo;
7. Se avete un grosso lavoro da fare e la scadenza é piuttosto in lá nel tempo, cominciate a pianificare il compimento partendo da una settimana prima della scadenza e andando a ritroso nel tempo, suddividendo il da farsi di giorno in giorno, fino all’oggi, considerando i possibili contrattempi;
8. Nel vostro programma create sempre una “sacca di tempo” per gli imprevisti: se non ve ne saranno... tanto meglio!

9. Dedicatevi in primo luogo a quelle attività dalle quali siete certi di ricavare il massimo risultato: di solito c'è un 20% di attività presenti nella vostra lista che producono l'80% di soddisfazione. Puntate su quelle: il resto può aspettare;
10. Riducete le cose poco importanti; eliminate quelle inutili. A volte si fanno cose per abitudine o perché ci sentiamo "in dovere". Imparate a dare il giusto valore agli impegni. Siate selettivi e concedetevi di dire NO agli impegni ed agli appuntamenti non importanti, dai quali non dipende chissà quale conseguenza, che possono essere risolti magari con una telefonata, rimandati o decisamente saltati.

### ***La differenza tra "urgente" e "importante"***

Spesso si è stressati perché incapaci di stabilire correttamente le priorità sulla base dell'importanza e dell'urgenza che le varie cose meritano. La lista quotidiana delle "cose da fare" va fatta la sera prima, quando – per chi ha la consigliabile abitudine di farlo – si compila il proprio diario personale, tirando un po' le somme.

Nella lista, le cose da fare vanno elencate per importanza e distinte nelle categorie delle cose che "è necessario fare", che "si dovrebbero fare", che "si potrebbero fare".

È cruciale capire la differenza tra cosa è importante e cosa è urgente, e cosa non è affatto né l'una né l'altra cosa.

Le cose urgenti sono quelle che *dobbiamo fare subito*. Di solito sono cose che possono riguardare emergenze legate alla salute, questioni familiari, oppure scadenze da rispettare. Ma includono anche quelle cose che vogliamo facciano parte del nostro stile di vita: l'esercizio fisico, la meditazione, la lettura, lo svago creativo ecc... Quelle vanno messe "per default", cioè di fisso.

### ***Imparare a delegare***

Ricorderete sicuramente il vecchio adagio: "Se vuoi che una cosa sia fatta bene, falla tu stesso". Sicuramente c'è del vero, tuttavia se pretendete di occuparvi direttamente voi stessi di tutto quanto, il vostro livello di stress non potrà che tendere al rialzo.

Imparare a delegare impegni e responsabilità vi farà risparmiare un mucchio di tempo e un bel po' di stress, sempre che sappiate davvero delegare, ovvero che il fatto stesso di delegare a qualcun altro non vi provochi ulteriore ansia!



Infatti, molto spesso non riusciamo a delegare perché pensiamo che nessuno sia in grado di fare bene quella data cosa (e che dovremo rifarla da noi), che nessuno sia in grado di capire il problema, di assumersi la responsabilità o che sia motivato quanto lo siamo noi.



Ebbene é possibile che spesso queste ragioni siano reali, tuttavia é anche vero che molto spesso potremo sorprenderci di quanto gli altri siano affidabili e competenti.

É certamente vero che anche se gli altri non saranno così competenti come lo siete voi, e quindi il risultato – benché buono - non corrisponde al top delle vostre aspettative, alla fine é meglio delegare che non caricare tutto sulle vostre spalle per arrivare esausti e stressati ad un risultato (forse) di poco migliore.

Ecco qualche suggerimento per delegare in maniera efficace:

- Individuate (o create) la persona giusta: che sia competente ma soprattutto affidabile. Se necessario investite nella sua formazione in modo tale da potervi fidare sia in termini tecnici sia in termini etici;
- Affidate l'incarico non dimenticando di comunicare il motivo che vi ha spinti a scegliere proprio quella persona ;
- Siate, fin da subito, riconoscenti;
- Una volta che avete spiegato chiaramente ed affidato l'incarico, lasciate che la persona se la sbrighi. A meno che non vi sia un evidente carenza, non interferite e non chiedete in continuazione conto della situazione;
- A cose fatte siate grati alla persona e, anche se il risultato non é eccelso (cosa che sarà giusto far notare con il dovuto rispetto e spirito costruttivo) siate comunque riconoscenti per lo sforzo profuso.

Attenzione: il processo di delega non si limita al lavoro ed all'ufficio. Anche in famiglia tutti quanti (se in grado di parlare e camminare) possono e dovrebbero dare una mano per i lavori domestici. Delegate in maniera appropriata i vari compiti e... non sentitevi in colpa (alla lunga ve ne saranno grati!).

### ***I "vampiri" del tempo***

Imparate inoltre a risparmiare tempo organizzando bene e raggruppando le cose da fare per tipologia "temporale" e "geografica": fate una lista della spesa accurata (per non dover tornare al supermercato mille volte), assegnate un giorno preciso per

pagare tutte le bollette ottimizzando il percorso degli uffici e degli sportelli presso i quali recarvi (meglio ancora se domiciliate le bollette in banca o fate tutto via internet), fate le telefonate che dovete fare dedicando un arco di tempo preciso in modo da non interrompere il vostro lavoro in continuazione per telefonare al tale e al tal'altro, assegnato un momento preciso per leggere e rispondere alle email, organizzate bene le commissioni da fare per non sprecare tempo, energia e denaro. Perfino il cucinare può essere ottimizzato imparando a preparare e a refrigerare i vari piatti da consumarsi durante i giorni successivi...

Ed ora veniamo ad uno dei maggiori "vampiri del tempo": la TELEVISIONE (ma anche Internet non scherza!...).

Avete mai notato quanto sono lunghe le giornate quando non si guarda (o proprio non c'è) la televisione? Sebbene in TV diano molte cose sicuramente interessanti, la maggior parte delle volte non è così e comunque è evidente quanto, nella media, le persone sprechino il loro tempo imbambolati di fronte a questo tecnologico focolare. Sono convinto che la qualità della nostra vita migliorerebbe decisamente se guardassimo meno televisione.



Allora, senza voler demonizzare la tecnologia ed i suoi derivati...

- Riducete drasticamente la quantità di tempo che normalmente investite (sprecate) stando davanti al televisore;
- Basta con lo zapping;
- Guardate solo quei programmi che davvero decidete di guardare;
- Non guardate la TV per più di due ore al giorno;
- Almeno una sera alla settimana non guardate la televisione: leggetevi un libro, andate in palestra, uscite, fate l'amore, andate a letto presto...
- Usate il videoregistratore per scegliere il momento più adatto per vedere il vostro programma: non tirate tardissimo la notte per vedere il vostro film preferito o quel documentario interessante...

Tutti questi accorgimenti possono essere tradotti anche per Internet: evitate la navigazione selvaggia e inconcludente, navigate i siti in maniera mirata ovvero pertinenti all'informazione che state cercando ecc...

Un'altro importante accorgimento per migliorare la gestione del proprio tempo consiste nell'eliminare (o almeno nel tentare di ridurre) le interruzioni. Rendetevi conto di quanto tempo si consuma nello stare dietro alle mille piccole interruzioni durante la giornata, che rendono interminabili le cose che stiamo facendo. Molte volte le interruzioni sono causate da altri o dagli stimoli dell'ambiente, ma in molti casi voi stessi siete la causa della vostra distrazione.

É importante, quando vi mettete al lavoro o dovete svolgere qualcosa di impegnativo - che richieda la vostra completa dedizione – che possiate contare su un vostro spazio (e tempo) privato.

Ad esempio se lavorate a casa é indispensabile avere la vostra stanza/studio personale, mentre se siete al lavoro, se possibile, chiudete la porta del vostro ufficio; inoltre non indugiate in quelle interruzioni che voi stessi vi causate: non avete bisogno di una pausa ogni due minuti!



Anche il telefono, se da una parte puó essere un grande alleato per risparmiare tempo, dall'altra parte puó diventare un nemico insopportabile.

Ecco qualche suggerimento per gestire meglio le comunicazioni a distanza:

- Usate un telefono che vi permetta di vedere chi vi sta chiamando e quindi di decidere se rispondere o rimandare;
- Usate la segreteria telefonica;
- Se non aspettate una chiamata e non vi é nulla di critico o di urgente, imparate, ogni tanto, a spegnere il telefonino oppure a non rispondere: se la persona voleva parlarvi... richiederá (questo non quando siete in ufficio!);
- Fate in modo di comunicare soprattutto via email;
- Se rispondete, ma avete poco tempo o state facendo altro, gestite bene la conversazione: siate assertivi e diretti;
- Se vi vogliono vendere qualcosa: 1) se non vi interessa tagliate corto e chiedete di cancellarvi dalla loro lista (lo stesso vale per le email indesiderate), 2) altrimenti chiedete di mandarvi una proposta via fax o via email anziché sorbirvi tutto lo spiegone che magari non avete neanche il tempo, la concentrazione o la voglia di ascoltare in quel momento;
- Usate un "cordless" che vi permetta di fare altro mentre conversate.

### ***E... perché non alzarsi un pochino prima?***

Provate ad alzarvi una mezz'ora prima al mattino: avere un'altra mezz'oretta di tempo vi permetterà di prepararvi meglio per la giornata, se dovete uscire di casa trovare e organizzare meglio le cose da portare con voi che vi saranno utili durante il giorno, fare colazione con piú calma ed evitare di iniziare la giornata già stressati. Se l'idea non vi sconfinerà (e al mattino siete degli irritabili "zombi")... ok, cercate magari di andare a letto un po' prima alla sera in modo da svegliarvi un po' piú freschi.



## ***Basta rimandare!***

Rimandare può diventare una delle principali dispersioni di tempo e uno dei maggiori motivi di stress della vostra vita. E spesso si rimandano cose importanti e proficue per trastullarsi con cose inutili o quasi! Ci si continua a girare attorno... a trovare scuse... a inventarsi impegni... e poi ci sentiamo in colpa, in difetto, ce ne pentiamo, ovviamente.

Spesso rimandate perché avete un basso livello di sopportazione dell'impegno: rimandate quella data cosa che è impegnativa, un po' noiosa, un po' frustrante... eppure sapete che va fatta, non c'è storia! Anzi sapete bene che ne vale la pena, è importante, ne sarete felici e ne trarrete soddisfazione (per lo meno perché ve la siete tolta).

O forse rimandate perché non siete certi di essere in grado di fare quella tal cosa. Pur riconoscendo l'importanza di quella cosa o la necessità che vada fatta, la paura di fallire è superiore al vostro senso del dovere e di responsabilità.

Oppure avete paura del giudizio degli altri, avete paura del rifiuto.

Oppure ancora pensate che non sia vostro dovere o non compete a voi il fare quella data cosa, e vi da fastidio il fatto che dobbiate essere voi a compierla. Siete colti da una sensazione di ingiustizia.

Per superare il "blocco" provate a...

- Sfidare voi stessi: se vi costa così tanto fare quella data cosa, perché ne soffrite lo sforzo e il disagio, allora perché non farla ADESSO e togliervela di mezzo?!
- Motivarvi: a volte il vostro ordinario modo di essere non è sufficiente per darvi la giusta carica, la giusta spinta. Allora dovete proprio dedicare un momento per esplicitare e rendere evidenti a voi stessi tutti i vantaggi nell'ottemperare a quel dato impegno. Considerate - e se necessario elencate per iscritto - quei riconoscimenti e quei vantaggi oggettivi che derivano direttamente dal completare quel dato lavoro, e in più aggiungetevi qualche piccolo premio concesso da voi stessi. Se preferite potete usare l'approccio opposto: forse siete quel tipo di persone che vengono motivate attraverso la minaccia? Allora elencate gli svantaggi ed auto-infertitevi delle penalità. Siate creativi! Se volete amplificare gli effetti di questa strategia motivazionale chiamate in causa un amico che vi faccia da testimone e da controllore: entrando in gioco un po' di orgoglio, gli altri fanno da riferimento e da ulteriore leva motivazionale che ci stimola a dare il meglio di noi stessi.
- Prendervi un impegno pubblicamente.



Tutto questo significa che potete essere diventati molti bravi ad organizzarvi ed a pianificare al meglio il da farsi, ma che ancora la vostra capacità realizzativa, ovvero di fare concretamente le cose e portarle a compimento con costanza, é ancora debole. É necessario quindi rafforzare la motivazione, la volontà, il livello di sopportazione della fatica, capire e superare i possibili “blocchi” e quindi procedere spediti “come da programma” verso gli obiettivi voluti e dichiarati, senza indugio e senza stress.

É statisticamente calcolato che se riuscite a rispettare il nuovo stile di vita, la pianificazione, la tabella di marcia ed il ritmo che vi siete impartiti per almeno due settimane di fila, é fatta: il volano é partito ed un nuovo schema si é stabilizzato nel vostro modo di essere.

### ***Un po' di filosofia...***

Fai esercizio fisico  
Riposati e rigenerati  
Gusta i tuoi pasti  
Dedicati alla lettura di cose che ti piacciono e ti interessano  
Pratica la meditazione ed il silenzio  
Sii felice con la tua famiglia  
Vai in vacanza

... ci sta tutto!

E quando fai una cosa, fai quella: quando lavori, lavora! Quando esci con gli amici, stai con loro completamente! Quando giochi con i tuoi figli, fai quello! Quando é giusto che ti preoccupi per qualcosa, fallo con tutto te stesso! Quando é il momento del riposo, non esiste nient'altro: riposati!

Chi sei? Quali sono i tuoi obiettivi? Cosa ti impedisce di realizzarli e di essere felice adesso? come puoi affrontare il problema? Quando, in che tempi? Come puoi programmare bene la tua giornata in modo che sia produttiva ed in grado di soddisfare le tue necessità?



Cosa vuoi veramente?

Allora, fallo. Costruisci, con gioia e umorismo, la tua felicità: giorno dopo giorno.

## **Riassumendo...**

Se non siete in grado di gestire il vostro tempo, allora sarà il tempo a gestire voi!

Per una gestione “vincente” della vostra vita, alle cose che ritenete importanti va dedicato il tempo adeguato:

- la priorità piú alta va data alle cose importanti e urgenti;
- se necessario le cose urgenti vanno fatte anche chiedendo l'aiuto di altri;
- non perdetevi tempo per cose che non sono né urgenti né importanti.

Sottolineo a questo proposito:

- **mai posticipare cose urgenti e importanti;**
- **non fate le cose guardando continuamente l'orologio;**
- **le cose che non sono urgenti né importanti vanno eventualmente delegate;**
- **non tentate di fare tutto: imparate a stabilire delle priorità ed a concentrarvi su di una cosa per volta;**
- **seguite il programma fatto (con intelligenza e flessibilità);**
- **organizzate bene gli spazi e gli ambienti: ad esempio la scrivania, il cassetto dei documenti importanti, ecc...;**
- **smettetela di essere sempre “di fretta”.**

## IL PENSIERO POSITIVO

*“Pensa positivo: il resto verrà da sé.”  
Saheb*

Il pensiero positivo é certamente un toccasana per una vita salutare e libera dallo stress. I pensieri positivi hanno una forte influenza sul proprio modo di essere e conducono ad azioni altrettanto positive. Dietro a pensieri puri e positivi c'è una mente pura e positiva.

Gli impulsi mentali che diventano pensieri hanno una significativa influenza anche sulle cellule del corpo fisico. Di conseguenza la confusione, la depressione e lo stress dipendono fortemente da un modo di pensare negativo. Le difese naturali dell'organismo ne risultano radicalmente influenzate e in casi estremi si giunge alla patologia. I nostri pensieri sono il motore di forze vitali e sottili.

### ***L'atteggiamento positivo***

Una personalità positiva e “centrata” si basa su di una dinamica mentale costantemente orientata verso obiettivi e pensieri positivi, radicati in una visione ottimistica, disponibile e serena nei confronti della vita al di là di ogni circostanza possibile.

Tutto questo va accolto con maturità e senza semplicismi: non vuol dire “vivere tra le nuvole” e neppure non affrontare le cose con spirito combattivo quando necessario.

Non vuol dire reprimersi o non arrabbiarsi mai! Vuol dire essere veri, accettarsi profondamente, ma avere fiducia nel cambiamento. Essere consapevoli e accettare il fatto per cui, in fin dei conti, “bene” e “male” fanno parte del pacchetto.

Il segreto sta nella capacità di essere lungimiranti: tutto passa. Si chiama “longanimità” ovvero la capacità di grande tolleranza e comprensione che ci permette di “contenere” ogni esperienza, attarversarla e trasformarla in saggezza.

Questo vale anche per le esperienze molto positive, che vanno sempre prese e vissute per quello che sono, senza illusioni per il solito ego ingordo che poi crolla capriccioso di fronte alla minima difficoltà.

Nella vita nulla é per sempre. La fortuna così come la sfortuna hanno sempre una durata. Bisogna coltivare un modo di essere un pochino... “zen”: non c'è bisogno di “andare fuori di testa” quando qualcosa va bene, né pensare che sia la fine del mondo quando qualcosa va storto. Si tratta di fasi sempre temporanee, che fanno parte del gioco delle nostre illusioni. E va bene così.

## ***Distinguere tra un fatto e un problema***

La vita é costituita da una serie di eventi, non da una serie di problemi. Per cui non vediamo ogni evento, benché imprevisto, o una qualsiasi cosa da fare come un problema da risolvere. Organizzare il matrimonio di un figlio é un evento, non un problema; portare i figli a scuola, andare ad un colloquio di lavoro, portare l'auto dal meccanico, fare un trasloco e arredare la casa (o dover chiamare l'idraulico) sono eventi. Non sono problemi.

E la vita é fatta di eventi che si susseguono. É normale. Sono tutti eventi, forse sfide, in ogni caso opportunità per fare, per imparare, per crescere, e se a volte ci sono dei problemi reali... d'accordo li affrontiamo come si deve, si risolveranno, avremo imparato qualcosa, saremo cresciuti. Saremo un po' piú saggi.

I problemi vanno sempre visti come opportunità: se sono problemi e basta ci bloccano, se sono visti come opportunità diventano una risorsa per scoprire strade nuove, preziosità e risorse prima insospettate. Problemi e opportunità sono le facce della stessa medaglia: sta a noi scegliere su quale puntare e quindi determinare un blocco oppure una rivelazione vincente.

## ***Cercare sempre il lato positivo delle cose, il lato buono delle persone***

É importante pensare bene: meglio essere – o apparire come - ingenui piuttosto che furbi. Alla lunga i furbi pagano... e restano soli. Inoltre non c'è essere al mondo che non sia prezioso, che non abbia un valore. L'arte del management e della leadership insegna l'importanza di saper cogliere il valore di ogni persona, anche quando non é evidente nemmeno alla persona stessa, trovare i talenti nascosti e riconoscere l'unicità di ognuno.

## ***Qualunque cosa succeda... é sempre "per il meglio"***

Questo é vero: che ci crediate o meno.

Chiamatela fede, provvidenza, sincronicitá o visione magica della vita. Questo insegna a non essere troppo affrettati nel giudicare le situazioni: lasciamo sempre spazio alla speranza, una porta aperta.

Ricordate sempre il potere del vostro pensiero: il pensiero crea.

Il pensiero, l'atteggiamento, il modo di porsi attraggono forze ed energie insospettate. Ricordate la legge di attrazione: il simile risponde al simile. Quando seminiamo un pensiero positivo, ricco di speranza, quando visualizziamo il successo, lo sentiamo, ne siamo certi allora attrarremo e raccoglieremo di conseguenza eventi positivi, o per lo meno sapremo cogliere il lato costruttivo di ogni circostanza, per

andare avanti e raggiungere i nostri obiettivi. Al contrario, siccome la legge di attrazione funziona sempre ed in ogni caso, innescheremo il meccanismo opposto e saremo certamente noi stessi le concause dei nostri fallimenti e delle situazioni spiacevoli nelle quali ci ritroveremo.

Inoltre troppo spesso non si apprezza ciò che si ha per lamentarsi di quello che manca. In effetti dovremmo essere davvero molto grati per ciò che abbiamo, che molte persone non hanno. E grati delle piccole cose di cui non ci accorgiamo, le cose semplici e autentiche di cui non sappiamo più renderci conto. Senza parlare di quando non ci lamentiamo delle nostre disgrazie quanto della fortuna altrui!

É una questione di onestá e di luciditá di giudizio. Rendersi conto ed essere grati: una meditazione quotidiana!

- **Ogni giorno fai qualcosa di buono per gli altri;**
- **impara a perdonare;**
- **trascorri del tempo con chi ha piú di 70 anni e con chi ne ha meno di 6;**
- **sorridi agli altri e fai sorridere gli altri;**
- **qualsiasi cosa gli altri pensino di te... non é affar tuo;**
- **il tuo lavoro non si occuperá di te quando starai male. I tuoi amici sí;**
- **fai la cosa giusta!**
- **sbarazzati di ciò che non é utile, bello e gioioso;**
- **bello o brutto che sia... cambierá;**
- **il meglio deve ancora arrivare;**
- **sii grato.**



## GESTIRE L'UMORE E LE ABITUDINI

Le abitudini sono quei comportamenti acquisiti che vengono ripetuti quasi senza pensarci, in maniera automatica. Sono facili da acquisire ma non facili da cambiare o da eliminare, anche quando siamo risolti nel farlo perché ci accorgiamo che non sono del tutto appropriati.

Anche il carattere e il modo di fare sono aspetti di noi stessi che, influenzati dalle abitudini, possono essere spesso causa di stress. Dovremmo quindi riuscire, prima di tutto, a non acquisire cattive abitudini e poi a non essere troppo influenzati dai nostri istinti più bassi, dall'ambiente, dall'educazione e da quei modelli esterni in grado di influenzare negativamente o restrittivamente la nostra centratura ed obiettività.

Vediamo invece quali possono essere quelle "buone abitudini", facilmente condivisibili come tali, in grado di rendere la nostra vita più salutare e serena.

### **Non andare a letto troppo tardi e... alzarsi di buon mattino**

Purtroppo assistiamo all'affermarsi dell'abitudine opposta, soprattutto tra i giovani. Sicuramente avere l'abitudine di andare a letto tardi non giova né alla salute né alla prestanza fisica e intellettuale. Innescare invece l'abitudine regolare di dormire non meno di 5 e non più di 7/8 ore per notte sarebbe sicuramente preferibile. A questo punto si dovrebbe aprire una lunga parentesi riguardante la qualità del sonno, argomento che affronteremo in altra sede.

Il momento di coricarsi, così come l'inizio della giornata, dovrebbe essere preceduto da una meditazione: ad esempio alla sera compilare il proprio diario e pianificare la giornata successiva, predisporre al sonno ed ai sogni, dedicarsi a qualche momento di respirazione profonda e di lettura edificante. Al mattino aprire la giornata con una meditazione, dello stretching o dedicandosi ai "passi tibetani" illustrati precedentemente, prima di una ricca colazione.

### **Dedicarsi con piacere al proprio lavoro, senza guardare troppo l'orologio**

Il moderno *life-management* raccomanda non solo, a monte, di cercare il lavoro in base ai propri interessi ed al proprio piacere e non in base allo stipendio, ma anche di acquisire l'abitudine di fare "un po' di più" rispetto a quanto si è pagati per fare, e non stare a passare la giornata lavorativa attaccati all'orologio o ciondolando cercando di fare il meno possibile.

Per liberarsi dallo stress è importante rimuovere l'approccio mercenario ed essere in grado di godere della propria giornata lavorativa, rendendola significativa e costruttiva, con la sensazione di fare, di creare, di realizzare qualcosa per sé e per gli altri, di portare un modello ed un esempio. Vi accorgete che quando FATE vi

ritorna una grande energia, mentre quando c'è poco da fare o vi trastullate cercando di evitare il lavoro (a volte con strategie più impegnative del lavoro stesso!) a fine giornata sarete esausti!

Al di là di "cosa" si fa, cercate sempre di dare un senso e di conferire un valore aggiunto a quello che fate, qualsiasi cosa sia, trovando il modo giusto per farlo: la creatività sta nel COME non nel COSA.

### **Sostituire la "competizione" con la "cooperazione"**

Un eccessivo spirito di competizione può essere causa di inutile stress. La migliore competizione è quando si compete con se stessi per esprimere al meglio il proprio potenziale. Nel mondo del lavoro la scelta migliore è senz'altro quella di combinare la competizione con la cooperazione, in ultima analisi tendendo verso quest'ultima.



### **Perdonare e dimenticare**

Molti disagi psicosomatici sono causati dall'accumulo di rabbia e rancore. È importante invece saper gestire le relazioni allentando le tensioni: non serve "logorarsi il fegato" o "farsi venire l'ulcera"... imparate a lasciar correre, a perdonare, ad essere assertivi, cioè a comunicare e a relazionarvi in maniera efficace senza essere passivi o aggressivi e rispettando i diritti propri e degli altri. Inoltre non rimuginare: imparate a voltar pagina, ad andare avanti.

### **Evitare i litigi**



Spesso una discussione, anche di poco conto, può trasformarsi in un litigio perché non sappiamo controllarci o perché il nostro "ego" viene provocato: ci sentiamo toccati. È meglio abituarsi ad ascoltare di più e a parlare di meno.

Durante una discussione cercate i punti di accordo e non imputatevi su quelli che vi trovano in disaccordo. Ognuno è libero di avere e di esprimere il proprio punto di vista e questo non deve necessariamente provocare il vostro ego, condizionare la vostra vita, darvi la sensazione di compromettere la vostra libertà e... sfociare in rissa.

La strategia vincente è sempre quella di trovare i punti di intesa e di mutuo beneficio.

## **Essere grati**

L'abitudine di esprimere la propria gratitudine e di usare la parola "grazie" é forse una delle migliori.

Non c'è modo migliore per rasserenare la mente e liberarsi dalle tensioni. Quotidianamente accadono davvero tante cose che meritano la nostra gratitudine: verso gli altri, verso la vita, verso Dio.

## **Evitare la gelosia**

Non vale la pena alimentare la gelosia o l'invidia verso gli altri. Quello che le persone hanno é parte del loro destino, del loro percorso: che lo meritino oppure no, non sta a voi giudicarlo. Inoltre, non é che la loro fortuna sia a discapito della vostra e non siete voi nella posizione di negargliela. Alimentando questi sentimenti l'unica cosa che se ne trae é quella di ferire se stessi. E di stressarsi!

## **Sorridi!**

Sicuramente ridere é un'ottima medicina, ma non c'è miglior tonico del sorriso. Sviluppate l'abitudine di coricarvi la sera con un bel sorriso, a prescindere di come sia andata la giornata; ed alzatevi con un bel sorriso al mattino. Sorridete a voi stessi, agli altri, anche, e soprattutto, quando non é cosí facile farlo: forse non risolverá la situazione, ma certamente sará un buon antidoto contro lo stress.

## **Una conquista ogni giorno**

Prendete l'abitudine di annotare sul vostro diario, alla sera, prima di andare a dormire, le cose che sentite di aver davvero realizzato durante la vostra giornata: una buona azione, un compimento, una conquista anche piccola ma che vi dia il senso del vostro percorso, del vostro viaggio. Chiedetevi: "cosa ho imparato oggi?".

## **Il nesso tra umore e abitudini**

Esiste un sottile legame tra il modo di essere, il proprio umore e le proprie abitudini.

Le buone abitudini possono aiutarci a stabilizzare il carattere, a renderci piú calmi ed equilibrati, a gestire quindi meglio le nostre energie. Dalla dieta, al buon sonno, al saper lavorare in un certo modo, al relazionarsi con gli altri e con l'ambiente in maniera "ecologica" (sí, anche la comunicazione e la relazione con gli altri deve essere "ecologica", ovvero pulita, trasparente, equilibrata), l'esercizio fisico e la meditazione, il sapersi coinvolgere, il sapersi distaccare, sono tutti ingredienti che, se trasformati in abitudini, agiranno positivamente sul nostro modo di essere in senso generale, sul nostro umore, sulla nostra centratura e stabilità interiore.

Piccole grandi cose...

- **Osserva il sorgere del sole...**
- **Sdraiati in un posto tranquillo, in campagna o da qualche parte in giardino, e guarda il cielo, ammira la danza delle nuvole...**
- **Apprezza la bellezza di un fiore...**
- **Porta conforto a chi é a disagio o in malattia...**
- **Durante il giorno, canta...**
- **Parla e sorridi a te stesso (perfino davanti a uno specchio!)**...
- **Parla al tuo partner: guardatevi negli occhi...**
- **Parla ai tuoi figli...**
- **Parla alle tue piante o con il tuo cagnolino...**
- **Dedica qualche momento al silenzio totale del corpo, della mente, dello spirito.**

## GESTIRE LE PREOCCUPAZIONI

Di tanto in tanto é normale: tutti quanti noi siamo preoccupati per qualcosa. Ed é giusto: essere preoccupati, quando ne abbiamo motivo, ci da la giusta motivazione e la giusta spinta per risolvere quella situazione difficile o quel dato problema in maniera costruttiva, ci permette di adattarci alle circostanze e di trovare le soluzioni necessarie per far fronte a un disagio.



Tuttavia ci sono persone che si preoccupano senza motivo, oppure piú del necessario, e in piú restano impantanate nella loro preoccupazione senza riuscire ad agire in modo efficace per risolvere l'eventuale problema, presente o futuro, reale o illusorio che sia.

Questo tipo di atteggiamento inevitabilmente procura stress, annienta la gioia di vivere e la creatività, obnubila la ragione e compromette seriamente ogni sfera della vita di una persona.

Peggio ancora se tale atteggiamento diventa cronico, quando cioé puó condurre a forma gravi di stress, ansia e panico. Controllare e gestire il proprio modo di preoccuparsi é un aspetto fondamentale per la gestione dello stress.

Fate attenzione se...

- Vi accorgete che lo stress vi viene procurato da una predisposizione al preoccuparvi (magari una semplice telefonata o un'email inaspettata dall'ufficio o da un parente – magari quando siete in ferie – vi manda in tilt ancora prima di rispondere alla chiamata o leggere l'email);
- Quando iniziate a preoccuparvi non riuscite a smettere, e non riuscite a fare altro;
- La gente vi dice che vi preoccupate sempre troppo;
- La notte fate fatica ad addormentarvi a causa dei vostri pensieri;
- Quando riflettete su un problema tendete a trarre conclusioni catastrofiche;
- Vi viene l'ansia e vi preoccupate spesso per cose che *potrebbero* accadere, ma che di solito non accadono;
- Non riuscite a sostenere gli imprevisti o l'incertezza;

- Vi preoccupate troppo per cose da poco;
- Quando vi preoccupate vi agitate e vi arrabbiate anziché concentrarvi sulla soluzione;
- Quando vi preoccupate accusate evidenti disagi fisici addirittura fino ad ammalarvi.

Se una o più delle situazioni sopra descritte vi riguardano, allora è necessario che adottiate qualche misura di emergenza.

Se siete il tipo che si preoccupa, allora sapete bene quanto sia difficile smettere di preoccuparsi. Per cui dirvi di non preoccuparvi vi manda ancora più in depressione (o in bestia!). In effetti cercare di non preoccuparvi per una cosa che vi assilla, aumenta anziché ridurre la preoccupazione stessa! È come quando vi si chiede di non pensare a qualcosa: è inevitabile che ci pensiate immediatamente.

La preoccupazione può anche diventare un vostro modo di essere, una risposta automatica spontanea e fuori dal controllo della vostra coscienza. Esistono tecniche, metodi ed accorgimenti che possono aiutarvi a preoccuparvi di meno, oppure, se è il caso che vi preoccupiate o se non potete farne a meno, a farlo in maniera costruttiva ed efficace.

La preoccupazione è un meccanismo che scatta quando avvertite che una situazione o un evento possa essere pericoloso: quando vi sentite minacciati. In base alla vostra percezione di tale evento – alla vostra interpretazione ed elaborazione mentale – raggiungete un diverso livello di stress emotivo e fisico. Si innesca un circolo vizioso: più avvertite stress, più aumenta la preoccupazione. Tutto questo accade in maniera incontrollata.

L'eccessiva preoccupazione è il risultato di un errore nel vostro modo di pensare. Essere consapevoli di questi errori “procedurali” nel vostro modo di interpretare la realtà e imparare a gestire diversamente la vostra reazione ad un evento, incanalando nella maniera più costruttiva la vostra energia mentale, sono elementi fondamentali per riuscire ad uscire dal *loop* della preoccupazione e dallo stress che ne deriva.

Chi tende a preoccuparsi trova sempre un motivo per cui farlo, soprattutto nelle giornate più “vuote”. Addirittura pare che se la vadano a cercare: i cronici si chiedono sempre: “... e cosa succederebbe se...?”. E la risposta – anche alla situazione più bizzarra immaginata è sempre la più pessimistica, altro che Legge di Murphy!<sup>2</sup> Questo non solo per quanto riguarda la realtà ma anche loro stessi: gli ipocondriaci sono gli esperti in questo campo.

---

<sup>2</sup> La **Legge di Murphy** è un insieme di detti popolari nella cultura occidentale, a carattere ironico e caricaturale. Si possono idealmente riassumere nel primo assioma, che è in realtà la *legge di Murphy* vera e propria, che ha dato il titolo a tutto il pensiero *murphologico*: “Se qualcosa può andar male... lo farà!”.

É necessario, in questo caso, imparare a valutare con lucidit  con quante probabilit  il vostro “E se?” pu  di fatto accadere.

Pur ipotizzando che anche la pi  strana, assurda, spiacevole e pericolosa situazione potrebbe forse eventualmente verificarsi, tuttavia nella maggior parte dei casi (se non in tutti) si tratta di situazioni irrealistiche o piuttosto improbabili e comunque dalle conseguenze certamente meno disastrose e compromettenti di quelle che, nel vostro rimuginio mentale, vi immaginate. E questo ve lo posso garantire per via statistica! Con quante probabilit  il vostro aereo pu  davvero cadere o essere dirottato? Con quante probabilit  quel malessere pu  essere un tumore? Con quante probabilit  ci sar  un tornado il giorno del vostro matrimonio? Con quante probabilit  il vostro datore di lavoro ha deciso di licenziarvi? E, anche fosse, con quante probabilit  questo evento pu  tradursi nella totale rovina della vostra vita?

Quante volte vi preoccupate per cose assurde? Di contrarre una malattia rara, o di morire in strani modi? La cosa davvero curiosa   che mentre vi preoccupate per queste cose, magari non vi preoccupate abbastanza di fare bene il vostro lavoro, allacciarvi le cinture di sicurezza, fare un controllo medico, di riparare una presa di corrente mal funzionante, ossia di tutte quelle cose trascurando le quali davvero ci si pu  trovare nei guai!

La Legge di Murphy   sbagliata! Sar  forse ironica e divertente, ma non   la realt . La realt    che quelle cose che potrebbero andare storte, non vanno storte. Ci impressioniamo sempre per le cose brutte e per quante notizie sconvolgenti i telegiornali ci danno in pasto ogni giorno... ma non ci accorgiamo di quante volte l’abbiamo azzecata, le cose sono andate bene, di quanto la vita sia meravigliosa!

Basta con il pessimismo e il catastrofismo. Basta essere sempre preoccupati e tesi come corde di violino. Basta con questo inutile stress.

E, lo ripeto, qualora quella tal cosa accadesse, deve per forza avere conseguenze cos  irrimediabili e catastrofiche? Probabilmente no. E allora inutile far salire lo stress quando non ce n’  bisogno.

Troppo spesso traete affrettatamente le vostre conclusioni pessimistiche senza avere nessun argomento a sostegno.

Anche la sensazione di non avere tutto sotto controllo pu  innescare uno stato di stress. Spesso   difficile sopportare l’incertezza che ci deriva dal sentirci esclusi o impotenti, dal non avere controllo sulla situazione. Noi vorremmo poter tenere sotto controllo soprattutto le situazioni difficili e spicevoli, ma spesso non   possibile. Non per questo possiamo permetterci di essere ancora pi  stressati del dovuto.

Riuscire ad essere pi  indifferenti e a proprio agio nell’incertezza e nel “non avere controllo” deve essere parte del vostro programma anti-stress.

Del resto, riconoscete i limiti del vostro potere. Quale controllo avete per esempio sulle seguenti situazioni: traffico, il carattere degli altri, clima, la velocità dell'ascensore, il crimine, i rumori urbani, gli idioti... Come potete stressarvi per situazioni che non potete controllare? Se non puoi cambiare la situazione: accettala.

Tuttavia potete avere un controllo indiretto pure su quelle circostanze e sulle loro conseguenze. Come? Controllando quello che potete: voi stessi. Le vostre reazioni.

Una giornata può cominciare male ma, grazie a voi, può... finire peggio! Se invece non perdetevi il controllo su voi stessi, accettate l'inevitabile con spirito costruttivo, sopportate la fatica o lo stress di un contrattempo... ne uscite sicuramente meglio.

*Signore concedimi la serenità di accettare le cose che non posso cambiare, il coraggio di cambiare le cose che posso, e la saggezza di capire la differenza.*

Reinhold Niebuhr

Se vi prendete la briga di elencare per iscritto, in ordine di incidenza, le cose per cui vi preoccupate (o per le quali potreste preoccuparvi) noterete immediatamente come perdano di consistenza.

Un tipica lista potrebbe essere:

- Che i miei cari stiano bene
- Che il lavoro vada bene
- Che i miei figli siano al sicuro
- Che non mi venga la finanza in casa proprio adesso
- Che non mi boccino l'auto nel parcheggio
- Che bastino i soldi per pagare le bollette a fine mese
- Che non resti chiuso nel bagno
- Che non mi si rovini la permanente
- Che non mi sporchino l'ingresso che ho appena pulito
- Che non salti in mente al mio capo di organizzare una cena di lavoro proprio stasera
- Che non mi dimentichi il compleanno di mia suocera
- ...

É scientificamente provato che scrivere le cose per cui si prova stress o preoccupazione le renda immediatamente piú innocue e si riduca lo stress ad esse relativo. É come se si avesse la sensazione di poterle meglio gestire e controllare. Inoltre le si circonda e quindi si impedisce alla nostra mente di navigare in ansie vaghe e in problemi indefiniti: quante volte capita di non ricordarsi perché siamo preoccupati?!

Invece se abbiamo i nostri problemi lí, scritti davanti a noi, abbiamo la sensazione di poterli affrontare faccia a faccia: sono tutti lí, non possono scappare. E non sono piú cosí potenti.

Una cosa divertente da provare, usando la vostra agenda, é quella di assegnare un momento preciso durante la vostra giornata all'essere preoccupati: in quel momento e solo in quello potrete dedicarvi pienamente all'essere preoccupati. Se vi viene l'ansia o sentite di preoccuparvi prima, STOP! Non é il momento: avrete il vostro momento per farlo. Ora pensate a trovare le soluzioni e ad andare avanti. Quel momento, che puó essere quotidiano o settimanale, potrà all'inizio durare diciamo... 20 minuti. Poi pian piano riducetelo; fate in modo di trovare la giusta misura per il vostro "momento della paura e della lamentazione" (da svolgersi magari nel vostro "angolo" della casa – o dell'ufficio - scelto *ad hoc* per l'occasione, meglio se privato e... scomodo). Dopo di che, tornate al vostro posto, chiudete il fluire delle vostre preoccupazioni e aprite, con rinnovata energia, quello delle soluzioni.

Noterete che quando vi preoccupate esageratamente e andate in ansia é come se spegneste il cervello: siete molto limitati nel trovare soluzioni, alternative e opzioni vincenti. Non riuscite ad uscire dalla scatoletta mentale nella quale le vostre preoccupazioni vi hanno costretti e vi preoccupate in maniera improduttiva.

In questo caso provate a tracciare – per iscritto – uno scenario piú realistico della situazione cercando di chiarire a voi stessi il motivo per cui siete preoccupati, se ci sono soluzioni o modi diversi di intendere il problema, se le conseguenze che immaginate sono davvero cosí probabili, se ci sono altre prospettive, se ci sono dei risvolti comunque positivi ecc...

Quando siete preoccupati ed iniziate ad andare in panico é davvero molto utile che vi fermate un momento e parlate con voi stessi, a voi stessi, persino a voce alta, per recuperare luciditá ed affrontare il problema con realismo e chiarezza.

Non date per scontato che il peggio debba accadere e comunque affermate la vostra capacitá di affrontare qualunque avversitá. Fate un bel respiro profondo, inspirando bene dal naso e rilasciando l'aria dalla bocca molto lentamente, socchiudendo le labbra. E poi convincetevi che non é cosí grave e che non vale la pena alimentare questo pessimismo. Domandatevi cosa di cosí tanto grave realisticamente puó accadere. Su di una scala da 1 a 10 quanto é davvero importante tutto questo? Vale la pena preoccuparsi tanto? É utile preoccuparsi tanto? Cercate qualcosa che possa distrarvi dalla vostra preoccupazione e convincetevi che saprete trovare la soluzione piú adatta una volta che sarete riusciti a fermare il loop della vostra mente: smettetela di immaginare questa o quell'altra conseguenza.

É importante riuscire a recuperare luciditá distraendovi dal problema: trovando qualcos'altro da fare che richieda la vostra attenzione quanto basta per interrompere il loop dei vostri pensieri. Questo é soprattutto valido nel momento in cui oggettivamente non potete fare gran che per intervenire e risolvere quella data situazione fonte delle vostre preoccupazioni. Distraetevi leggendo un buon libro, un

guardando un film divertente, o cucinando, dedicandovi a un po' di giardinaggio o a qualche lavoretto domestico, chiacchierando col vicino di casa, insomma facendo qualcosa in grado di catturare la vostra attenzione (senza rovinarvi... facendo un po' di shopping?). In ogni caso una bella passeggiata, magari a passo svelto, é un toccasana, anche per rilasciare le tensioni fisiche. A questo proposito il fare sport puó sicuramente aiutare rilassando il fisico e di conseguenza la mente. Il corpo si rilassa, vengono rilasciate endorfine, la mente si acquieta. Soprattutto se fate una bella partita contro qualcun altro, tipo a tennis, a ping pong... o meglio ancora se avete occasione di partecipare ad un gioco di squadra. Vi distrarrete dalle preoccupazioni, drenerete le tensioni, ridurrete lo stress e... vi manterrete in forma!

Curiosamente ci sentiamo persi quando si tratta di affrontare un nostro problema, mentre invece siamo di solito piuttosto sicuri di noi stessi quando si tratta di dare consigli a qualcun altro. Allora provate ad immaginare che un vostro buon amico sia venuto da voi per chiedervi un consiglio. Il vostro amico ha molta fiducia in voi. Guarda caso sottopone alla vostra analisi lo stesso identico problema che voi stessi avete. In quel caso, fiduciosi di voi stessi e certamente piú distaccati dal problema, saprete dare al vostro amico suggerimenti saggi ed ottime idee, corroborate da una buona dose di realismo ed obbiettività. Bene! Ora... siate amici di voi stessi e condividete quelle idee con voi.

A questo punto valutate anche di parlarne con qualcuno. Il solo fatto di esternare le vostre preoccupazioni vi permette di definirle, spiegarle meglio a voi stessi e quindi comprendere il problema da nuovi punti di vista. Nasce da subito una sensazione di maggior controllo e fiducia. Pertanto il vostro interlocutore non deve necessariamente essere un consulente professionista: un buon ascoltatore puó essere sufficiente (e spesso, dato il suo minor coinvolgimento potenziale, un semplice conoscente, che vi dia un minimo di fiducia, puó essere piú adatto del vostro partner o di un familiare). A volte, nel raccontare la vostra situazione, potrete perfino coglierne lati buffi o immaginarne le conseguenze in maniera perfino ridicola: un bella risata sarebbe un tonico straordinario.

## GESTIRE LO STRESS SUL LAVORO

Il lavoro é forse la causa di stress piú diffusa: clienti rimpiscatole, capi-ufficio insopportabili, colleghi invidiosi, scadenze impossibili, pettegolezzi, l'alzarsi prestissimo e buttarsi nel traffico per arrivare in ufficio giá coi nervi a fior di pelle ed esausti, dover fare straordinari o riunioni interminabili, essere cosí presi da non riuscire a dedicare il dovuto tempo a se stessi e ai propri cari.

Alcune persone vivono tutto questo come una sfida e ne traggono stimoli e motivazioni, ma nella maggior parte dei casi (e comunque alla lunga) puó davvero diventare pesante.

I primi segnali di stress sul lavoro si hanno quando cominciate ad essere irritabili, stanchi, incapaci di concentrarvi o di mantenere la concentrazione, vi ammalate spesso, riuscite a fare sempre meno e tutto sommato non ve ne importa piú di tanto, pensate sempre piú spesso di fare altro nella vita.



Lo stress puó essere causato dall'aver troppo (o troppo poco) lavoro da fare, troppa (o troppo poca) responsabilitá, dall'insoddisfazione della vostra posizione, dall'ambiente di lavoro (nel senso logistico, umano ed etico), dall'orario, dal fatto che non vi sentite sufficientemente considerati ed apprezzati (o pagati), oppure non ci sono opportunità di formazione o di carriera o, peggio ancora, il lavoro é precario, ecc...

Come per gli altri ambiti della vostra vita, é necessario che individuiate le cause principali di stress che avete su lavoro per capire come poter agire e risolvere le problematiche ad esse connesse. Certamente ci saranno cose che non dipenderanno da voi e sulle quali non potrete agire (o per lo meno agire nell'immediato) eppure quello che sicuramente potrete fare é lavorare su voi stessi per presentarvi ed essere al meglio sul posto di lavoro, con la motivazione, il focus e l'energia giusta.

Prima di tutto dovete fare in modo di non arrivare al lavoro giá stanchi e stressati: cercate quindi di dormire bene e sufficientemente la notte in modo tale da essere pronti e freschi il mattino seguente. Se avete problemi di insonnia allora quelli possono essere la causa – o una concausa - della vostra irritabilitá ed inefficienza sul posto di lavoro. Considerate di affrontare questo problema tenendo presente anche l'opportunità di alzarvi al mattino un po' prima del solito: é buona abitudine riuscire ad avere il tempo necessario per fare tutto, prepararvi per bene, non uscire di casa di fretta rischiando di dimenticarvi le cose, fare una buona e nutriente colazione. A questo proposito, sebbene molte persone abbiano difficoltá a mangiare al mattino e si sentono bene solo con un po' di caffé, gli studi confermano invece la necessitá di una colazione ricca di fibre, cereali, vitamine e zuccheri.

Inoltre, se potete, sarebbe ottimo fare un poco di esercizio fisico prima di mettersi in pista: anche solo una passeggiata a passo svelto dal parcheggio all'ufficio (cercate dunque di non parcheggiare necessariamente troppo vicino) può fare al caso vostro. Un breve esercizio fisico mattutino tonifica, aumenta il battito cardiaco, ossigena il cervello e rilascia endorfine generando un effetto calmante e rigenerante.

É statisticamente provato che subito dopo le ferie o, piú comunemente, dopo il week-end, sale lo stress nel momento in cui si pensa a dover riprendere il lavoro: il lunedì é una giornata tragica. In realtà il vero stress sale già verso il pomeriggio della domenica, mentre, curiosamente, il lunedì, magari dopo un paio d'ore di lavoro, lo stress si é già automaticamente ridimensionato.

In ogni caso, non esagerate con il tirar tardi la domenica sera, cercate anzi di fare ordine mentale, riposarvi bene, magari leggere un buon libro o vedere un buon film, fatevi un bagno caldo e rilassatevi piuttosto che arrivare stanchi morti il lunedì. Anche dalle ferie sarebbe bene tornare non proprio all'ultimo e tenervi invece qualche giorno per riprendervi e rimettervi in carreggiata prima di riprendere il lavoro. La domenica sera state leggeri coi pasti e, se possibile, non programmate attività pesanti o riunioni di lavoro impegnative proprio il lunedì mattina. Anzi associate al lunedì qualche attività piacevole, come magari pranzare con gli amici.

### ***Impiegare i tempi morti***

Quando andate al lavoro, o a fare la spesa o altre commissioni, non sprecate il vostro tempo e la vostra energia per fare la guerra a tutti: non sgomitare per il posto a sedere sull'autobus, non affannatevi se il semaforo é lento, non strombazzate quando, in coda nel traffico, nessuno può farci niente... Imparate ad essere piú indifferenti e pazienti ma soprattutto usate meglio quei tempi morti.

Quanto siete fermi al semaforo oppure imbottigliati nel traffico fate un po' di stretching, sciogliete i muscoli dell spalle e del collo, sgranchitevi le dita delle mani, fate qualche respiro profondo in modo che vi possiate rilassare. Inoltre, se la cosa non vi disturba nella guida, ascoltate della buona musica rilassante oppure approfittate per ascoltare qualcosa di interessante, ad esempio un audio-book o un-audio-guida (magari che avete salvato in formato mp3 e che potete comodamente ascoltare nella vostra auto).

Cercate di muovervi prima o dopo in modo tale da evitare il traffico.

### ***Tecniche da applicare nel corso della giornata***

É molto efficace impiegare tecniche ed esercizi anti-stress durante la propria giornata. Applicando con costanza i consigli che seguono potrete ridurre il vostro livello di stress e tenerlo sotto controllo prima che si trasformi in qualcosa di piú grave e spiacevole.

La giornata lavorativa é normalmente fatta di problemi da risolvere, pressioni, richieste e difficilmente vi permette di rimanere tranquilli e rilassati. Dopo qualche ora i vostri muscoli cominciano ad essere in tensione. Ci vuole una certa strategia per riuscire ad applicare tecniche di rilassamento, visualizzazione creativa, meditazione ed esercizi anti-stress al fine di prevenire l'escalation dello stress e dei suoi sintomi.

Anche in questo caso si tratta di darsi dei ritmi, riservarsi – se possibile - degli spazi e dei tempi, e di utilizzare bene i tempi morti (persino quando vi state annoiando durante una riunione).

Se si lavora in azienda o nel proprio ufficio normalmente si sta seduti per la maggior parte del tempo. Altri lavori esigono invece di stare in piedi. In entrambi i casi fare un po' di stretching (anche semplicemente tipo quello che viene spiegato a video durante i voli aerei un po' lunghi) é indispensabile per alleviare le tensioni muscolari.

Di tanto in tanto stirate la schiena, allungate braccia e gambe, ruotate il capo, le spalle e il busto e stirate le giunture: in particolare dita, polsi, gomiti, spalle, ginocchia, caviglie e dita dei piedi. Sono sufficienti pochi secondi per avvertire immediatamente un certo senso di benessere. Non dimenticate di respirare profondamente durante gli esercizi ed eventualmente di chiudere gli occhi per qualche momento, per riposarli e per "staccare" dallo scenario corrente.

Se non potete intervenire nell'ambiente di lavoro per renderlo piú funzionale e confortevole, potete però disporre a vostro piacimento la vostra scrivania o il vostro spazio di lavoro personale.

Spesso dolori muscolari e tensioni vengono causati da scelte sbagliate nel posizionare ad esempio il monitor del vostro computer, oppure l'altezza della sedia e l'angolo dello schienale, l'illuminazione dell'ambiente, oppure nel come tenete la vostra scrivania, i vostri cassetti ecc... sia fisicamente ma anche proprio in termini di ordine e funzionalità. Se la vostra vita é già di per sé stressante non occorre certo che anche questi aspetti concorrano al vostro stress quotidiano.

Ecco alcuni suggerimenti per rendere il vostro ambiente di lavoro piú confortevole:

- Avere una musica piacevole e rilassante come sottofondo può risultare utile durante i lavori intellettuali di routine, mentre una musica un po' piú ritmata può essere stimolante durante lavori piú fisici. Evitate la musica se invece dovete concentrarvi, anzi, in questo caso, se potete, chiudete la porta e riducete ogni stimolo acustico che possa deconcentrarvi, disturbarvi o distrarvi dal vostro impegno. É inoltre stato dimostrato che l'ascolto di musica strumentale (in particolare il pianoforte solista, e a maggior ragione Mozart) aiuta particolarmente il rilassamento, la lucidità mentale e l'aumento della performance intellettuale;
- l'illuminazione deve essere sufficiente, non eccessiva, meglio se indiretta. L'illuminazione al neon andrebbe evitata;

- ad intervalli regolari distogliete lo sguardo dal vostro computer o dai documenti ai quali state lavorando e guardate un oggetto lontano, meglio ancora se affacciandovi alla finestra potete guardare un paesaggio naturale: guardate gli alberi piú lontani (il colore verde é particolarmente efficace per questo tipo di esercizio). In questo modo é come se faceste fare dello stretching ai vostri occhi. Vi suggerisco anche di disporre una o piú fotografie di luoghi che ritenete suggestivi, belli, rilassanti e di momenti piacevoli condivisi in luoghi di vacanza, con i propri cari o con gli amici: qualcosa che possa rilassarvi e regalarvi un momento di sollievo attraverso una percezione o un ricordo piacevole;
- disponete piante o fiori nel vostro ambiente di lavoro per renderlo piú vivo, bello e rilassante. Inoltre molte piante hanno la proprietá di mantenere pulita l'aria ed hanno un effetto ionizzante;
- appendete un paio di quadri: opere che ritenete significative, piacevoli, rilassanti;
- diffondete nell'ambiente un buon profumo: potete utilizzare a vostra preferenza fiori, frutta, prodotti appositi per ambienti, diffusori di essenze o un semplice bastoncino di incenso aromatizzato;
- puó essere utile avere a portata di mano dei manubri per ginnastica con dei pesi adatti in modo da sfogare lo stress quando necessario tenendovi in forma;
- tenete in ordine l'ufficio, la vostra scrivania ecc... ma non siate maniaci della funzionalitá: tenete in ufficio qualche oggetto ameno, qualche gioco o passatempo; vi sará essere utile per creare un ambiente piú disteso;
- non rimanete legati; cercate di usare tastiera, mouse e soprattutto auricolare cordless: quest'ultimo in particolare vi permetterá di parlare al telefono potendo fare altro contemporaneamente.

É molto importante mantenere pulita e ordinata la scrivania: per quanto il concetto di ordine possa essere soggettivo, é importante comunque che la disposizione degli oggetti, dei libri, dei documenti, dei pro-memoria sia logico e funzionale in modo tale da non darvi la sensazione di trovarvi disorientati, fuori controllo o sovraccaricati, immersi dalle scartoffie, magari con un pezzo di colazione sotto una cartelletta...

Questo vale ovviamente anche per i documenti da conservare a casa vostra: siate accurati in modo da evitare perdite di tempo o panico nel momento in cui dovrete cercare qualcosa di importante (bollette, fatture, contratti ecc...).

Se la vostra scrivania sembra un campo di battaglia avrete subito una sensazione di disagio di tensione, anche solo a guardarla. Peggio ancora se non riuscite a trovare

quanto cercate. Date un senso alla vostra scrivania, ai cassetti, agli scaffali. Prima di uscire dall'ufficio, alla sera, dedicate qualche minuto per sistemare la scrivania (anche per una questione di sicurezza e di privacy) e fate pulizia.

Il vostro posto di lavoro e la vostra scrivania possono crearvi stress non solo per questioni di disorganizzazione. Il problema, obbiettivamente, é che il corpo non é fatto per starsene seduto nella medesima posizione per lunghi periodi di tempo. In questo modo i muscoli tendono a contrarsi e, per questioni di circolazione, ad essere privati della giusta dose di ossigeno. Questo provoca disagi, tensioni e fatica.

Per questo é meglio utilizzare una sedia regolabile in modo da posizionare altezza e schienale nel modo corretto ed evitare dolori alle spalle, al collo e al dorso. La regione lombare va sostenuta (regolando la vostra sedia ergonomica o semplicemente usando un cuscino adatto). Una buona sedia é un ottimo investimento. Inoltre, non dimenticate di sedervi correttamente mantenendo la schiena dritta.

La tastiera del vostro computer dovrebbe essere circa all'altezza dei vostri gomiti e le punte delle dita, durante la digitazione, piú basse del vostro polso. Usate un supporto per il polso se usate molto il mouse (sul mercato si possono trovare molti tappetini per il mouse già dotati di un piccolo rigonfiamento a tale scopo). Il monitor deve essere di fronte a voi ad altezza occhi e dotato di schermo antiriflesso e di protezione. Anche la penna deve essere ergonomica, ovvero leggera e dall'impugnatura piacevole.

Se invece dovete stare in piedi a lungo indossate scarpe adatte e confortevoli: preferitele a quelle molto eleganti ma terribilmente scomode!

Se avvertite delle tensioni provate a stringere nel pugno della mano una pallina da tennis inspirando profondamente per qualche secondo: al suo rilascio (espirando) sentirete un certo rilassamento distribuirsi per tutto il corpo.

### ***L'alimentazione al lavoro***

Quello di cui vi nutrite durante la vostra giornata lavorativa può davvero fare la differenza sul vostro livello di stress. Mangiare i cibi sbagliati, oppure quelli giusti nel momento sbagliato o nella quantità sbagliata, può rendere davvero difficile gestire tensioni e situazioni che richiedano presenza e lucidità.



Prima di tutto considerate che il pranzo non va saltato: preferite un pasto leggero, come una pasta semplice, riso, un'insalata, saltate il secondo, lasciate perdere il dessert e non bevete alcol. Il pranzo deve nutrirvi adeguatamente, fornirvi le

vitamine necessarie, darvi energia senza creare problemi di digestione durante la ripresa del lavoro o procurare il famigerato “abbiocco post-prandiale”.

La pausa pranzo deve essere una pausa: è il momento di rilassarvi, di godervi una tregua, meglio ancora se avete la possibilità di uscire dall’ufficio e magari fare anche un breve passeggiata. Trovate la vostra oasi: un parco, una biblioteca, un bar non troppo caotico, qualcosa che vi permetta di cambiare lo scenario. Se impossibile: chiudete la porta dell’ufficio, mettete un po’ di musica, oppure ancora, se proprio neanche potete muovervi, trovate la vostra dimensione mentale, fate silenzio dentro di voi e godetevi così la vostra pausa pranzo.

Prima ancora del pranzo sarebbe ottimo se poteste fare dell’esercizio fisico: in molte aziende esistono delle strutture apposta oppure spesso è possibile trovare palestre vicine agli uffici. Sarebbe davvero evvellente se poteste farvi la vostra sudata, una bella doccia, mangiare un boccone e presentarvi al lavoro freschi e rigenerati.

Spesso si associa un momento di pausa con il caffè (magari gratis alla macchinetta). Ed ecco che vi ritrovate a fine giornata con tre o quattro caffè in corpo. Questo è sicuramente sbagliato ai fini della gestione dello stress e dannoso per la salute. Piuttosto, se vi serve uno spuntino, preferite dello yogurt (magro), oppure un frutto, una manciata di frutta secca, un pezzetto di cioccolata, una tazza di té (o meglio ancora una tisana) o se proprio non potete fare a meno delle vostre tazzine di caffè cercate di optare per il decaffeinato. Evitate il cosiddetto junk-food (cibo spazzatura, ovvero patatine, stuzzichini ecc.) e le caramelle il cui zucchero ci potrebbe anche dare la sensazioni di ricaricarvi: si tratta di un effetto nel breve periodo dopo di che siete più spossati di prima. Meglio piuttosto degli “zuccheri complessi”, tipo un (non troppo pesante) panino.

### ***Casa dolce casa?***

Trascorsa la vostra giornata lavorativa sarete stanchi e l’ultima cosa che desiderate è quella di portarvi lo stress a casa. L’obiettivo deve essere quello di arrivare a casa meglio di come siete partiti la mattina!

- Prima di lasciare il lavoro, fate il punto della situazione: spuntate dalla vostra “lista delle cose da fare” quanto avete fatto e preparate il programma per la giornata successiva. In questo modo avrete la situazione sotto controllo e l’input pronto per l’indomani senza bisogno di pensarci ancora quando siete a casa;
- dopo il lavoro fate dell’esercizio fisico, soprattutto se non avete avuto la possibilità di farlo durante le pause lavorative;
- non commettete uno degli errori più comuni, cioè quello di portarsi lo stress del lavoro a casa, e “spargerlo” su chi vi sta attorno: probabilmente avrete già le vostre preoccupazioni in casa senza la necessità di portare con voi pure

quelle del lavoro. Se avete la necessità di portare del lavoro a casa, stabilite precisamente cosa dovete fare e quanto tempo dedicarvi: ma non deve essere la norma. Così come cercherete accuratamente di evitare impegni fuori orario e soprattutto nel week end;

- una volta a casa, appena entrati, riservatevi qualche momento per voi stessi, in pace, prima di entrare (affrontare?) quest'altra dimensione della vostra vita:
  - fatevi un bagno o una doccia rilassante;
  - bevetevi qualcosa;
  - sedetevi sul vostro divano o poltrona preferita a non fare niente per un po';
  - ascoltate della musica rilassante;
  - leggete qualcosa di piacevole;
  - fatevi una passeggiata.

Se siete certi che aprire la porta di casa corrisponde ad affrontare nuovi stress, allora fate le cose sopra elencate prima di raggiungere casa vostra, in modo da rigenerarvi e meglio predisporvi al rientro.

## LA MEDITAZIONE

La meditazione, il cui valore é eterno, é forse il piú grande dono offerto all'uomo moderno. É lo stato mentale (o meglio non-mentale) dove ritrovare l'unione perfetta tra sub-conscio e super-conscio, tra la propria individualitá mondana e l'Io Superiore, tra la propria anima/coscienza individuale e l'anima/coscienza universale e cosmica, in silenzio, pace, calma.

**Samadhi** é lo stato sublime della meditazione, quando l'Io e il Tutto sono Uno: dove la goccia si fonde con l'oceano. Ci sono molte vie attraverso le quali la meditazione puó essere imparata e praticata, tuttavia, in ogni caso, si tratta essenzialmente di questo.

I popoli orientali usano la meditazione da migliaia di anni come mezzo per cercare e trovare uno stato di pace interiore, illuminazione e armonia con l'intero universo. In Occidente, sebbene solo di recente, non solo é stata scoperta questa Via – esaltata dai movimenti giovanili degli anni '60 – ma gli scienziati sono in grado di misurarne gli effetti benefici, alcuni dei quali piuttosto evidenti mentre altri piú soggettivi e "sottili". Sicuramente la meditazione aiuta a rilassare la mente ed il corpo, fermare il turbinio dei pensieri ossessivi, risolvere efficacemente problemi di ansia, tensione e stress. Dopo una sessione di meditazione – anche se ci vorrá qualche tempo prima di famigliarizzare con una qualsiasi tra le numerosi tecniche possibili - vi sentirete riposati e rigenerati, in grado di esercitare maggiore controllo su voi stessi, sulle vostre abitudini, sul vostro corpo e sui vostri stati d'animo. Si tratta di qualcosa in grado davvero di cambiare la vostra vita.

Meditare é tuttavia piú difficile di come possa apparire a prima vista. Certo, restare in meditazione per qualche minuto puó risultare tutto sommato fattibile, ma applicarsi a periodi di tempo piú lunghi innesca, soprattutto per noi occidentali, tutta una serie di resistenze. Questo perché la natura occidentale é essenzialmente dinamica, attiva, frenetica per cui restare fermi, calmi e lasciare che le cose accadano attorno a noi puó risultare noioso, perfino irritante. Inoltre abbiamo bisogno di risultati subito, che si possano misurare con precisione, mentre la meditazione non ha niente a che vedere con tutto questo.

É necessario applicare logiche diverse. Abbiate pazienza: con un po' di applicazione e buona volontà vi sorprenderete di quanto siete effettivamente in grado di procedere lungo questa Via, rilevandone i benefici anche in tempi brevi.

La meditazione esige un luogo ed un tempo dedicati specificamente a questa pratica, anzi dedicati proprio a voi stessi, senza che qualcosa o qualcuno vi possa disturbare.

Predisponete quindi un luogo tranquillo e piacevole e adottate tutti gli accorgimenti possibili in modo tale da non essere disturbati.

Una semplice tecnica meditativa anti-stress é la seguente:

- sedete comodamente su una poltrona o stenditi a terra, con la schiena dritta.
- chiudete gli occhi;
- accennate un sorriso sul vostro volto;
- se siete seduti, con le mani appoggiate alle ginocchia unite – per entrambe le mani - l'indice al pollice; altrimenti lasciate pure le braccia lungo i fianchi;
- rilassate ogni parte del corpo, visualizzandolo: siate consapevoli di ogni parte del vostro corpo e delle percezioni dei vostri sensi; rilassatevi profondamente;
- ad occhi chiusi volgete le pupille verso l'alto; la lingua tocca il palato;
- visualizzate e rilassate i vostri organi interni;
- il vostro pensiero é rivolto unicamente al respiro: siate testimoni della vostra respirazione, lenta e profonda; dal naso ispirate aria pura e nuova energia, dalla bocca espirate profondamente e lentamente;
- immaginatevi fluttuare nell'aria; lasciatevi andare: lasciate che sia.

Ora siete in grado di impartire degli ordini alla vostra mente subconscia: determinare degli obiettivi, creare nuove abitudini, dare forza ed energia ad un pensiero specifico. O semplicemente rilassarvi, liberarvi dalle tensioni, dall'ansia e dello stress, fortificarvi, rigenerarvi. Vi sentite forti, protetti, liberi.

Continuate a respirare profondamente, immaginando lo stress fuoriuscire dalla vostra bocca come se fosse un fumo blu/viola. Percepите l'aria pura e la nuova energia pervadere il vostro corpo dalle narici, come una luce bianca e dorata.

Questa fase dovrebbe durare almeno una ventina di minuti.

Ora ringraziate: questa meditazione vi ha dato nuova forza e vi ha liberato dallo stress e dalla paura. Unite i palmi delle mani in un gesto di ringraziamento e intanto visualizzatevi sorridenti, forti, sereni.

Prima di riaprire gli occhi, fate un bel respiro profondo ed impartite a voi stessi il seguente comando: "Dopo aver contato fino a cinque, appena riapriró gli occhi saró perfettamente riposato, completamente libero, forte, sereno".

Dopo il cinque, aprite gli occhi. Sorridete: ecco fatto!

Il risultato migliore lo si ha quando si pratica questa meditazione prima di andare a dormire: si eseguono il rilassamento e la visualizzazione, ci si lascia quindi scivolare dolcemente nel sonno e, al mattino, appena svegli, si riprende la visualizzazione per impartirsi il comando auto-ipnotico prima di aprire gli occhi ed alzarsi per vivere il nuovo giorno. In questo modo la mente subconscia potrà assorbire i benefici di questa tecnica durante tutta la durata del sonno. É un'ottima tecnica anche per migliorare la qualità del sonno stesso. Provate ad adottarla come pratica meditativa, tutte le sere: potrete rilassarvi, risolvere i vostri problemi di insonnia e, attraverso il

potere della visualizzazione creativa realizzare qualunque cosa: vedrete quanto é efficace!

Potrete comunque eseguire la meditazione completa in qualunque momento della giornata.

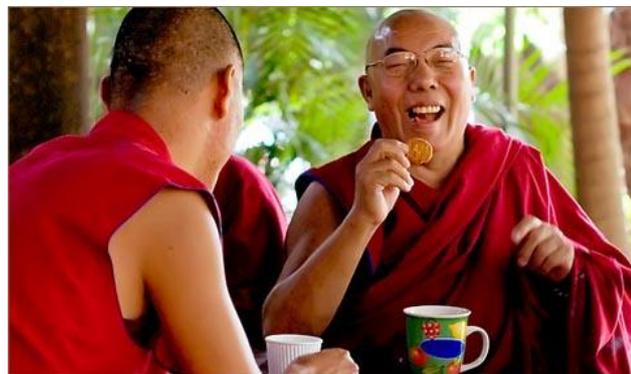
Una sessione di meditazione dovrebbe durare almeno 20 minuti circa ed essere ripetuta almeno un paio di volte al giorno: tuttavia é meglio meditare per 5 minuti che non programmare dei tempi piú lunghi e, per mancanza di tempo o per pigrizia mentale,... alla fine non meditare affatto!

Per questo esistono delle tecniche di meditazione “abbreviata” che si adattano e ben si prestano per essere praticate in base al luogo e al tempo disponibile (certamente non vi metterete a meditare in auto, a meno che non siate il passeggero!).

Per esempio impiegate i tempi morti, i tempi di attesa: nel traffico (quando in auto siete il passeggero), in attesa dal dentista, quando aspettate in coda, in taxi... insomma non perdetevi nessuna occasione per entrare in uno stato meditativo, respirare profondamente e rilassarvi adottando la tecnica meditativa che preferite.

### ***Vivere una vita “spirituale”***

La via della meditazione, volgendo in circolo, vi ricondurrá a voi stessi: al vostro Vero “Io” nel profondo. Specchiandovi in lui, ritroverete il Tutto. Il volto al di lá dell’abisso é sempre il vostro volto.



Una vita spirituale é orientata alla consapevolezza del proprio Sé superiore, della propria anima ed essenza profonda, dell’unione con la vita attraverso ogni sua manifestazione.

É la definizione di un’etica globale globalmente vissuta senza compromessi, nella gioia e nella scelta consapevole, vissuta da se stessi e per se stessi, ma anche negli altri e in ogni cosa, nella coscienza del Tutto che é in noi e al di lá di noi.

É celebrazione. É gratitudine.

Una vita spirituale é una vita completamente libera dallo stress.

## APPENDICE

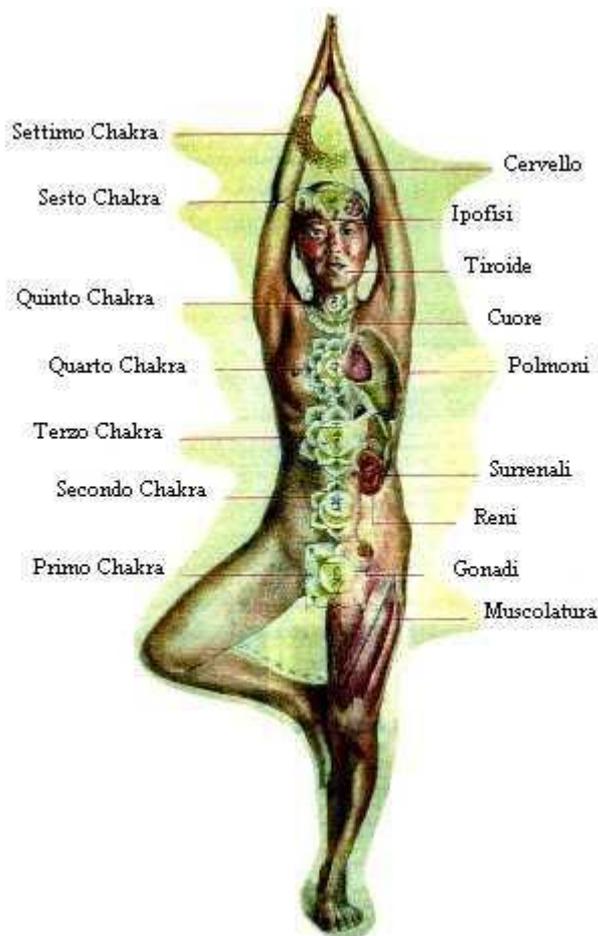
### I cinque esercizi tibetani

I cinque esercizi tibetani sono semplici movimenti tratti dalle pratiche dell'Hata Yoga, famosi per costituire di per sé un supporto completo alla propria salute e vitalità. Se praticati regolarmente sono in grado di migliorare sensibilmente la vostra qualità della vita nel giro di un mese!

Oltre ad essere relativamente semplici e quindi facilmente praticabili da tutti, questi esercizi possono essere eseguiti ovunque, non richiedono una particolare preparazione, e l'investimento di tempo è davvero minimo. Sono in grado di generare un'azione benefica sul corpo, sulla mente e sullo spirito grazie all'azione coordinata su tutte le parti del nostro essere, attraverso i chakra.

I chakra sono i nostri principali centri energetici, i quali corrispondono alle sette più importanti ghiandole endocrine.

Gli ormoni prodotti da queste ghiandole regolano tutte le funzioni del nostro organismo. Persino il deterioramento delle nostre cellule viene controllato da questi ormoni.



Le posizioni Yoga costituiscono uno strumento eccezionale per l'armonizzazione e l'equilibrio dei chakra così come per il controllo ed il bilanciamento delle funzioni ormonali. In questo modo si agisce sulla propria vitalità e ci si sente fortificare e ringiovanire giorno dopo giorno.

In linea generale diciamo che in un corpo sano i chakra ruotano ad una certa velocità attivando così l'energia "pranica" per correttamente irrorare ed energizzare il sistema endocrino, da vedersi come una sorta di interfaccia tra i corpi spirituali/sottili e le funzioni del corpo fisico.

Se anche uno solo di questi chakra rallenta, allora l'energia non circola come dovrebbe causando disagi psico-fisici e, alla lunga, malattie.

Il modo piú veloce ed efficace per mantenersi in salute, e rallentare il processo di invecchiamento, é quello di mantenere la rotazione dei chakra al livello ottimale.

É possibile ottenere questo risultato autonomamente attraverso l'esercizio quotidiano dei "cinque passi tibetani".

É importante ricordare che questi esercizi producono un beneficio reale solo se praticati con regolarità e costanza: del resto dedicare una ventina di minuti, alla mattina o alla sera, a questi esercizi vale davvero la pena.

Le prime volte, prima di cominciare, é meglio fare un pochino di riscaldamento, sciogliendo i muscoli e le giunture, ovvero facendo un po' di stretching.

Fate gli esercizi a stomaco vuoto.

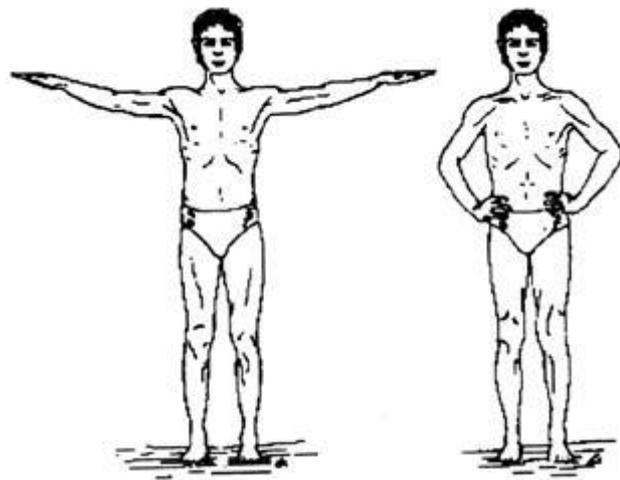
Eseguite i movimenti con presenza e attenzione, lentamente e con consapevolezza.

All'inizio ripeterete ogni esercizio per tre volte poi, dopo un settimana o due, arriverete progressivamente a ripetere ogni movimento fino a cinque volte.

### ***Primo movimento***

State in piedi, in posizione eretta. Guardate davanti a voi, fissando un punto preciso, e stendete lateralmente le braccia con le mani tese rivolte verso il basso.

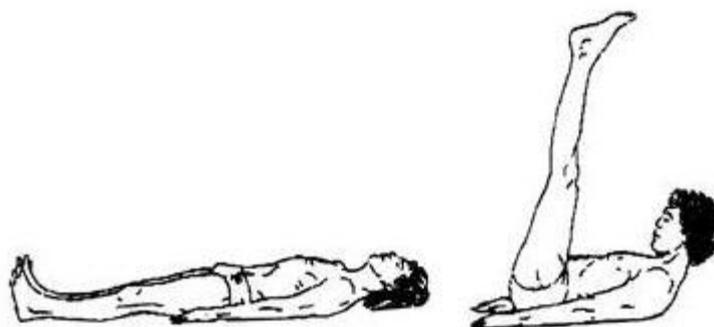
Cominciate a ruotare su voi stessi in senso orario, lentamente, fino a quando non avvertite un lieve senso di vertigine.



All'inizio la rotazione durerá poco, dato che vi sentirete presto disorientati, ma col tempo potrete prolungare un po' di piú il movimento, senza capogiro. Per evitare giramenti di testa é utile fissare la punta di una mano durante la rotazione.

## **Secondo movimento**

Sdraiatevi supini a terra, su un tappeto. Stendete le braccia lungo i fianchi, tenendo le mani tese, dita unite, appoggiate al pavimento, rivolte verso il basso.

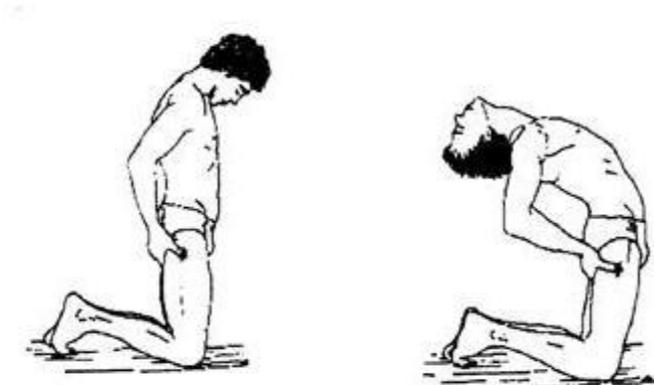


Mantenendo il resto del corpo in quella posizione, con schiena e spalle appoggiate al suolo, alzate il capo in modo da avvicinare (o far toccare) il mento al torace. Poi alzate entrambe le gambe tese, in posizione verticale senza piegare le ginocchia (se non ce la fate arrivate dove potete o piegate pure leggermente le ginocchia: col tempo riuscirete ad eseguire il movimento perfetto). Durante questo movimento INSPIRATE.

Dopo qualche istante, abbassate lentamente sia il capo che le gambe, ritornando nella posizione di partenza. Durante questa fase ESPIRATE. Lasciate che i muscoli si riposino un poco, continuate e respirare a fondo, inspirando dal naso ed espirando dalla bocca, e ripetete l'esercizio.

## **Terzo movimento**

Inginocchiatevi a terra, schiena dritta, sguardo fisso davanti a voi. Braccia lungo i fianchi, le mani possono essere proiettate verso terra oppure a contatto con l'apice delle cosce.



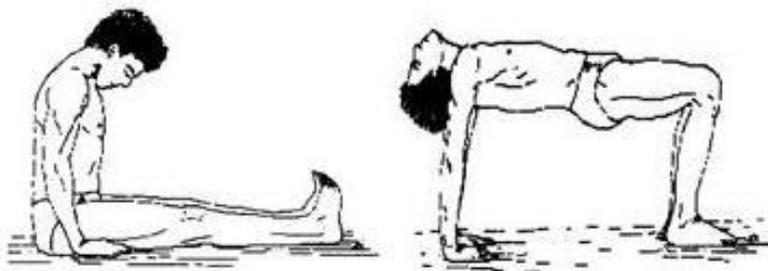
Inspirando lentamente piegate il capo in avanti verso il petto.

Espirando lo riportate nella posizione di partenza.

A questo punto, inspirando, portate il capo lentamente all'indietro, aprite la bocca ed inarcate la schiena, aiutandovi con le mani a supporto. Ritornate poi, espirando, alla posizione di partenza. La respirazione deve essere a tempo con il movimento, sempre lenta e profonda.

### ***Quarto movimento***

Sedete sul pavimento con le gambe tese di fronte a voi, leggermente divaricate. Tenete il busto eretto e le mani appoggiate al pavimento. Ora abbassate il capo verso il torace e poco dopo, lentamente, reclinatelo all'indietro, aprendo la bocca, inspirando dal naso.

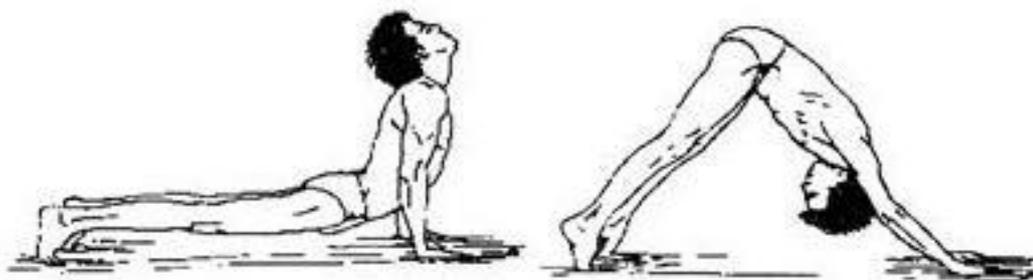


Puntate mani e piedi e sollevate il corpo: braccia tese, piedi puntati, ginocchia piegate per sollevare il corpo, spina dorsale orizzontale dritta. Rimanete in posizione per qualche secondo, trattenendo il respiro; poi, espirando, tornate alla posizione di partenza, con calma. Riposatevi un momento prima di ripetere il movimento.

### ***Quinto movimento***

Stendetevi a pancia sotto, sul tappeto. Gambe leggermente divaricate, braccia piegate: gli avambracci e i palmi delle mani sono appoggiati al suolo, ai lati del capo che resta il linea con la spina dorsale.

Inspirando, reclinare il capo all'indietro e tendete le braccia per sollevare il busto da terra e puntate i piedi in modo da sollevare il resto del corpo. Le gambe restano tese. Inarcate la schiena all'indietro. Ogni volta che reclinare il capo all'indietro aprite la bocca per facilitare il movimento e il respiro.



Poi, espirando, abbassate il capo (mento verso il petto) e sollevate il bacino: il corpo disegna una “V” rovesciata. Ritornate dunque alla posizione di partenza per poi ripetere l’intero movimento.

---

I movimenti vanno ripetuti ognuno dalle 3 alle 5 volte ogni giorno (aumentate la ripetizione fino a 5 volte gradualmente, di settimana in settimana).

Se non si riesce ad eseguirli in un’unica sessione, é possibile dividere la sequenza in due sessioni, una mattutina e l’altra serale. L’importante é non eccedere nello sforzo e fare le cose gradualmente e con calma, mantenendo una certa concentrazione e presenza.

Molto importante é l’inspirazione durante la tensione e l’espirazione durante il rilascio muscolare. Si trattiene il respiro nei momenti di culmine tensionale.

I movimenti dovrebbero essere svolti tutti nella sequenza indicata, ma se se ne salta uno, o si sceglie di farne solo uno o alcuni, non ci sono problemi, dato che funzionano anche indipendentemente l’uno dall’altro. Se già si svolgono altre attività fisiche o meditative, non ci sono controindicazioni o incompatibilità di alcun genere. Anzi, i cinque passi tibetani potranno incrementare l’efficacia delle altre attività.

Tra una ripetizione e l’altra, nel momento del riposo, continuate a respirare profondamente: con l’espirazione immaginate che si allontanino da voi le tensioni ed i pensieri della giornata, mentre con l’inspirazione il vostro corpo é pervaso da nuova e rigenerante energia.

Dopo gli esercizi non fate bagni o docce con acqua fredda: meglio usare acqua tiepida, anche se d’estate.

Vi accorgete che con l’uso metodico di questi esercizi l’immagine di voi stessi cambierà: vi percepirete giovani, forti, scattanti. É come se la stessa idea che avete di voi stessi cambierà ricreando una sensazione di giovinezza e freschezza.

Ora ho voluto presentare una versione che ritengo utile e facile per il nostro scopo, a questo livello. Esistono ulteriori approfondimenti, dettagli e perfezionamenti, così come esiste un “sesto rito” di cui potrete trovare spiegazione in numerosi siti internet e testi. Consiglio di attenersi alla pratica originalmente descritta da Peter Kelder.

## CARLO DOROFATTI



**Carlo Dorofatti** (Milano, 1970) approfondisce da oltre vent'anni lo studio delle facoltà sottili e spirituali dell'essere umano, delle tradizioni esoteriche d'Oriente ed Occidente e tiene numerose conferenze presso Centri e Istituti in Italia e all'estero.

Nel 2006 crea il Centro Studi Ascensione 93 e pubblica online numerosi articoli e E-Books. Dal 2008 è membro dell'International Conference on Ancient Studies - insieme a Graham Hancock, Robert

Bauval, Robert Schoch, Michael Cremo, John Major Jenkins, Andrew Collins e altri importanti esponenti internazionali della ricerca libera e indipendente.

Collabora in forma stabile con le riviste Nexus e Scienza&Conoscenza oltre che con numerosi portali online.

Carlo si impegna sul fronte della ricerca e della divulgazione per lo sviluppo di un network di ricercatori e gruppi in grado di rappresentare l'avanguardia culturale e spirituale di questa Nuova Era.

Di recente pubblicazione è il suo nuovo libro “Nient'altro che sé stessi – Incanti e disincanti della Nuova Era” (Nexus Editrice).

SITO PERSONALE:

[www.carlodorofatti.com](http://www.carlodorofatti.com)

SITO DEL CENTRO STUDI ASCENSIONE 93:

[www.ascensione93.org](http://www.ascensione93.org)

EMAIL: [info@carlodorofatti.com](mailto:info@carlodorofatti.com)