

psicologia **starbene**

Ci sono giorni in cui la pressione esterna è così forte che vorresti scappare da tutto e da tutti: i capricci dei figli, l'apatia del compagno, le pretese del capo, l'insensibilità delle amiche. «Purtroppo, sognare un eremo dove isolarti e trovare pace e tranquillità non serve a farti stare meglio», mette in guardia la coach Giuditta Tanzarella (eoltre.it). «La soluzione sta nel riuscire a raggiungere e mantenere un equilibrio interiore. Come fare? Centrandoni su te stessa, cioè prendendo consapevolezza di chi sei, come stai e cosa vuoi».



TROVA IL TUO **CENTRO**

Una volta che l'avrai conquistato, sarà molto più facile vivere con soddisfazione il qui e ora. E cogliere le opportunità per il futuro

di Francesca Trabella

È una trasformazione alla portata di tutti, una condizione raggiungibile purché sia realmente desiderata e ricercata: lo assicura la nostra esperta, che ci indica quali sono i passi necessari.

>DECIDI DI STARE BENE

«Il primo step verso il raggiungimento dell'equilibrio interiore consiste nello **scegliere gli stati d'animo, le emozioni e i sentimenti che si vogliono provare**», spiega la coach Tanzarella. «Questo implica smettere di far dipendere la tua serenità o felicità dalle valutazioni e dall'approvazione del prossimo. Per esempio, se ti sei impegnata a preparare una torta per tuoi figli e loro la snobbano o la criticano, non demoralizzarti: con il tuo gesto hai comunicato loro il tuo affetto e, mentre cucinavi, ti sei rilassata e hai esercitato la tua creatività. Pazienza se i ragazzi non hanno voglia di gratificarti, tu puoi scegliere di sentirti bene a prescindere!».

>SENTITI RESPONSABILE

«Trovare il tuo centro comporta anche **abbandonare l'abitudine di attribuire a circostanze esterne le tue vittorie e sconfitte**. Per esempio, smettere di pensare: "Sono stata assunta solo perché ero nel posto giusto al momento giusto, non certo per le mie capacità" o "Il capo ce l'ha con me, ecco perché non riesco a ottenere un aumento"», prosegue l'esperta. «In realtà nessuno di noi è totalmente in balia del destino, della fortuna o della volontà altrui, ma abbiamo un certo margine di azione che ci permette di determinare successi e insuccessi. Quindi, anziché sentirti impotente e rassegnarti passivamente a tutto ciò che accade, cerca di ragionare con lucidità, poniti degli obiettivi, opera scelte consapevoli e mettiti in azione per attuarle. **Impara a prenderti le tue responsabilità, qualunque siano gli esiti: se le cose vanno bene, potrai a buon diritto congratularti con te stessa**. E se invece vanno male, ti sarà più facile individuare gli errori commessi e correggerli, senza deprimerti né sentirti in colpa o sbagliata».



**CONSULTA GRATIS
IL NOSTRO ESPERTO**

dott. Giuditta Tanzarella
life coach
eoltre.it
Tel. 02-70300159
30 giugno
ore 9.30-11.30

>CURA IL TUO EQUILIBRIO

«Non c'è equilibrio se corpo, mente, lato emotivo e lato spirituale non sono "allineati". Queste componenti sono tutte interconnesse e indispensabili, quindi vanno ascoltate e nutrite», spiega la coach. «In pratica, **dedica tempo al tuo corpo: recepisci i segnali che ti invia**, come il senso di appetito e di sazietà; concedigli il giusto riposo; allenalo attraverso la disciplina che preferisci; rispettalò con una corretta igiene e, di tanto in tanto, coccolalo con rituali. Anche la mente va nutrita in modo costante, se vuoi che si mantenga attiva, curiosa e pulita: leggi un po' di tutto; confrontati con persone e culture diverse; cimentati in nuove scoperte e attività. Per il lato emotivo, esprimi le emozioni nei modi che ritieni più in linea con te stessa; costruisci relazioni sincere e nutrite attraverso il rispetto; coltiva gli affetti e vivili appassionatamente. Infine, per il lato spirituale, concediti spazi e tempi per (ri)connetterti ai valori in cui credi».

>CHIUDI I CICLI ESAURITI

«Ogni situazione che non ti soddisfa più - per esempio un rapporto affettivo, un impiego, un'attività ricreativa - ma che non trovi la forza di concludere, ti ruba un sacco di energie, ti impedisce di progredire e ti destabilizza», av-



verte Tanzarella. «**Smetti di procrastinare e affronta i “cicli esauriti” mano a mano che si presentano** senza considerarti una fallita né temere i cambiamenti: ne guadagnerai non solo in equilibrio, ma anche in leggerezza mentale ed emotiva». E se le circostanze ti impediscono di chiudere un ciclo, per esempio se vuoi cambiare lavoro ma non trovi un'alternativa? «Non irrigidirti nel tuo proposito, altrimenti la tua insoddisfazione crescerà a dismisura. Alimenta con serenità il tuo desiderio, guardati intorno, attiva i tuoi contatti, abbi un atteggiamento positivo. In questo modo potrai mantenerti in equilibrio fino a quando si presenterà l'occasione giusta. E tu sarai pronta a coglierla al volo».

due esercizi pratici

1 **Pensi di sapere fino in fondo cosa vuoi per te stessa?** Sei certa che le tue attività siano realmente orientate ai tuoi obiettivi? Attraverso questo esercizio, consigliato dalla coach Giuditta Tanzarella, lo potrai scoprire. La sera, prenditi qualche minuto per ripercorrere la giornata. Chiediti: quante volte mi sono limitata a reagire agli eventi, oggi? E quante volte, invece, ho agito di mia iniziativa? Dopo aver stilato qualche elenco, rileggi ciò che hai scritto. Se ti accorgi che i tuoi giorni sono caratterizzati più da reazioni che da scelte proattive, sappi che le tue energie vitali rischiano di essere annientate dal senso di impotenza anziché nutrite dal senso di forza. Con il risultato che il tuo equilibrio interiore viene messo a dura prova.

2 **Per ottenere uno stato di equilibrio continuativo** è fondamentale lavorare costantemente sull'ascolto di te stessa, dei tuoi valori e della tua volontà. La nostra coach consiglia di aiutarti con questo esercizio. Prendi due fogli bianchi. Al centro del primo scrivi “io, nel mio oggi”, al centro del secondo “io, nel mio domani”. Partendo dal primo foglio, concentrati sulla frase che hai scritto e annota attorno a essa qualunque idea, emozione, pensiero, progetto ti venga in mente. Fai lo stesso con l'altro foglio. Una volta terminato, accosta i fogli e confronta le annotazioni: potrai individuare le aree su cui lavorare affinché si stabilisca un allineamento tra la tua realtà attuale e le tue aspirazioni.

