

è tutto nuovo

MONDADORI 18 GENNAIO 2016 N. 4 €1,50

LA TUA ABITUDINE AL BENESSERE

# Starbene



## CELLULITE

Non aspettare  
la primavera.  
Pensaci ora

## MAL DI SCHIENA CRONICO?

cosa devi sapere  
sui farmaci oppiacei

## i cibi bruciagrassi esistono

scoprili con noi

## NEGLI OSPEDALI AMICI DELLE DONNE


un amore finito • un lavoro diverso • un figlio in arrivo  
affronta così i **GRANDI CAMBIAMENTI**

**CHIEDI  
A STARBENE**

**100 ESPERTI  
RISPONDONO GRATIS SU  
ESPERTI.STARBENE.IT**

i nuovi corsi  
con la palla  
per scolpire  
**gambe e  
addominali**

LO STARBENE LAB  
HA TESTATO PER TE  
> GLI SPORT DRINK  
> GLI SGRASSATORI  
PER LA CASA

A photograph of a woman with dark hair tied back, leaning over a baby wrapped in a white blanket. She is kissing the baby on the forehead. The scene is brightly lit, likely from a window, creating a warm and intimate atmosphere.

Insicurezza, smarrimento, ansia e paura sono gli stati d'animo più comuni quando devi affrontare un cambiamento. Eppure le novità rappresentano opportunità di conoscenza interiore e di crescita. Saper trasformare è indispensabile per affrontare in modo consapevole le sfide che la vita ti presenta, anziché subire gli eventi in modo passivo: perché la trasformazione è una scelta. Richiede coraggio e cuore. Ne parla Mauro Ventola, docente di programmazione neurolinguistica, nel suo nuovo ebook *La via della trasformazione personale* (S&K, 1,99 €). Ecco i suoi consigli e quelli della life coach Giuditta Tanzarella applicati ad alcune situazioni esemplari, che richiedono un piccolo sforzo per essere "cavalcate" in modo vantaggioso.

## AFFRONTA COSÌ I GRANDI CAMBIAMENTI

Nella vita ci troviamo spesso davanti a delle svolte, e procedere senza sbandare non è sempre facile. I nostri esperti ti aiutano

di Giulia Trabella e Marzia Nicolini

## HAI FINITO GLI STUDI

**>strategie utili** «Hai sacrificato tempo ed energie per raggiungere il tuo scopo e ora ti ritrovi spaesata? Tranquilla, si tratta di una condizione estremamente comune», rassicura Giuditta Tanzarella di Eolte Coaching. «Uno strumento molto efficace per superare il disagio dell'insicurezza è **immaginare con precisione ciò che vorresti diventare e immedesimarti nel tuo io desiderato**».

**>errori da evitare** «Non agire alla cieca, senza un programma», avverte Mauro Ventola. «Se non hai un obiettivo in mente, rischi di disperdere i tuoi sforzi per procedere».

## HAI CAMBIATO LAVORO

**>strategie utili** «Approfitta di questa transizione per rafforzare autostima e senso di identità, basandoti sulle tue capacità personali piuttosto che sul tuo ruolo professionale», consiglia Ventola. «Ricorda che, indipendentemente dalla tua funzione, hai valore come persona. Porta i tuoi punti di forza nel nuovo contesto senza ostentarli: ti aiuteranno a superare le difficoltà di ambientamento».

**>errori da evitare** «Se hai lasciato il vecchio impiego per cause indipendenti dalla tua volontà», interviene Tanzarella, «devi concederti il tempo di sentire e riconoscere le emozioni negative (legittime) come rabbia e dolore. Fingere di stare bene potrebbe creare ostacoli al nuovo lavoro e agli altri ambiti della tua quotidianità».

Hai scelto tu di cambiare lavoro, invece? «I primi tempi potrebbero essere duri», avverte Ventola. «Magari la nuova routine è più faticosa del previsto, oppure l'impiego non è all'altezza dei tuoi sogni. Non demoralizzarti: **pensa che si tratta di una fase di rodaggio** e che, conoscendo meglio l'ambiente e le persone, potrai sempre ricavarne qualcosa di buono per la tua carriera e la tua crescita personale».

## SEI DIVENTATA MAMMA

**>strategie utili** Secondo la coach Tanzarella, «è meglio se condividi le incombenze pratiche con il tuo compagno e con chiunque si renda disponibili».

**>errori da evitare** «Non addossare a priori tutte le responsabilità all'ex partner nella speranza di soffrire meno,



le. Soprattutto se è il tuo primo figlio, **l'aiuto concreto ti servirà a sentirti meno oppressa**. Hai dubbi sulla cura e sulla salute del bimbo? Rivolgiti a puericultrici, ostetriche, pediatri, consulenti per l'allattamento: a volte basta poco per andare in crisi e un consiglio professionale ti renderà più sicura ed efficace».

**>errori da evitare** «Non sentirti in colpa se, i primi tempi, non sei felice come immaginavi, oppure se qualche volta pensi: "Vorrei tornare indietro, a prima della nascita del bebè"», mette in guardia Ventola. «È tutto nella norma, la fatica è tanta e gli ormoni sono ancora in subbuglio. Confrontati con altre donne, ti sentirai meno diversa e sola».

## TI STAI SEPARANDO


**>strategie utili** «Piuttosto che rimuginare sul fallimento della coppia, **assumi un atteggiamento proattivo e attrezzati concretamente per cavartela con le tue forze**», suggerisce Ventola. «Il tuo ex si occupava della burocrazia domestica? Chiedi aiuto a un esperto che ti spieghi come fare. Hai paura a stare in casa da sola, la notte? Installa un sistema di allarme».

**>errori da evitare** «Non addossare a priori tutte le responsabilità all'ex partner nella speranza di soffrire meno,



CONSULTA GRATIS  
IL NOSTRO ESPERTO

dott. Giuditta Tanzarella  
life coach  
Tel. 02-70300159  
18 gennaio  
ore 10-12



## impara a concentrarti, soffrirai meno lo stress da novità

Per gestire il cambiamento in modo ottimale, è importante sviluppare la capacità di concentrarti sui tuoi obiettivi e sul modo migliore per raggiungerli. Già, ma come? Con la meditazione e, forse ti sorprenderà saperlo, anche con l'attività fisica. Alcuni studi condotti nelle università tedesche di Ulm e di Heidelberg attestano infatti che, al termine di un'attività fisica di 30 minuti, la capacità di concentrazione aumenta. Non soltanto: più dura l'allenamento, più aumentano i livelli di attenzione.

ma fatti un esame di coscienza e, se è il caso, ammetti che hai sbagliato», dice Tanzarella. «Inoltre, cerca di non avere fretta di imbastire una nuova relazione, soprattutto se hai dei figli: la tua priorità dev'essere ritrovare un equilibrio e non avere un compagno che colmi il vuoto del precedente».

### I FIGLI SE NE SONO ANDATI

**>strategie utili** «La sindrome del "nido vuoto" può essere superata se, anziché vivere l'assenza dei figli in modo tormentato e passivo, **rispolveri vecchie passioni oppure ne trovi di nuove**», consiglia Tanzarella. «Se, negli ultimi anni, tu e il tuo compagno avete privilegiato il rapporto con i figli a scapito della vicinanza e della confidenza reciproche, all'inizio potreste trovarvi a disagio oppure annoiati: non avete più i ragazzi con cui e di cui parlare!» rileva Ventola. «Provate a riavvicinarvi fuori dall'ambiente domestico, con una sorta di flash-back dei tempi del fidanzamento, quando uscivate a cena, a teatro, con altre coppie».

**>errori da evitare** «Non prenderla sul personale: andando per conto suo, tuo figlio non ti sta abbandonando, né sta sminuendo il tuo valore di madre, ma si sta soltanto avviando alla sua vita da adulto. Sostienilo senza fargli pesare la sua scelta», raccomanda Tanzarella.

### HAI SUBITO UN LUTTO

**>strategie utili** «Circondati di persone capaci di empatia, che accolgano la tua sofferenza con compassione ma senza compatirti e, soprattutto, senza darti consigli non richiesti», avverte Tanzarella. «**Parlare con qualcuno è importante: ti aiuta ad attraversare la fase della negazione**, quella in cui non vuoi accettare la scomparsa del tuo caro».

**>errori da evitare** «Non illuderti che, impegnandoti in mille cose, diminuirai o annullerai il tuo dolore», sostiene Mauro Ventola. «Concediti il permesso di non fare nulla, se non piangere chi è mancato: in questo modo riuscirai a chiudere una fase della tua vita e a iniziare una nuova».