



## Riprenditi Il Tempo

**T**i sei mai chiesto come i posteri guarderanno gli anni Dieci del Terzo Millennio e lo stile di vita di chi li ha vissuti in questa parte del mondo? Io lo faccio spesso, e nel gioco delle mie fantasie m'immagino che qualcuno, dal Futuro, potrebbe anche chiamarli: gli Anni Iperattivi. Gli anni delle giornate che non finiscono mai, degli impegni che ti cadono addosso, della difficoltà a trovare tempo per sé stessi, dell'invasione del lavoro nella vita personale, della sensazione d'incompiutezza cronica perché ci sembra di aver sempre qualcosa in più da fare al punto che, quando riposiamo, quasi ci sentiamo in colpa. Una vita divisa fra l'azione ansiosa e la difficoltà a star fermi, che non solo ci stanca da pazzi, ma c'impedisce di recuperare sia le forze, sia la prospettiva necessaria a far sì che le nostre azioni siano realmente efficaci e premianti.



### ADESSO, PRATICA!

#### 1 BEVI CONSAPEVOLMENTE OGNI MATTINA

Tranquillo, non è un invito all'alcolismo. Posto che puoi fare questa pratica anche con un bicchiere di buon vino, siamo d'accordo che non è esattamente il miglior modo per iniziare la giornata. Prendi invece il caffè - o il thè, o la tisana - che bevi ogni mattina, e dedicati con piena attenzione alla loro preparazione. Invece di bere mentre guardi il tuo smartphone o leggi il giornale, **concediti di vivere pienamente l'esperienza del caffè.** Senti l'aroma, la temperatura della tazza fra le mani, il sapore del primo sorso e le sensazioni di calore che si diffondono nel corpo. Quando ti accorgi che la tua mente si è messa a pensare a tutte le cose che dovresti fare oggi, torna al tuo caffè. Bere il caffè in questo modo non solo ti aiuta a iniziare la giornata con maggiore presenza, ma ti eviterà di lasciarlo raffreddare o di non accorgerti nemmeno che l'hai bevuto. È molto più piacevole!



#### Carolina Traverso

Psicologa, psicoterapeuta e MBSR teacher. Si è formata all'insegnamento della Mindfulness con Jon Kabat-Zinn e la sua équipe presso il Center for Mindfulness della University of Massachusetts Medical School.

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

#### 2 GODITI IL PRANZO

Il pranzo non è solo un'occasione per nutrire il corpo, ma anche il cuore e la mente così da rifare il pieno di energia per il resto della giornata. Per favore, più che puoi evita di farti del male mangiando di fronte al computer, in riunione o, ancora peggio, con persone con cui non ti senti a tuo agio. Connettiti piuttosto con colleghi o amici con cui stai bene, e se non pranzi in mensa scegli un luogo carino dove stare insieme. Ti sentirai nutrito non solo dal cibo, ma da relazioni positive.

#### 3 ATTENTO ALLE PORTE

Il bello delle maniglie è che, se non vivi in un igloo, sono dappertutto. Case, uffici, automobili e negozi ne offrono in abbondanza. E poi, spesso le maniglie sono un punto d'appoggio prima di arrivare in una situazione nuova, che magari anticipiamo come faticosa. Ricentrarsi è conveniente. **Ogni volta che ti avvicini a una porta, entra pienamente nell'istante che stai vivendo.** Senti la presa della tua mano, la contrazione dei muscoli mentre la apri, il tuo respiro, i suoni intorno. Connettiti con l'intenzione di mantenere la mente calma e il cuore aperto, qualsiasi circostanza tu possa incontrare.

#### LEZIONE DEL MESE

Tutti noi vorremmo l'energia per raggiungere traguardi incredibili. Per averla, c'è una sola soluzione: imparare a fermarci.

#### 4 METTI L'AGENDA IN PROSPETTIVA

A volte ci rendiamo la vita difficile da soli perché gestiamo la nostra agenda con il pilota automatico, a scapito del tempo per ricaricarci e per coltivare una visione strategica. Diamo per scontato di dover fare alcune cose che magari non sono più utili, invece di altre che potrebbero essere più benefiche. Uno di questi giorni, prendi la tua agenda e guarda come riempi il tuo tempo. Ci sono delle riunioni che potresti evitare di fare, o alle quali potresti non andare? C'è spazio nella tua giornata per dedicarti a ciò che conta? Te lo ricordi cos'è importante per te? Ti prendi del tempo per rigenerare il corpo e la mente? Che cosa potresti cambiare?

#### 5 VALORIZZA CIÒ CHE HAI FATTO

Se sei di quelli che amano stendere liste di cose da fare, potresti trovarti spesso nella sgradevole circostanza di non essere riuscito a portarle a termine così come avevi immaginato. Invece di avviliti o biasimarti, prova a cambiare punto di vista. A conclusione delle tue giornate, chiediti: che cosa hai fatto oggi? Di cosa puoi sentirti soddisfatto? E come puoi premiarti? Siamo spesso più bravi di quanto non ci accorgiamo.

#### UN'AVVERTENZA

Nessuno di questi esercizi è, di per sé, difficile. **La vera sfida è ricordarti di farli,** senza sottovalutare che piccoli cambiamenti possono portare a grandi trasformazioni. Ricorda di essere paziente e gentile con te stesso. Nel tempo, potresti sentirti più leggero anche nelle giornate più difficili.

