

[m] 10

FOCUS PER FARE QUALCOSA DI BELLO

DELLA PROPRIA VITA



Allontana le preoccupazioni
«Rimani centrato sul tuo sé e sii fiducioso che tutto quello che ti accadrà sarà per il tuo bene» Richard Romagnoli, teacher di yoga della risata

1 CHIEDITI SEMPRE COSA TI APPASSIONA.

Che cosa mi attrae veramente? Che vita voglio veramente realizzare? «Poi impara ad ascoltarti e scrivi le risposte. Tieni un diario su ciò che vuoi ottenere da ogni giornata. E lavora duro per realizzare quello che desideri» dice Massimo Bandinelli, executive coach.

2 SFIDA TE STESSO.

«Chiediti ogni giorno: "Cosa posso fare di più?" E fai qualcosa per crescere. Ogni giorno abbiamo l'opportunità per espanderci e crescere, quindi fissa degli obiettivi per te stesso, che ti siano di sfida in diversi campi (professionale, personale)» aggiunge Lucia Giovannini, life coach.

3 CHIEDI AGLI AMICI: CHE COSA TI PIACE DI ME?

Lo scopo è individuare capacità che ti sarebbe vantaggioso sfruttare. Potresti rimanere stupito nello scoprire quanto il loro giudizio è diverso dal tuo. E trovare nuove strade per la tua autorealizzazione.

4 IMPARA A DIRE NO.

«Di "no, grazie" tutte le volte che qualcuno cerca di farti accettare qualcosa che non ti piace. E quando senti di aver "ingoiato"

qualcosa che non ti piace *oberto collo... sputa!*» invita Bandinelli.

5 NON PARLARE MALE DI QUALCUNO PER UN GIORNO INTERO.

Lo facciamo spesso, a volte perché ci sentiamo deboli, minacciati. A volte perché vogliamo sentirci migliori. Eppure, secondo gli esperti, esercitarsi per allontanare i pensieri su chi ci sta antipatico significa acquistare energia e buonumore.

6 NON DIMENTICARTI DEL TUO CORPO.

«Fai almeno un'ora al giorno di movimento fisico (camminata, corsa leggera, ginnastica, nuoto). Anche il corpo ha una "mente" che va allenata» consiglia Bandinelli.

7 MEDITA.

Perché non provare a credere al Dalai Lama, che sostiene che più saremo calmi e maggiore risulterà la nostra capacità di condurre un'esistenza felice?

8 STAI SCONNESSO.

Siamo tutti così connessi al mondo digitale, da perdere il contatto con quello

reale. Il libro *Felicemente # sconnessi. Come curarsi dall'iperconnettività* (De Agostini, 12,90 euro) ci insegna come usare al meglio la tecnologia, senza farsi schiacciare.

9 ESCI, VIAGGIA, INCONTRA.

«Apri la mente, il cuore e le braccia a ciò che è nuovo e a chi non conosci. Viaggia spesso: perdersi aiuterà a ritrovarti. La vita si costruisce sulle persone che incontri e ciò che crei con loro. Quindi esci e inizia a creare». Sono le indicazioni di *Holstee Manifesto*, lista di indicazioni per un'esistenza all'insegna della soddisfazione (<http://holstee.com>).

10 NON RINVIARE MAI.

«Vivere il proprio "istante magico" senza rinviare, cercare ogni giorno di fare o provare qualcosa di nuovo. Risvegliare la mente alle alternative. E buttare il cuore oltre lo steccato. Lì, nell'Oltre, c'è l'azione. Ci sono i nostri talenti inespressi, i nostri sogni abbandonati» consiglia Stefania Amodeo, autrice di *I sette nodi del destino* (Editori Internazionali Riuniti, 16,90 euro).

