



## Trova la tua visione

**C'**è chi ama il proprio lavoro, chi lo tollera, e chi lo detesta con tutte le sue forze. Qualunque sia la tua situazione, e forse le hai già attraversate tutte, di una cosa puoi star certo: la vita lavorativa è caotica, difficile e imprevedibile. Per questo, se dovessi darti un solo consiglio per affrontarla al meglio delle tue possibilità, ti direi: lascia andare l'idea che le cose debbano essere per forza come tu le vuoi - fidati, anche il lavoro dei tuoi sogni porta con sé momenti rognosi e sfide da risolvere - e connettiti piuttosto con la tua intenzione.

L'intenzione non è una destinazione, un obiettivo da raggiungere o una lista di buoni propositi come quella che forse hai scritto all'inizio dell'anno, sperando di riuscire a mantenerli con tanta buona volontà. Non è qualcosa di esterno a noi, che abita in un altro tempo o in un altro luogo, ma è tutto il contrario.

**L'intenzione è il nostro GPS interiore, lo spirito che guida le nostre scelte, una visione di ciò che sentiamo possibile giorno dopo giorno, l'energia che dà forma alle nostre azioni** sia quando siamo pacifici e tranquilli, sia quando siamo esausti, arrabbiati o preoccupati e non sappiamo più da che parte girarci.

L'intenzione è la domanda che, travolti dalla routine, dalla velocità, dai bisogni più immediati e dalle paure più recondite, troppo spesso ci dimentichiamo di porci: *Qual è la cosa più importante?* Ogni parola, ogni gesto, ogni azione che portiamo nel mondo, esprime la risposta che ognuno di noi dà a questa domanda. Esserne consapevoli ci aiuta ad orientarci con più chiarezza in ogni situazione e a manifestare in modo sempre più potente i nostri valori e aspirazioni più profondi. Non sempre la vita si svolgerà secondo i nostri piani ma potremo, in ogni momento, connetterci con la nostra parte più autentica e sentirci, solo per questo, più vivi, capaci cioè di affrontare le sfide, ammettere le cadute, rialzarci con coraggio e imparare lungo il percorso.

LEZIONE DEL MESE

Non sempre la vita si svolge secondo i nostri piani, e questo vale anche per il lavoro. Connetterti con la tua intenzione è un modo per attivare il tuo GPS interiore, manifestare la tua parte più autentica e orientarti, sapendo che puoi farcela, anche nelle situazioni più difficili.



### 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)



## ADESSO, PRATICA!

### 1 ESERCIZIO ACCENDI IL TUO GPS

Se sai già come fare, medita per qualche minuto. Poi, prendi un foglio e una penna e regalati il tempo che ti serve per rispondere a queste domande: Quali sono i valori che hanno più importanza per me? Come sono quando sono felice? Che cosa vorrei costruire, creare o coltivare nella mia vita? Che cosa vorrei lasciar andare? Osserva le risposte che emergono, senza giudicarle. Forse sono chiare, forse un po' vaghe. Lasciati sorprendere dando alle domande il tempo di risuonare nel tuo cuore e ricorda che, nel tempo, le risposte potrebbero anche cambiare. Una volta che hai terminato, sii coraggioso e chiediti: Come posso esprimere tutto questo al lavoro, anche quando le condizioni non sono ideali?

### 2 ESERCIZIO INTENZIONE DEL GIORNO

Quando ti svegli la mattina, preparandoti per uscire o sulla strada per andare in ufficio, rifletti su quale potrebbe essere la tua intenzione di oggi al lavoro, chiedendoti che tipo di persona vuoi essere al di là del ruolo che svolgi. Potresti dire: *La mia intenzione di oggi è essere più gentile con i colleghi; Voglio essere più paziente di ieri con quel cliente che mi sta così tanto sui nervi; Vorrei provare ad ascoltare il punto di vista di Simone invece che chiudermi nelle mie ragioni; Vorrei essere più onesto con Manuela senza ferirla; Voglio evitare di danneggiare gli altri partecipando ai soliti pettegolezzi; Mi piacerebbe davvero prendermi un po' più cura di me e ascoltare anche i miei bisogni invece che soccorrere sempre tutti i casi umani dell'ufficio.* Se vuoi, scrivi una breve nota su un foglio, o fatti un promemoria sul telefono. La sera, tornato a casa, chiediti: *Come ho manifestato la mia intenzione di oggi?* Potresti essertene completamente dimenticato - tranquillo, può succedere - oppure ti sei applicato al meglio delle tue possibilità. Non giudicarti, ma anzi mantieni un atteggiamento gentile e aperto verso quello che è accaduto. **Congratulati per i tuoi successi e, se proprio non ce l'hai fatta, diventa benevolmente curioso del perché e ricordati che domani è un altro giorno: puoi sempre riprovarci!**

### 3 ESERCIZIO LA DOMANDA CHE TI SALVERÀ

Spesso, in mezzo a una difficoltà, ci chiediamo cosa dovremmo fare e la testa si riempie di pensieri che non fanno altro che agitarci ulteriormente, senza darci una vera indicazione su come muoverci. Non sempre è possibile trovare una soluzione immediata a ciò che ci turba, ma può essere un grande sollievo prenderne atto e ritornare alla nostra intenzione: *Che cosa è più importante in questo momento?* Potresti stupirti della saggezza della tua risposta.

