



## Prenditi cura di te

**A** volte pensiamo che sia un lusso di pochi, una possibilità accessibile solo ai ricchi o a chi ha tempo da perdere, qualcosa di frivolo o di egoistico, eppure non è così. Prenderci cura di noi, e ve lo dice una che ci ha messo anni a capirlo, è fondamentale non solo nella vita personale, ma anche in quella lavorativa. Se non siamo sintonizzati con noi stessi, con i bisogni del corpo, della mente e del cuore, e con l'ambiente che ci circonda e le risorse che offre, sminuiamo la forza del nostro potenziale più autentico, e la bellezza che possiamo offrire al mondo. Prenderci cura di noi è un lavoro essenziale che serve a tutti.



### Carolina Traverso

Psicologa, psicoterapeuta e MBSR teacher. Si è formata all'insegnamento della Mindfulness con Jon Kabat-Zinn presso il Center for Mindfulness della University of Massachusetts Medical School. Ha fondato a Milano e dirige Semplicemente SpazioSemplicente

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

Prenderci cura della nostra salute e del nostro benessere non è un lusso, né un atto egoistico. Vale sia per la vita personale, sia per quella lavorativa, perché un mondo migliore inizia con una versione migliore di noi stessi.

LEZIONE DEL MESE

e cercando di compiacere sempre gli altri. Meditare aiuta nel prenderci cura di noi perché diventiamo più consapevoli dei messaggi che ci passano per la testa. Pensieri come: «Non puoi perder tempo», «Non puoi dire di no», «Devi essere forte», e in generale tutti quei pensieri che ci dicono che non c'è spazio per i nostri bisogni, con la meditazione si fanno più leggeri e possiamo scegliere se è proprio il caso di dargli retta oppure essere un po' più gentili con noi stessi e lasciarli andare.

### 3 TRATTATI COME UN AMICO

Purtroppo spesso siamo i nostri critici più spietati. Anche se può sembrare sdolcinato, quando siamo presi da smanie di perfezionismo e pieni di dubbi sul nostro valore, chiederci cosa direbbe il nostro migliore amico è una mossa intelligente, che ci permette di assumerci le nostre responsabilità con uno sguardo benevolo. **Se di fronte a un**

**problema ti accorgi di essere molto critico con te stesso, immagina come sarebbe averlo al tuo fianco. Cosa ti direbbe?**

### 4 IMPARA A DIRE NO

Per molti di noi, dire «No» è difficile. Eppure, negare il nostro tempo per qualcosa che non riteniamo prioritario o, per i liberi professionisti, rifiutare una proposta che non sentiamo adeguata sul piano economico o dei contenuti, è fondamentale per valorizzare noi stessi e il contributo che possiamo offrire al mondo. Un buon modo per esercitarsi nei «No», oltre a chiederci che cosa è più importante per noi e per la nostra missione, è osservare tutte le volte in cui ci sentiamo obbligati a fornire delle spiegazioni per giustificarci. I «No» possono anche essere un'ispirazione: le volte i cui ho detto che ero stanca e non me la sentivo di prendermi un altro impegno, non solo raramente gli altri si sono risentiti, ma a volte si sono ricordati dell'importanza di riposare un po' anche loro.

### 5 CHIEDI AIUTO PIÙ SPESSO

Alcuni pensano che essere professionali sia fare tutto da soli, senza chiedere mai o rispondendo in modo automatico con «Va tutto bene», e «No, grazie» quando qualcuno si offre di darci una mano. Comportandoci così, non solo ci perdiamo la possibilità di alleggerirci un po', ma anche di far sentire importante chi ha voglia di aiutarci. Pensa a come ti senti tu le volte in cui hai potuto contribuire, e prova a dire più spesso: «Sì, grazie!». Non ti senti già meglio solo immaginandolo?

### 6 FAI UNA LISTA

Tu e solo tu sai cosa funziona per te. Fai una lista delle scelte e delle attività che ti fanno stare bene, e fai in modo che alcune entrino nella tua routine. Sii onesto e scrivi anche, mi raccomando, i segnali che ti avvisano che sei in riserva di energie. Creando un piano personalizzato, non solo aumenterai il tuo benessere, ma anche la capacità di rispondere in modo saggio alle circostanze.



## ADESSO, PRATICA!

### 1 COSA VUOL DIRE PRENDERSI CURA DI SÈ?

Significa chiederci cosa ci serve in un dato momento e rispondere onestamente. Può essere semplice come indossare un maglione di lana quando fa freddo, o qualcosa di più complesso, come osservare gli effetti a lungo termine delle nostre abitudini e chiederci onestamente se qualcuna va cambiata. Per essere sicuri che non sia una fuga dalle difficoltà, ma un modo per rigenerarci così da poterle affrontare al meglio, possiamo chiederci: **Ciò di cui sento il bisogno ha effetti positivi anche a lungo termine?** Per intenderci: deprivarci di sonno per guardare la nostra serie TV preferita non è il massimo, mentre fare una passeggiatina per rinfrescare mente e corpo quando siamo stanchi è un'ottima scelta!

### 2 MEDITARE È UN TOCCASANA

Diciamo la verità: **la capacità di prenderci cura di noi è legata all'autostima.** Fuggiamo dal sentimento di non sentirci abbastanza buoni, belli o intelligenti facendo tante cose