

## Benessere

## Stress

Non «staccare» mai intossica la nostra mente

Gli studi di neuroscienze concordano nell'indicare come l'iperconnessione, il non staccare mai anche durante la giornata stessa, intossichi la mente. Ecco la regola del «2.7.3.», consigli pratici che Mike Maric applica quotidianamente per procedere con il giusto ritmo nel corso della giornata in modo da avere più energie. «2»: massimo ogni 2 ore prendere una pausa di non più di 3 minuti dall'occupazione in corso (a meno che non si sia impegnati in una mansione che non può essere

interrotta come un intervento chirurgico) e fare due passi, sgranchire gambe e schiena, bere un bicchiere d'acqua. «7»: ogni 7 giorni, di solito la domenica, vivere emozioni corroboranti riservando qualche ora del proprio tempo a chi ci dedica il suo e anche a noi stessi, da soli, facendo qualcosa che ci piace, mettendo a tacere il cellulare, esplorando nuove esperienze. «3»: ogni 3 mesi, prendersi qualche giorno di vacanza, lontano da tutti e da tutto, compreso da internet.

# Imparare a cambiare (anche con il respiro)

Il carattere condiziona le nostre abitudini  
Ma le abitudini possono forgiare il carattere  
Tecniche utili per migliorarsi

di Anna Fregonara

In un mondo in continuo mutamento l'unica cosa che non cambia è l'umana resistenza al cambiamento. Cambiare è la cosa più difficile al mondo: determina diffidenza, chiamando in causa l'autostima, e la paura dell'incerto si lega a quella del fallimento. Ma se è così faticoso cambiare perché porsi il problema di farlo?

In uno studio Carol Dweck, psicologa di Stanford, ha identificato due tipi di persone. «La prima è contraddistinta dalla mentalità statica. Sono persone che ragionano per bianco e nero, giudicanti in modo definitivo, convinte che sia impossibile passare da una situazione all'altra e la loro domanda ricorrente è: "Perché è successo a me?". Le persone del secondo tipo hanno, invece, una mentalità di crescita, sono capaci di adattarsi, hanno capito che cambiare idea su qualcosa può trasformare. Un concetto, quest'ultimo, assodato nelle neuroscienze, soprattutto

ricedere, quindi essere in grado di prendere una strada, evitarne un'altra e capire cosa fare per raggiungere il tuo obiettivo. **Disciplina**: è la capacità di affrontare lo sforzo necessario per raggiungere un obiettivo dandosi regole e rispettandole. Maggiore è la motivazione, più semplice sarà disciplinarsi. **Determinazione**: è la capacità di mantenere la rotta, significa sapere dove si sta andando e conoscere le azioni necessarie per arrivarci e soprattutto significa non mollare a prescindere dalle circostanze. Sono le nostre abitudini a definire il modo in cui affrontiamo la vita e le sue sfide. Spesso sento questa frase: "Ma io sono fatto/a



Un modo per lavorare sulla mente e superare limiti considerati prima invalicabili

così, questo è il mio carattere". Non è il nostro carattere che determina le nostre abitudini, ma sono le abitudini che forgianno il carattere ed è qui che facciamo la differenza».

In sostegno arriva anche la respirazione, controllarne il ritmo può aiutare nella gestione delle emozioni, in particolare nelle giornate caotiche. Usando la sua esperienza da apneista, Maric ha capito che attraverso il respiro si lavora sulla mente e si possono superare limiti considerati invalicabili. «Prima di entrare in riunione o prima di dover sostenere una situazione complessa, per 5-8 volte provate a praticare la cosiddetta respirazione quadrata: inspirare dal naso per 4 secondi, trattenere il respiro per 4 secondi, espirare dal naso o dalla bocca per 4 secondi, trattenere il respiro per altri 4 secondi. Al termine di ogni "quadrato", pensate a una frase breve, positiva e imperativa come "Ok, ci sono"», conclude Maric.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## La strategia

Il metodo delle «5 C»  
Ma ne serve una sesta...

### Il libro



● Se respiro posso  
Mike Maric  
ROI EDIZIONI  
Pagine 232  
Euro 19,00

L'obiettivo deve far ardere dentro perché sfidandoci ci motiva. Per definire l'obiettivo «tagliato» su di noi, Maric ha ideato il metodo delle 5 C, applicabile nella vita di tutti i giorni visto che lui stesso lo testa nella gestione dei pazienti e nella ricerca di alte prestazioni con gli atleti. «Le 5 C sono le 5 caratteristiche imprescindibili degli obiettivi che andranno costruiti uno per volta, passo dopo passo, attraverso una serie di sotto-obiettivi», consiglia Maric. «Infatti, nella sua grandezza è necessario che l'obiettivo sia divisibile in parti più piccole, tanti micro-obiettivi raggiungibili pian piano. È come se ci preparassimo per partecipare alle Olimpiadi: si gareggia ogni quattro anni, ma ci si arriva attraverso piccole e grandi gare di qualificazione». In base al metodo delle 5 C, un obiettivo da raggiungere da soli o in squadra è

● Chiaro: la chiarezza di intenti è il primo ingrediente per la costruzione di un risultato. Chiarezza verso sé stessi e verso gli altri. Sapere dove andare, con chi, che cosa e come fare.

● Congruo: l'obiettivo è raggiungibile se congruo rispetto alle proprie capacità, le proprie caratteristiche e quelle di chi ci sostiene. Significa avere il coraggio di conoscere i propri limiti e saperli spostare. Non possiamo chiedere a un elicottero di volare come un aereo.

● Costruito: un obiettivo si costruisce consapevolmente un passo alla volta, con tempi più o meno lunghi, anche sbagliando, ma andando avanti, sempre verso la medesima destinazione, non di rado cambiando direzione. Ogni volta che si costruisce un sotto-obiettivo, si rafforza la certezza che la direzione è giusta.

● Comunicato: comunicare l'intento è gioco-forza per rendere una vera squadra consapevole delle intenzioni. Quando poi si definiscono ruoli e competenze, limiti e strategie finalizzate all'obiettivo, ci si accerta che il gruppo non agisca mai come un branco.

● Condiviso: l'obiettivo deve essere condiviso sempre e in ogni sua evoluzione. La condivisione favorisce gli intenti e fa del talento del singolo la qualità di tutto il gruppo. «Alla base di tutto c'è una «sesta C», la consapevolezza. Averla significa conoscere le proprie emozioni e imparare a gestirle», aggiunge l'esperto. «Diventiamo consapevoli che siamo in continua evoluzione da quando siamo nati. Il cambiamento fa parte della nostra esistenza ed è quindi naturale».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Controllare il ritmo di inspirazioni ed espirazioni può aiutare nella gestione di giornate caotiche

to per la gestione dello stress e delle nostre emozioni. Ecco perché vale la pena provare a cambiare», esordisce Mike Maric, medico specialista in Ortognatodonzia e professore all'Università di Pavia, campione mondiale di apnea, oggi allenatore, tecnico europeo di 4° livello CONI e autore del nuovo libro *Se respiro posso* (Roi Edizioni).

«La vita, appassionante e a volte durissima, ci invita ogni giorno a evolvere. Allenarsi a cambiare significa riuscire a vincere e a gestire al meglio le piccole e grandi sfide quotidiane, le stesse che possono sopraffarci se siamo impreparati». Insomma, la più grande competizione è con noi stessi. «Gli individui di successo, intendendo per successo l'essere più forti, sereni, grati e appagati, hanno amore per sé e per quello che fanno, conoscono i propri bisogni perché sanno ascoltarsi, sono costanti nel replicare le stesse azioni nel tempo perché hanno un desiderio autentico da perseguire, una forte motivazione», prosegue l'esperto che nel suo libro accompagna il lettore in un viaggio interiore per capire come sia possibile migliorarsi traducendo ciò che ci succede nell'opportunità di prendere in mano la propria vita.

«Per riuscire a cambiare davvero credo sia necessario attraversare quattro fasi che chiamo «le 4 D». **Desiderio**: è la fiamma che ti nasce dentro, dai tuoi bisogni, dalla tua chiarezza di intenti. **Decisione**: decidere significa anche

## COLESTEROLO?

Prova: **COLESTEROL<sup>®</sup> ACT PLUS forte**  
INTEGRATORE ALIMENTARE

IN FARMACIA  
E PARAFARMACIA



**Colesterol Act Plus Forte<sup>®</sup>** grazie alla sua formula con Monacolina K del riso rosso fermentato, Betasitosterolo, Octacosanolo e Caigua interviene **nel metabolismo del colesterolo**. Il Coleus favorisce la regolare pressione arteriosa e il Guggul favorisce il **metabolismo dei lipidi**.

**2 MESI DI INTEGRAZIONE A SOLI 19,90€**  
disponibile anche in confezioni da 30 compresse a 13,90€



OFFERTA VALIDA FINO AL 31/12/2023 - Leggere le avvertenze riportate sulla confezione. Gli integratori non sostituiscono una dieta varia, equilibrata ed un sano stile di vita.

Colesterol Act Plus Forte è distribuito da F&F srl - 031/525522 - mail: info@linea-act.it

www.linea-act.it