

**OG** BUONO A SAPERSI

**COPPIA DI OCCHIONI**

La modella Paola Turani, 35, ha dato così il benvenuto in famiglia al piccolo Affy.

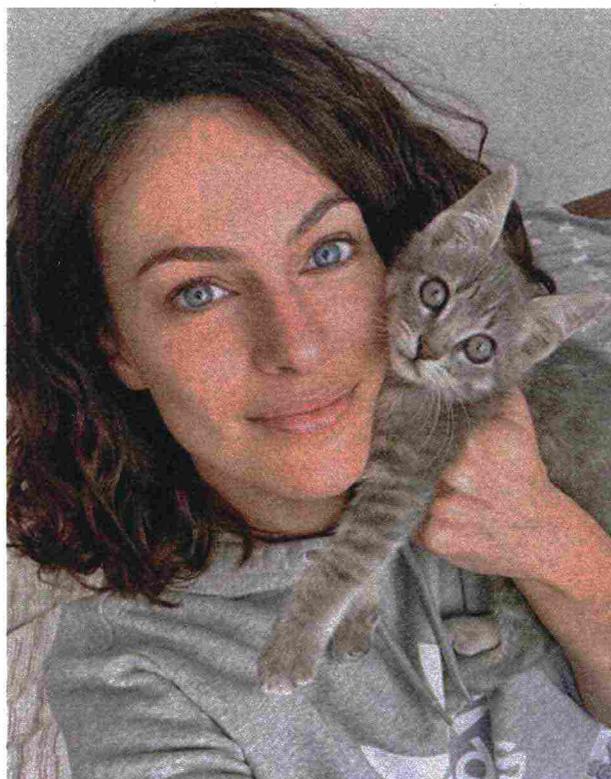
# Prendete esempio dal vostro gatto e sarete più felici

Concentrato su se stesso, si ritaglia i suoi spazi. E niente mina la sua sicurezza. Imparate dal micio i comportamenti migliori per il vostro benessere fisico e psicologico

di ENRICA BELLONI

**A**vere un gatto per compagno ha un'azione calmante e antiansia, accarezzarlo favorisce il sonno, dice la scienza, e aiuta persino a guarire le fratture. Adottare un felino, insomma, fa bene. Ma non solo: osservarlo e prenderlo a esempio permette di vivere meglio. Lo sostiene Umberto Longoni, psicologo e autore di *Imparare dai gatti a vivere bene* (Franco Angeli), ed è la tesi di altri libri tra cui *Impara dal tuo gatto a sconfiggere ansia e stress* (Harper & Collins). Ecco quali caratteristiche feline imitare, e come farlo.

**Ricercate il piacere.** Non solo sesso e cibo, ma soddisfazioni quotidiane. Da regalarsi rifiutando frasi come: «Lo farò, ora ci sono cose più importanti». Il vostro gatto coglie ogni occasione per farsi del bene. Bastano 15-30 minuti al giorno slegati al proprio



dovere, un caffè con un'amica, una passeggiata nel verde, una pausa di musica, per attivare sostanze del benessere.

**Godetevi l'attimo fuggente.** Il gatto si concentra su quel che gli accade al momento. Un atteggiamento che riporta alla *mindfulness*, tecnica efficace per abbattere lo stress. Quando sentite il bisogno di calmarvi, osservate il suo respiro. Poi sedetevi, socchiudete gli occhi e concentratevi sul vostro, sull'aria che entra ed esce dal naso. Fatelo per 5-10 minuti.

**Coltivate l'autostima.** Il gatto è sicuro di sé, consapevole del proprio fascino e delle proprie abilità. Se non avete questa dote innata, potete coltivare l'autostima. L'importante, per non generare ansia, è imparare ad apprezzare i piccoli passi, senza porvi obiettivi troppo lontani. L'errore da evitare? Collegare l'opinione che si ha di sé ai risultati che si ottengono al lavoro o nella vita. Il gatto lo sa: sbagliare è lecito. Chi ha una giusta considerazione di se stesso, non sbaglia meno degli altri, ma dà meno importanza alle cadute. **OG**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## IN FORMA CON LO STRETCHING FELINO

Imitare il gatto quando si stira tiene alla larga tensioni e dolori muscolari. Noi umani lo chiamiamo stretching e lui lo fa da sempre. Mettetevi carponi e curvate la spina dorsale come a fare una gobba, piegando la testa in modo da guardare le

cosce, poi cercate di appiattire la schiena avvicinando l'ombelico al pavimento e volgendo lo sguardo in avanti. Altro esercizio che distende i muscoli: carponi, allungate le braccia in avanti e sedetevi sui talloni. Rimanete in posizione per 10-15 secondi. E.B.