

**m** **BVVID**  
**BUSINESS NEW**  
 di Silvia Messa, s.messa@millionaire.it

# IL BUSINESS DELLA FELICITÀ



**11 MILIONI**  
 gli italiani che usano  
 psicofarmaci

**40 MILIONI**  
 soffrono di stress da  
 lavoro correlato

GLI STUDIOSI DI NEUROSCIENZE SOSTENGONO CHE BASTA ALLENARSI PER ARRIVARE ALLA FELICITÀ. COSÌ C'È CHI SI È INVENTATO UN LAVORO E NUOVI BUSINESS, PER ALLENARE GLI ALTRI A ESSERE FELICI. CON CORSI, TRAINING, CONSULENZE, LABORATORI, LIBRI...

**87%**  
 dei dipendenti  
 sono  
 demotivati

**500 MILIONI**  
 di euro sono  
 persi in  
 produttività

## 8 AZIONI PER ESSERE FELICI

Ecco i consigli dei nostri intervistati per allenarsi alla felicità

### 1. NON LAMENTARTI PER 3 SETTIMANE

Ascoltare per più di 30 minuti al giorno contenuti negativi nuoce al cervello.

### 2. RESPIRA CONSAPEVOLMENTE

Agisci sul ritmo della tua respirazione, rallentalo: migliora il metabolismo, la forza psichica e le capacità mentali (concentrazione, memoria e creatività). Fai break di 2 minuti ogni 2 ore, nel corso della giornata.

### 3. SORRIDI E SALUTA

Il buonumore è contagioso e fa bene. Una fragorosa risata stimola le endorfine, riduce gli ormoni dello stress nel corpo. Funziona anche se è un altro a ridere. Quando una persona si trova a cinque metri da te sorridile, quando la incroci salutala.

segue a pag. 52 ►►



## A BOLOGNA L'HUB CHE ACCELERA IL BENESSERE

VERUSKA GENNARI, 42 ANNI, DANIELA DI CIACCIO, 38, HANNO FONDATAO 2BEHAPPY. UNISCONO FORMATORI, COACH E PROFESSIONISTI PER AIUTARE MANAGER, LAVORATORI, GENITORI E GIOVANI A ESSERE FELICI.

**Come è nata 2beHappy?** «Lavoravamo in una grande azienda e ci siamo rese conto che le persone vivono condizioni di fatica, stress e disagio emotivo. Ci siamo "scollate". Solo uscendo per un certo periodo da un ambiente di lavoro il cervello si riattiva. Abbiamo fatto downshifting, per dedicare mesi e risorse alla ricerca. Abbiamo ideato un metodo integrato, partendo dalle neuroscienze e dalla saggezza orientale».

**Dall'idea all'impresa: come avete fatto?** «In due anni, abbiamo messo insieme studio, pratiche e risorse (poche). Ci siamo appoggiate a un coworking, a Bologna, per avviare 2beHappy, un'associazione che diventerà una Srl o una fondazione. Obiettivo: offrire corsi e percorsi per la felicità. Abbiamo fatto le nostre proposte alle aziende, qualcuna ci ha dato fiducia e siamo partite. Facciamo anche coaching alle persone, per aiutarle a conoscere i propri talenti».

**Che cosa organizzate?** «Workshop di 4 ore (1.800 euro più Iva) e percorsi individuali di allenamento alla felicità in tutta Italia. Per garantire presenza e guide qualificate abbiamo aggregato un network di 15 professionisti (coach, formatori, specialisti in area educativa, salute), free lance che guadagnano per quello che fanno, senza competere».

**Come va il business?** «Economicamente, siamo contente. Ci sosteniamo, vogliamo crescere. E far passare il messaggio: la felicità non si deve diffondere solo nelle imprese, ma anche nelle scuole, nei media, nelle alte sfere».

Il loro approccio alla scienza della felicità è stato notato: Veru e Daniela, con colleghi e il direttore del personale di una delle loro aziende clienti, Komatsu, sono stati invitati a raccontare la loro storia, risultati e obiettivi al Palazzo delle Nazioni Unite di Ginevra, nella Conferenza dell'Osì (Objectif Sciences International) sui temi di innovazione per il cambiamento positivo del mondo. «2beHappy Agency, il primo "hub metodologico" sulla felicità, si impegnerà a raccogliere e organizzare studi e pratiche sulla scienza della felicità e il benessere, sviluppare e diffondere nuovi strumenti in ogni ambito della società».

INFO: [www.2bhappy.it](http://www.2bhappy.it)



Nella foto a sinistra, le fondatrici di 2beHappy. Sopra, un loro intervento in un'azienda.

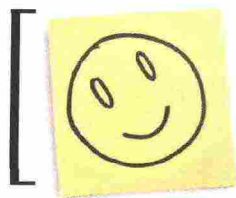
### Iniziativa per i lettori

Il 19 maggio a Milano si terrà Be Happy-La Scienza della felicità a lavoro, dedicato al business, quindi a professionisti, manager, imprenditori. I lettori di *Millionaire* potranno partecipare con uno sconto del 30% sulla quota (in definizione). Scrivere a: [esperto@millionaire.it](mailto:esperto@millionaire.it), indicando il proprio interesse per la partecipazione.

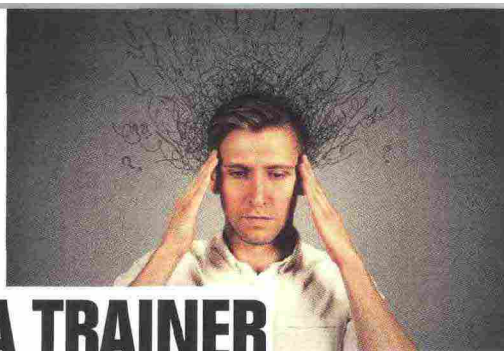
millionaire | 51

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 003600



# MINDFULNESS: COME SI DIVENTA TRAINER



DA GIORNALISTA A **MINDFULNESS** TRAINER E PSICOLOGO CLINICO. STORIA DI ALESSANDRO CALDERONI, PER 19 ANNI VOCE DI RADIO MONTE CARLO

Ci sono pratiche che aiutano a recuperare distacco e consapevolezza. Una di queste si chiama *mindfulness*, che si può tradurre con "pienezza della consapevolezza". Secondo il World Economic Forum sarà tra le competenze più impor-

tanti nel mondo del lavoro del 2020.

**Che cos'è la mindfulness?** «È una pratica, non una teoria, che insegna a essere consapevoli. Si articola in percorsi di 8 settimane, dove i partecipanti si addestrano a quello che poi proveranno ad attuare nella vita quotidiana. L'effetto? Immaginate la differenza tra essere in mezzo a un torrente in piena o riuscire a vedere la piena dalla riva. Si impara a gestire l'attenzione alle cose con intenzionalità (non si può essere consapevoli per caso), senza giudicare o etichettare, guardando solo il momento presente».

**Come ha scoperto la mindfulness?** «All'università mi avvicinai alla meditazione, scoprendone la fatica ma anche il sollievo. La *mindfulness*, mi aiuta a prendere un momento per sopravvivere, per valutare le cose "in sospensione", per stare meglio qualunque cosa faccia.

Anche se le pratiche meditative hanno una storia lunga 2.600 anni, la ricerca scientifica

sulla *mindfulness* ha all'incirca quattro decenni di vita (e centinaia di pubblicazioni accreditate). In Italia si è diffusa negli ultimi 15 anni».

**Chiunque può praticare o insegnare la mindfulness?**

«Chiunque può formarsi e trasmettere questa disciplina, ma soltanto psicologi, psicoterapeuti e psichiatri la possono "usare" sui loro pazienti. Esistono protocolli clinici specifici, applicati alla riduzione dello stress, alla depressione, alle dipendenze. Ma la *mindfulness* è oggetto anche di corsi dedicati a non pazienti, che possono lavorare su loro stessi e diventare trainer».

**Si vive di sola mindfulness?**

«Economicamente è difficile considerarla come attività esclusiva, per chi si avvicina alla professione. Osservando il mercato italiano, i protocolli di otto settimane, in gruppo, costano a ciascun partecipante 250-600 euro, a seconda del luogo e dell'esperienza del trainer. Conduco nel mio centro tre gruppi all'anno. Percorsi anche per target specifici (adolescenti, preparazione al parto, aziende)».

**Come essere felici?**

«Primo: accendi la consapevolezza. Rinuncia a tenere tutto sotto controllo. Osserva quello che c'è, con curiosità e senza lasciarsi travolgere. Accetta sensazioni fisiche, emozioni, pensieri, proprio mentre arrivano. Essere consapevoli è il punto di partenza. Secondo: dedicati tempo. Fermati. E tratta te stesso con gentilezza e gratitudine. Terzo: individua azioni e relazioni tossiche, prova a eliminarle, aumenta invece quelle che ti fanno bene».

INFO: [www.psymind.it](http://www.psymind.it), [www.mindfulnessitalia.it](http://www.mindfulnessitalia.it)

## 8 AZIONI PER ESSERE FELICI

**4. APPLICA IL RAPPORTO 3:1.**

Per ri-cablare il nostro cervello (e quello di colleghi e collaboratori) alla positività, metti in evidenza 3 cose che funzionano o sono positive, a fronte di ogni segnalazione negativa.

**5. TIENI UN DIARIO DELLA GRATITUDINE.**

Ogni giorno per un mese scrivi le 3 cose per cui sei grato nella tua giornata, ciò che dai normalmente per scontato.

**6. NO AL MULTITASKING**

Fai una cosa per volta con tutta la tua attenzione. Ti sentirai più leggero, più focalizzato e porterai a termine più impegni.

**7. SCEGLI**

In ogni singolo attimo della vita. Impara a costruire l'attitudine giusta. Le piccole scelte generano poi i piccoli passi che portano al risultato.

**8. DIRIGI LE 4 PARTI DI TE**

- Il sognatore. Da solo è meraviglioso, ma non finalizza.
- Il realista. È freddo, obbliga a un temperamento di controllo.
- Il critico. Non vi dà fiducia, vi dice sempre perché le cose non funzioneranno.
- L'immutabile. Ha costruito un nido caldo, sicuro, conosciuto. Davvero vuoi vedere fuori?



## IO, ISPIRATRICE

ASSUNTA CORBO, 49 ANNI, SCRITTRICE E GIORNALISTA. SI DEFINISCE "UN'ISPIRATRICE" DELLA FELICITÀ. NEL 2012, HA DATO UNA SVOLTA ALLA SUA VITA

**Come?** «Non sono una coach. Io ricerco (è la base del mio mestiere) notizie, interviste, buone prassi, abitudini, consigli per "svoltare" verso la felicità e le trasferisco. Ho creato un blog e mi sono fatta conoscere sui social. Sono il veicolo ideale per creare un passaparola virtuale. Ci sono voluti due anni per costruire il mio personal brand. Il marchio, Piuma rossa, me l'ha creato un'amica. Il resto l'ho fatto da sola, leggendo, studiando, testando, ispirandomi a formatori americani. La mia formula si basa sulla costanza e la presenza (i miei lettori devono sapere che ci sono sempre), la concretezza (ogni mattina una citazione li aiuta), dare qualcosa gratis. Ho offerto molti contenuti, fidelizzando le persone. Ho scritto un libro, *Dire, fare... ringraziare* (Doithuman, 19 euro) che mi ha fatto conoscere e mi procura inviti.

**Organizzi corsi?** «Sì. Ho creato due corsi sul tema della gratitudine: *21 giorni di Diario della gratitudine* (online, 19,90 euro) e *90 giorni nella gratitudine* (59 euro). Nel diario dei 21 giorni, ogni giorno si riceve una email con contenuti

e cose da fare. Nell'altro si riceve una email ogni tre giorni, più sette email con "sfide" più toste. La gratitudine ha un grande potere per predisporci alla felicità. L'ho sperimentata su di me».

**Guadagni, investimenti?** «Il mio blog è nato nel 2012, i primi investimenti li ho fatti nel 2016. Sto lanciando la quarta edizione del *Diario dei 21 giorni*: 300 persone stanno mantenendo le buone abitudini, in quello *90 giorni nella gratitudine*, ho già 100 iscritti (19,90 e 59 euro). Poi tengo incontri esperienziali: gruppi di 20 persone 90 euro più Iva a testa per una giornata. Tolti i costi della sala (200 euro) e il viaggio, guadagno 1.400 euro».

**Consigli per chi vuole imitare la tua storia?** «Blog e social: raccontate chi siete, cosa vi ispira, come applicate le buone abitudini alla vostra vita. Siate autentici. Agite sempre a favore delle persone a cui vi rivolgete. Poi arriva il business».

INFO: [www.assuntacorbo.com](http://www.assuntacorbo.com)

## ARRIVA IL DOTTOR SOGNI

Portare felicità ai bimbi in ospedale e alleviare le famiglie: un compito di grande valore. Per questo la Fondazione Théodora, nata in Svizzera e presente in 8 Paesi, tra cui l'Italia, ha creato una "task force" di Dottor Sogni, professionisti preparati e retribuiti, che operano nei reparti pediatrici degli ospedali di tutto il mondo (18 nel nostro Paese). È nata in Svizzera, da due fratelli, André e Jan Poulie, per ricordare la loro mamma che portava serenità tra i bambini malati. In Italia, la Fondazione Theodora è una onlus di Milano, che si sostiene grazie a donazioni e crowdfunding. Seleziona i Dottor Sogni tra animatori, artisti e attori professionisti, assunti con contratti a intermittenza. Il loro impegno è massimo di tre giorni la settimana. La loro paga oraria è di circa 60 euro. «Oggi abbiamo 30 Dottor Sogni. Seguono seminari di formazione aggiornamento due volte l'anno, che costano circa 24mila euro» spiega Valentina Musci, responsabile della comunicazione per la Fondazione. INFO: [it.theodora.org/it](http://it.theodora.org/it)





# VI INSEGNO A DIVENTARE PIÙ PRODUTTIVI IN AZIENDA



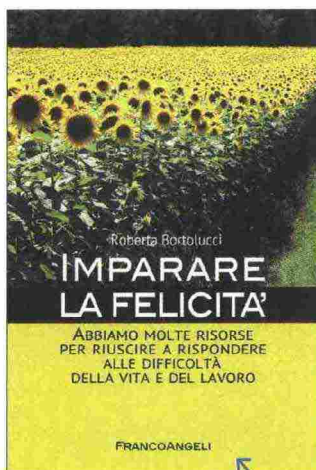
ROBERTA BORTOLUCCI, 35 ANNI DI CONSULENZA AZIENDALE ALLE SPALLE, OGGI ORGANIZZA CORSI SULLA FELICITÀ

**Chi è felice rende di più al lavoro?** «Le ricerche dicono di sì. Nella vi-

ta e sul lavoro. Quando faccio un training nelle aziende, i risultati si vedono nei rapporti tra le persone, nella gestione dei conflitti, nell'impegno di tutti». **Come è nata l'idea di specializzarsi sulla felicità?** «Ho iniziato una personale ricerca su come sviluppare la capacità di stare bene. Ho studiato le neuroscienze. Ho scoperto che ci si può allenare alla felicità e ho messo a punto un metodo per privati e imprese. Essere felici non ha controindicazioni, fa bene a tutti, non ti fa perdere incisività, responsabilità e voglia di fare. Anzi: i momenti di difficoltà durano meno, trovi le risorse interne per vivere meglio la realtà che hai intorno... Un esercizio utile, a fine giornata, è individuare almeno tre momenti positivi vissuti durante le 24 ore trascorse».

**Felicità e business: come metterli insieme?** 1) Ai privati e alle imprese: spendete per un corso. Le aziende più grandi sono spesso già orientate alla formazione, ma possono permettersi anche le piccole (in cui bisogna sviluppare la mentalità di investire nelle persone). Una giornata di formazione costa tra 1.500 e 2.000 euro. 2) Ai professionisti, consulenti e formatori, che vogliono insegnare la felicità: trova una cosa che risponda alla tua missione. Se un argomento ti appassiona, in un anno puoi diventarne un esperto».

INFO: [www.robortabortolucci.it](http://www.robortabortolucci.it)



Scrivici, ti regaliamo un libro

Roberta Bortolucci ha scritto due libri, tra cui *Imparare la felicità. Abbiamo molte risorse per riuscire a rispondere alle difficoltà della vita e del lavoro* (Franco Angeli, 18 euro). Volete leggerlo? Cinque lettori di *Millionaire* riceveranno gratis l'e-book di *Franco Angeli*. Scrivete le vostre motivazioni entro il 31 marzo a: [esperto@millionaire.it](mailto:esperto@millionaire.it), indicando "Imparare la felicità" nell'oggetto.

## DOPO UN CORSO? SIAMO PIÙ UNITI



«Abbiamo deciso di seguire un corso sulla felicità con Roberta Bortolucci, l'anno scorso» racconta Franca Scagliarini, direttore Risorse

umane di Transmec, gruppo internazionale di servizi, trasporti e logistica. La proprietà è della famiglia Montecchi, la sede a Campogalliano (Mo), 300 milioni di euro il bilancio consolidato. «Tra gli obiettivi: costruire il team, creare più solidarietà e collaborazione tra i manager. Ce l'abbiamo fatta: il gruppo è più omogeneo, le persone ragionano con mente libera rispetto ai condizionamenti esterni. La comunicazione è più fluida, lavoriamo meglio insieme. Ci concentriamo sull'obiettivo aziendale, non su quelli personali». Economicamente, gli effetti si vedranno tra un po'. Il dialogo ci permette di trarre vantaggio anche dalla diversità di genere, qui, dove la maggioranza dei dirigenti è donna ed è stata raggiunta la parità di genere (50 e 50 fra tutti i dipendenti!). Ognuno di noi ha rivelato esperienze personali. Ci siamo conosciuti, abbiamo accettato le nostre diversità». 