

D M POSSO AIUTARTI? . SOLDI E LAVORO

Prenditi una pausa

Per affrontare le situazioni più stressanti in ufficio, interrompi quello che stai facendo, alza lo sguardo dal computer e usa queste psicotattiche. Molto efficaci

di **Giorgiana Scianca**



Stop ai sensi di colpa: fare pausa in ufficio favorisce creatività, motivazione e lucidità. Gli studi sull'attenzione basati sui ritmi circadiani (i tempi dettati dal nostro orologio biologico) dicono che riposarsi 20 minuti ogni ora e mezza di attività permette di ottenere il massimo dal cervello. Non solo: Roberta Bortolucci, business coach e autrice di *Imparare la felicità* (Franco Angeli, 18 euro) spiega come capitalizzare i momenti di pausa per affrontare al meglio le situazioni di stress che ci attendono nel resto della giornata.

DEVI PARLARE IN RIUNIONE A volte non basta arrivare preparati per vincere la paura di prendere la parola in pubblico, ma ci sono esercizi che aiutano. Un esempio? Chiudi gli occhi e crea una sceneggiatura reale di cosa accadrà durante il meeting. Ripercorri mentalmente cosa dirai, con che tono e in quale sequenza. Immagina i colleghi che ti guardano. Questo ti rende razionale e ti permette di ottenere ciò che vuoi.

DEVI SCRIVERE UN FILE DIFFICILE Quando sei sopraffatta dalla sensazione di non farcela, prova un esercizio che sfrutta brevi pause programmate. Butta giù due righe e fermati per due minu-

ti. Poi scrivine altre quattro e fermati per quattro minuti. E così via. Alla fine della prima pagina avrai recuperato la fiducia necessaria per andare avanti senza più soste. Se negli intervalli fai anche movimento, attivi le endorfine e l'adrenalina, gli ormoni del benessere e dell'energia.

DEVI AFFRONTARE IL CAPO Vorresti dirgli che ti mette a disagio o chiedergli l'aumento che meriti. Per abbassare la carica emotiva, smetti di lavorare almeno 5 minuti prima del colloquio e fai questo esercizio: solleva una gamba e appoggia il peso sull'altra. Focalizzati sul tallone e immagina di spingerlo abbastanza forte da raggiungere il centro della Terra. Questa semplice pressione sul pavimento porta calma e favorisce equilibrio.

DEVI DIMENTICARE UNA DISCUSSIONE Le parole di un collega ti hanno ferita e risuonano nella tua mente. Per resettare il cervello, stacca 5 minuti: vai in bagno, guardati allo specchio e prova a fare delle smorfie. Sorridi, muovi la bocca, tira fuori la lingua. Quando fornisci al cervello stimoli che non è abituato a elaborare, lui sposta l'attenzione su quelli e ti libera dai pensieri neri.

COSÌ RITROVI LA CARICA

Una ricerca della Columbia Business School dice che chi è assorto in un lavoro non fa pause a scapito della creatività. L'ideale è programmare le soste e metterle a frutto per ricaricare le energie.

- Se lavori da casa, preparati uno snack energetico con noci e mandorle: aumentano la prontezza mentale.
- Concediti un auto-massaggio alle mani o al collo per distendere le tensioni.
- Trascorri ore davanti al computer? Vaporizza il viso con della brume idratante: contrasterai la secchezza data dalle radiazioni dello schermo.
- Riorganizza la zona lavoro perché una scrivania caotica blocca la produttività.
- Paga una bolletta che hai in sospeso. Spuntare una cosa della tua to-do-list libera energia mentale.
- Scarica la app Lumosity. Combina 25 giochi cognitivi che si adattano ai tuoi risultati e lanciano sfide continue.
- Progetta una gita per il weekend. Spesso la fase di pianificazione rende più felici del viaggio stesso.

Con la consulenza di Matteo Marini, psicologo del lavoro e autore di *Happy Worker* (Giunti).

CONTRASTO 121 / LUZ