



[BENESSERE / SALUTE E PREVENZIONE] 14.12.2016

## 10 spunti per cominciare l'anno nuovo con spirito nuovo

di Alessandra Celentano

*Atteggiamenti diversi da adottare e abitudini dannose da cestinare. Ecco una lista di proposte per cambiare rotta in vista dell'anno nuovo (ma non solo)*

di Alessandra Celentano

SFOGLIA LA GALLERY

Fare sempre le stesse cose non ci aiuta. Se l'obiettivo è quello di stare bene, a volte conviene spariare un po' le carte e fare luogo, qua e là, a qualche bel cambiamento. Ma da dove cominciare e cosa fare, in concreto, nella vita di tutti i giorni? Lo abbiamo chiesto a un esperto dell'argomento, ossia a **Umberto Longoni**, psicologo e autore del recente libro **"Il coraggio di cambiare vita" - La coerenza non dà la felicità** (Franco Angeli).

**Innanzitutto** - ci ha chiarito l'esperto - bisogna liberarsi da una convinzione: quella che sia un pregio non cambiare mai idea. Non è così: le esperienze della vita ci portano a mutare, perciò non possiamo pensare di rimanere gli stessi - e continuare ad avere i medesimi bisogni e desideri - nel corso degli anni. A pensarci bene, sono persino le cellule del nostro corpo a cambiare in continuazione!.

Ecco, allora, (nella gallery) un po' di **dritte pratiche per fare un bel refresh** e apportare qualche modifica nel nostro modo di vivere la quotidianità, il rapporto con gli altri, il lavoro o la relazione di coppia.

**SFOGLIA LA GALLERY**

*10 spunti per cominciare l'anno nuovo con spirito nuovo*

**DA BENESSERE**

- di Simona Marchetti  
10 segnali che indicano stress cronico
- di Francesca Favotto  
7 cose che possono succedere quando non si fa sesso
- di Simona Marchetti  
7 cibi che causano l'alito cattivo

**POTREBBE INTERESSARTI ANCHE**

- Kenya: «Qua le mestruazioni sono un enorme problema»
- I gemellini di Monaco in posa per Natale
- Isola dei Famosi 2017: il cast ufficiale
- Sienna Miller e quelle «nove ore di sesso con Ben Affleck»



1/10

## RINNOVARSI SENZA PERDERSI

Nel suo recente libro, **"Il coraggio di cambiare vita" - La coerenza non dà la felicità** (Franco Angeli), lo psicologo **Umberto Longoni** invita a cambiare tutti quegli atteggiamenti o quelle situazioni che per noi sono controproducenti o fonti di stress. Ma, al tempo stesso, fa una premessa: rinnovarsi non significa perdere di vista i propri punti di riferimento e i propri valori fondamentali. «È soltanto sui comportamenti più rigidi e controproducenti che vale la pena di intervenire».

2/10

## REAGIRE CON INASPETTATA CALMA

Un buon cambiamento da mettere in campo con l'arrivo dell'anno nuovo? Non prendersela più per colpa di colleghi e capi odiosi, che ci costringono o ad abbozzare o, viceversa, a farci esplodere di rabbia. **«Si può replicare e dire qualsiasi cosa (a chiunque) con estrema tranquillità»**. Afferma lo psicologo. «È possibile far valere le proprie ragioni (ed evitare lo scontro verbale) adottando un **tono fermo** e mantenendo il **sorriso sulle labbra**. Insomma, il suggerimento è quello di sostituire atteggiamenti passivi o (a nostra volta) aggressivi con reazioni improntate a quella che io amo definire **un'autorevole calma**».



3/10

### COMUNICARE IN MODO PIÙ EFFICACE

*Arrabbiarsi è normale e capita a tutte le coppie. Ma occhio alle parole che possono volare nei momenti di attrito: le classiche accuse, infatti, non fanno altro che aggiungere benzina sul fuoco. «Meglio prestare attenzione alle parole - osserva **Umberto Longoni** - e fare un piccolo sforzo, ossia trasformare qualsiasi attacco all'altro ("Tu sei...") nella condivisione di quello che stiamo provando ("Quando fai così, mi sento..."). Si tratta, insomma, di usare un **nuovo linguaggio affettivo**, fondato su emozioni e sentimenti anziché su lamentele e accuse». A tutto vantaggio del dialogo e della comprensione reciproca.*

4/10

### ALLONTANARE LE PERSONE NEGATIVE

*Un altro cambiamento salutare in vista dell'anno nuovo? Non sprecare più tempo in false amicizie o conoscenze "vuote", se non addirittura dannose. «Talvolta "ci sciupiamo" frequentando persone negative anche se, a ben vedere, potremmo evitarle. Come riconoscere le persone da tenere alla larga? Sono quelle che ci rendono ansiosi e nervosi. Quelle che ci infastidiscono anziché darci piacere o, tanto per fare un altro esempio, quelle che, dopo una conversazione telefonica, ci fanno sentire svuotati di energia anziché arricchiti».*



2/10

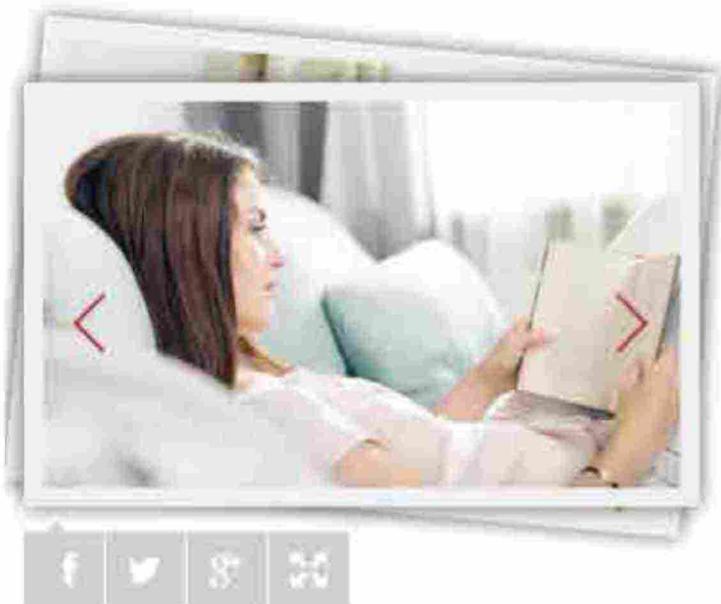
## FARE LARGO AI PICCOLI PIACERI

*Anche le piccole cose contano e possono aiutarci a stare bene. «Spesso siamo così incalzati dagli impegni e dai doveri quotidiani che finiamo per rimandare molte parentesi di relax e di gioia» nota lo **psicologo Umberto Longoni**. «Per esempio, la lettura di un libro, la visione di un film, una passeggiata o l'appuntamento con un'amica. Invece dovremmo metterci in testa che anche le piccole cose sono importanti e meritano di avere un loro spazio all'interno delle nostre giornate. **Le piccole gioie ci aiutano a colorare la vita** e il nostro cervello è anche di questo che ha bisogno: di frequenti e belle **pennellate di colore**».*

6/10

## SMETTERE DI ACCONTENTARSI

*Relazioni senza sbocchi, amici che non sono amici, serate vuote o noiose, domeniche desolanti: l'anno nuovo può essere un buon pretesto per dire basta a tutto questo mix di situazioni che, sotto sotto, non ci appagano. «Soprattutto – precisa lo psicologo – dobbiamo pensare che **spesso siamo noi stessi a darci dei limiti** o a ingabbiarci in situazioni che non ci soddisfano in pieno. Perciò, è proprio dalla nostra "testa" che ci conviene partire.» Insomma, abbiamo tutto il diritto di **desiderare il meglio**.*



7/10

## PORSI OBIETTIVI

*Spesso ci ritroviamo a fare le stesse cose e a non cambiare mai il copione. «Accade per colpa di quella che io amo definire "bradipite cronica", ossia una sorta di pigrizia mentale che ci induce a non smuoverci mai dai soliti binari. Il risultato? Un vuoto di scintille ed emozioni. Come combattere questa tendenza e far brillare un po' di più le nostre giornate? Dandoci degli **obiettivi** e trovando dei sogni da **tenere in tasca** e da coltivare».*



8/10

## IMPARARE DAGLI ALTRI

*Altro atteggiamento nuovo da tenere presente e mettere in pratica: osservare gli altri e capire come fanno ad affrontare in maniera migliore o con meno stress situazioni simili alle nostre. Afferma l'esperto: «Ci sono persone che, pur attraversando momenti difficili, riescono a tenersi a galla e a non affondare. O altre che sanno prendere i nostri stessi problemi con più leggerezza. Ecco, da tutte queste persone si può imparare qualcosa di importante. Ciò non significa che dobbiamo imitare qualcuno: si tratta soltanto di ampliare le nostre vedute e ammorbidire quei comportamenti che, anziché agevolarci, finiscono per ostacolarci».*





9/10

## SMETTERE DI DIRE "ORMAI È TARDI"

*Basta con la rassegnazione.*

«Sotto sotto – osserva **Umberto Longoni**, psicologo – sono davvero poche le situazioni limitanti o le possibilità che ci sono precluse. Il più delle volte quello che pone fine a determinati desideri è soltanto il nostro atteggiamento rinunciatario. È il nostro dire (a noi stessi) "Ormai è tardi". Perciò, prima di mollare, è sempre meglio provare a insistere con un po' di grinta e di volontà.»

10/10

## ASCOLTARSI UN PO' DI PIÙ

*A volte ci dimentichiamo di porci alcune domande e fare qualche riflessione. «Sappiamo per davvero quello che vorremmo? Sappiamo per davvero cosa ci piace e cosa non ci piace della nostra vita? Sappiamo per davvero cosa tendiamo a fare solo per abitudine? Sono domande semplici ma importanti, perché chiedere alla nostra interiorità cosa pensa della vita che conduciamo è un ottimo modo per capire in quale direzione proseguire o, eventualmente, verso quale altra direzione incamminarsi» conclude **Umberto Longoni**, psicologo e autore del libro "Il coraggio di cambiare vita" - **La coerenza non dà la felicità (Franco Angeli).***

