

sorrisi e canzoni
TV

MONDADORI

Salute!

MENSILE
DI BENESSERE
PREVENZIONE
MEDICINA
E BELLEZZA

**SPECIALE
AUTUNNO**

- Gli integratori naturali
- La dieta del buonumore
- L'illuminazione giusta in casa, stanza per stanza
- La prevenzione per i bambini
- Proteggere la pelle dai primi freddi

Bellezza

Un giro vita da vespa in 6 esercizi

Caterina Balivo

Mi tengo in forma facendo a pugni

**Richiesta
Attenti
ai farmaci
venduti
sul web**

10 consigli per... Non farvi

DI PATRIZIA GUARIENTO

L lavoro è una cosa molto importante. Ma se non riuscite a pensare ad altro e questo pensiero vi assilla giorno e notte, avete un problema. «Lo stress non dipende dalle cose che vi succedono. Ma dalla vostra reazione agli avvenimenti» afferma il dottor Roy Martina, un medico olistico che, dopo una brillante carriera di atleta, è diventato coach internazionale del metodo da lui fondato per raggiungere una salute psico-fisica ottimale. «Se riuscite a comprendere davvero questo concetto, proverete un immediato sollievo perché questa consapevolezza vi consente di rimettere nella giusta prospettiva ogni cosa. Godendo pienamente delle vostre giornate di lavoro e della vostra vita». Con l'aiuto del dottor Martina abbiamo sintetizzato per voi il suo metodo, in dieci consigli.



IL NOSTRO ESPERTO

Dott. Roy Martina
Medico olistico, autore e health coach. Autore di oltre 30 libri sul benessere psico-fisico, pubblicati in Italia da Sperling & Kupfer, Tecniche Nuove e My Life Edizioni.
www.omegahealingexperience.it

1 SORRIDETE Per sorridere si impegnano meno muscoli che per tenere il broncio. Chi sorride sta meglio. Gli studi che lo provano sono molti. E cercate di far sorridere anche gli altri: più persone coinvolgerete, migliori saranno le vostre giornate.

2 INTERESSATEVI AGLI ALTRI Tutti cercano di essere interessanti. Cercate, invece, di interessarvi agli altri. Non significa fare gli «amiconi», ma conoscerli, sapere chi sono, imparare a «leggerli». Non ignorateli. Specie se siete un capo, non trattate gli altri come fossero cavalli. Trattate tutti con rispetto.

3 NON FATEVI COINVOLGERE DAL CATTIVO UMORE E nemmeno dalla cattiveria o dalle lamentele degli altri. Indossate uno scudo impenetra-

bile. Non dimenticate mai che coloro che sono aggressivi o perfidi o invidiosi non parlano a voi, neanche quando vi urlano in faccia. Siete solo lo schermo dove proiettano la loro sofferenza, come fosse un film. Sono bloccati in un passato che li ha fatti soffrire. Non è un vostro problema. E, specie se siete donne, non pensate ad aiutarli. Devono farlo da soli. Aiutate, invece, voi stessi.

4 METTETEVI BUONE INTENZIONI Ogni giorno ci sono due momenti molto importanti: il mattino e la sera. Svegliandovi, prima di alzarvi, esprimete l'intenzione di creare una bella giornata. L'intenzione è quella che fa la differenza. La sera rivedete quello che è trascorso e ripensatelo

PASSIAMO COSÌ TANTE ORE IN UFFICIO CHE VIVERLE MALE È UN PECCATO. IMPARARE COME ROVESCiare LA SITUAZIONE ED EVITARE DI FARSI DEL MALE DA SOLI È QUESTIONE DI METODO E ALLENAMENTO. PER LIBERARSI DALL'ANGOSCIA, E VIVERE PIENAMENTE SODDISFATTI



