

**NUOVO
SETTIMANALE**



LA TUA ABITUDINE AL BENESSERE

Starbene.it

29 DICEMBRE 2014 N°1 -1,50 €

**90
ESPERTI
SOLO PER TE
RISPONDONO
GRATIS**

HOME-FITNESS
PER TONIFICARE
PANCIA E GLUTEI
TI BASTANO
LE SCALE E UN
CUSCINO

**Perdi peso,
senza diete**

**SE IMPARI A SCEGLIERE
I CIBI OK (FRUTTA SECCA
AL PRIMO POSTO)**

+ PUBERTÀ PRECOCE: FAI CRESCERE BENE TUA FIGLIA (ANCHE IN ALTEZZA)

SCIATICA
PUOI RISOLVERLA SE
"SBLOCCHI" LE EMOZIONI

ACETO DI QUALITÀ
BALSAMICO, DI MELE E
DI RISO. ECCO COME
ACQUISTARE IL MIGLIORE

**PROVATO
PER VOI**
**PELLE
PERFETTA**
E PIÙ GIOVANE
(PER UNA SERA)
CON I **PRIMER**

**Influenza
gastrointestinale:**
tre soluzioni per
sconfiggerla in fretta

HERPES
ORA C'È UN VACCINO CONTRO
IL FUOCO DI SANT'ANTONIO

MONDADORI

NEL NUOVO ANNO ricomincio da me

Vuoi che il 2015 sia
l'anno della svolta?
Ecco come farcela

Fine anno, tempo di bilanci e liste dei desideri. Una ricerca condotta all'università dello Hertfordshire (GB) ha rivelato che i propositi più comuni sono perdere peso, smettere di fumare, fare attività fisica. Peccato che nel 78% dei casi vengano dimenticati entro un mese. Ma c'è una buona notizia: le probabilità di realizzarli salgono al 35% se definisci con chiarezza i tuoi obiettivi e ti dai traguardi intermedi, premiandoti quando li raggiungi. Se poi tieni un diario dei progressi, le probabilità di successo salgono al 50%. Ecco, allora, i consigli della psicologa per programmare il 2015 in modo da trasformare in successi i tuoi desideri.

52%

LA PERCENTUALE
DI CHI, ALL'INIZIO
DELL'ANNO,
CREDE DI POTER
REALIZZARE I SUOI
BUONI PROPOSITI



tornerò in forma



Rientrare nei vecchi jeans, smettere di mangiare schifezze, muoversi di più: come mai è così difficile mantenere questi buoni propositi? «Perché vengono formulati in modo sbagliato», spiega la psicologa Nicoletta Todesco, docente di Pnl (programmazione neurolinguistica).

«Perderò peso è una frase che non funziona perché il nostro cervello lavora per associazioni, e la parola perdere richiama qualcosa di negativo (sacrificio, mancanza). La prima cosa da fare, quindi, è scrivere ciò che desideri in modo assertivo: "Oggi peso 65 chili, fra 6 mesi ne peserò 55"».

● «**Devi specificare il punto di partenza e porti degli obiettivi raggiungibili:** decidere di perdere 20 chili in poco tempo significa candidarti al fallimento. Meglio scrivere "oggi peso 70 chili e nel maggio 2015 sarò scesa a 60 seguendo con costanza un piano alimentare"», consiglia l'esperta. Stabilisci con chiarezza il tuo programma dietetico (o di disintossicazione, oppure di allenamento) e inizia immediatamente. Il 90% delle persone nella prima settimana dell'anno si sente in linea con gli obiettivi, ma entro febbraio la percentuale cala al 10%. Se non vuoi perdere entusiasmo e determinazione, comincia subito! E premiati a ogni step raggiunto regalandoti un abito, un accessorio, un massaggio.



avrò un lavoro migliore

➤ **Il problema è che, di questi tempi, ci si ritiene già fortunati ad averlo, un lavoro, e pur di non perderlo... ci si accontenta.** «In realtà», spiega l'esperta, «se tu non scegli, la vita sceglie per te. E quando sei in preda alla paura (di perdere il posto, di non avere abbastanza soldi, di non trovare alternative) rimani inerte, così i tuoi sogni finiscono nel cassetto. La preoccupazione è una gabbia mentale: secondo le statistiche, il 40% delle volte ci preoccupiamo per cose che non accadranno mai, il 30% per eventi già accaduti con scarsa probabilità di ripetersi, il 12% per ansie sulla salute, il 10% per problemi futuri. Solo l'8% dei timori è motivato. Quindi fatti coraggio e agisci».

● «**Per prima cosa, chiediti cosa desideri: un aumento, mansioni diverse, un part-time per migliorare la qualità della vita.**

Se non lo fai la tua insoddisfazione crescerà, diventando risentimento e togliendoti quell'entusiasmo che è la chiave del miglioramento professionale. Trova il modo di comunicare in azienda i tuoi desideri in modo sereno. Se non arrivano risposte, guardati attorno senza porti limiti. Ripeti frasi incoraggianti ogni sera (come "lo valgo, e il mondo del lavoro riconosce il mio valore"), in modo da svegliarti al mattino con la carica giusta. E comincia simbolicamente a materializzare i sogni: metti in una scatola ritagli e oggetti che rappresentino i risultati del tuo cambiamento professionale, come la foto della casa che ti potrai permettere col nuovo stipendio, degli abiti che indosserai... Impacchetta lo scrigno, mettilo sotto l'albero e poi passane in rassegna il contenuto almeno una volta alla settimana».

avrò più tempo per me stessa

» Siamo sempre di corsa e, quando assaporiamo il piacere di rallentare, diciamo a noi stesse che il nostro tempo è sacro. Poi, però, gli impegni diventano troppi e inderogabili. «Il trucco sta nello sfoltire la lista: chiediti cosa è importante per te e analizza le azioni necessarie a realizzarlo. Probabilmente prepari lunghe liste di cose da fare pensando che siano utili per organizzarti: invece ti fanno sentire obbligata a soddisfare impegni banali solo perché sono nell'elenco. Le persone di successo sono esperte non di liste ma di priorità! È probabile che tu sia oberata non

perché hai poco tempo, ma perché vuoi fare troppo nel tempo che hai».

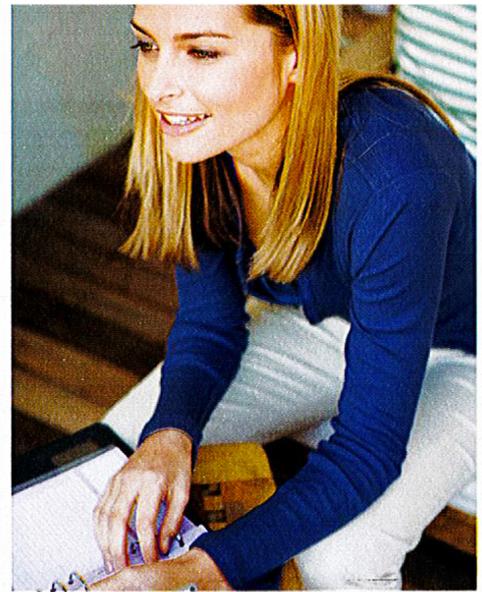
● «Prendi l'agenda del 2015 e isola i giorni e le ore necessari per seguire quel corso che sogni da anni.

Programma il diario in modo che ogni settimana il tuo "appuntamento" diventi una consuetudine: tutto il resto dovrà aspettare», consiglia la coach. Per noi donne è vitale fissare dei "blocchi di tempo" inattaccabili: secondo il Ministero del lavoro e delle politiche sociali, in Europa siamo quelle che spendono più ore in lavori domestici e le incombenze familiari ci costano 225 minuti più che ai nostri partner maschi. Così non va.



troverò l'uomo giusto

» In Italia il 15,5% della popolazione è costituita da donne sole (contro l'11,6% di uomini single): se fai parte dell'esercito ma aspiri a uscirne, il primo passo è smettere di pensarci in modo controproducente. «Ripetere a te stessa "Non frequenterò più persone che mi fanno perdere tempo" o "Non ripeterò gli errori del passato" significa pianificare senza definire l'obiettivo», spiega la coach. «L'uso della parola "non" va sostituito da frasi propositive che puoi formulare solo dopo aver chiarito i tuoi valori. Di cos'hai bisogno per sentirti amata?». ● «Cos'è importante per te nella relazione: il rispetto, la condivisione dei progetti, la sicurezza economica? Annota le caratteristiche del rapporto che desideri, così eviterai di "innamorarti" solo per allontanare il dolore di stare sola». Aiuta il cambiamento: immagina di essere nel futuro e di vivere la love story che sogni. Poi manda ogni settimana una lettera alla te stessa del presente spiegando come ti senti, quali sorprese ti ha riservato questo rapporto e cos'hai imparato vivendolo.



I 3 STEP DEL CAMBIAMENTO

1 STABILISCI GLI OBIETTIVI
Chiarisci cosa vuoi ottenere nel 2015 e descrivilo su un quaderno con precisione. Evita la parola "non" e specifica in modo positivo dove vuoi arrivare. Leggi ogni mattina l'elenco delle tue mete immaginando come ti sentirai quando le avrai raggiunte. «L'immaginazione», ha detto Einstein, «è la previsione di ciò che la vita attrae»: calamiterai ciò che cerchi.

2 NON TI LAMENTARE
Qualsiasi cosa ti succeda, esercitati a trovarne il lato positivo. Se ti lamenti di qualcosa, la attiri verso di te. Quando hai un pensiero negativo, cambialo in un'affermazione positiva: vedrai che anche le circostanze esterne miglioreranno.

3 CONTROLLA LA ROTTA
Dove ti porta ciò che stai per fare? Verso il tuo obiettivo o altrove? Usa questo filtro prima di prendere qualsiasi decisione.

istock (2), Fotolia, Corbis

CONSULTA GRATIS IL NOSTRO ESPERTO

dott. Nicoletta Todesco
psicologa e docente
di programmazione
neurolinguistica (Pnl)

tel. 02-70300159
24 DICEMBRE ORE 9-11



Una coach per trovare la persona giusta: <http://goo.gl/YFuFWa>