

PALTRINIERI L'UOMO CHE DOMINA LE ACQUE

menshealth.it

Men's Health

agosto-settembre 2022

Allenati come un

SUPEREROE

Prova il workout da Navy Seal di **Chris Pratt**

CALISTHENICS

5 ESERCIZI
PER COMINCIARE
DA ZERO

**Ricarica
di energia**

COLAZIONI
A CONFRONTO

YOGURT PROTEICI
UNA MARCIA IN PIÙ

Viaggi

SPORT
TRA LE VIGNE

CAMBIA STILE DI VITA

- I consigli dei top trainer
- Le strategie per vivere 5 anni in più

RITORNO IN PALESTRA

€ 3,50 IN ITALIA - BIMESTRALE

ISSN 1590-3575

P.I. 01/09/2022

NUMERO 235

20235>

9 771590 357003



PORTA UN PO' DI VACANZA IN UFFICIO

CHI L'HA DETTO CHE IL RIENTRO DALLE VACANZE DEVE ESSERE PER FORZA MALINCONICO? NOI, SICURAMENTE NO, ANZI IL NOSTRO OBIETTIVO È AIUTARTI A PORTARE CON TE "L'EFFETTO VACANZA" IL PIÙ A LUNGO POSSIBILE. ECCO COME FARE

CHIUDI GLI OCCHI. Immagina i bei momenti vissuti durante le settimane o i giorni di vacanza: quel paesaggio mozzafiato che ti è rimasto nel cuore, le risate con gli amici, il relax e i momenti di serenità con la famiglia. Riesci a sentire l'energia che quei momenti ti hanno lasciato? Sii consapevole di come quel magnifico paesaggio di montagna, il tramonto sul mare, il trekking in mezzo al bosco o la veleggiata in mare aperto possono, se vuoi, continuare a vivere in te. Registra quella carica interiore, e utilizzala nei prossimi mesi per continuare

a percepire le emozioni positive che i momenti trascorsi in vacanza hanno generato dentro di te.

ALLENA LA MENTE

Noi esseri umani abbiamo l'incredibile potere di poter richiamare emozioni e sensazioni che abbiamo vissuto, cambiando il nostro stato emotivo semplicemente facendole riemergere dal "cassetto dei ricordi" e allenandoci a sentirle. Possiamo orientare la nostra mente verso i pensieri funzionali e stopparla quando ci porta nelle paludi della negatività. Più diventiamo abili a richiamare le emozioni positive legate ai momenti felici, più queste arrivano velocemente. Si chiama allenamento mentale ed è quello fanno gli atleti per settare il pensiero sulle emozioni più funzionali al fine di affrontare le competizioni, visualizzandosi decine e decine di volte nel gesto sportivo e richiamando insieme

all'immagine anche le sensazioni positive che vogliono provare.

Prova anche tu: scegli lo stato mentale più efficace senza farti "risucchiare" nelle acque basse della negatività o della tensione.

RIPARTI CON IL PIEDE GIUSTO

Ora, pensa al rientro in ufficio e focalizzati sulle cose positive: visualizza il sorriso abbronzato che riserverai ai colleghi di sempre, percepisci il piacere di rivederli, di rientrare in relazione con loro e soprattutto decidi qual è per te l'atteggiamento più funzionale per affrontare la ripartenza vera e propria, quella che ti vedrà di nuovo alle prese con le sfide del tuo lavoro.

Cosa ti serve per ripartire bene? Hai bisogno di rituffarti a capofitto nel lavoro o ti serve il tempo di reimpossessarti della tua scrivania, di prenderti la prima giornata per capire dov'eri rimasto e per pianificare con efficacia le tue attività per i giorni suc-

cessivi? Ricordati di non confondere le attività urgenti con quelle importanti. Le attività importanti sono quelle che generano più valore per raggiungere gli obiettivi che ti poni o che l'azienda ti chiede di raggiungere. Mettici la testa quando sei pronto, quando sarai rientrato davvero. Sappi comunque che è normale lasciare una parte di noi, per qualche altro giorno, ancora in vacanza.

STABILISCI IL RITMO

Pianificando il tuo rientro scegli le attività da svolgere per prime. Rassicura te stesso controllando le scadenze dei progetti che devi riprendere a gestire e respira: in fondo sono passati solo quindici/venti giorni dall'ultima volta che sei stato in ufficio.

I giorni trascorsi in vacanza ti hanno concesso ritmi più lenti, assenza di scadenze dandoti modo di ridurre il livello di tensione e di rientrare in ufficio, più lucido, più focalizzato, anche per affrontare le grane o i conflitti che avevi lasciato a casa ma che, nella peggiore delle situazioni, ritroverai. Al rientro però sarai in grado di affrontarli con uno sguardo differente.

RESTA ZEN DAVANTI AI CONFLITTI

Usa la serenità che la vacanza ti ha portato per disinnescare il conflitto con il solito collega che vuole sempre "vincere" fregandosene degli obiettivi aziendali, mettendo i bisogni della sua area aziendale davanti a tutto.

Con la calma di chi ha fatto il pieno di ossigeno e di sole, ascolta le sue ragioni, non alzare i toni davanti ai suoi ragionamenti a senso unico. Sei in grado di disinnescare il conflitto, quando, pur portan-

do avanti le tue ragioni, cerchi di capire quelle dell'altro e i toni che usi rimangono pacati; negozia cedendo qualcosa che a te non costa nulla, mostrando la tua apertura e buona volontà.

Utilizzare questo approccio zen al rientro dalle ferie è più semplice, perché la capacità di controllo emotivo è ai massimi livelli.

“ USA LA SERENITÀ CHE LA VACANZA TI HA PORTATO PER GESTIRE I CONFLITTI SUL LAVORO IN MODO ZEN ”

LE BUONE ABITUDINI DA NON PERDERE

Cosa ti hanno insegnato le vacanze appena concluse in termini di benessere per la tua vita? Hai forse compreso che i sorrisi regalati sui sentieri di montagna possono farti stare meglio anche lungo il corridoio dell'ufficio dove passi la maggior parte del tuo tempo durante la settimana?

Sorridere cambia l'umore perché quelle pieghe del viso agiscono sullo stato d'animo: è il primo passo del piano di allenamento per un felice rientro al lavoro. Il secondo è legato al cibo e al prendersi cura di se stessi. Come cambia la giornata se si inizia con una colazione ricca e consumata a ritmi umani? Proprio come facevi in vacanza.

E poi l'attività fisica. Al rientro non potrai più correre o allenarti in spiaggia o passeggiare da un rifugio all'altro, ma se tutto quel

movimento in vacanza ti ha fatto stare bene, cosa aspetti ad aggiungere questa nuova abitudine alla tua routine settimanale? Volere è potere. Buon rientro!



Nicoletta Tozzi
Professional Coach PCC della International Coaching Federation. Lavora come coach con atleti di diverse discipline sportive e con manager aziendali sviluppando percorsi di formazione in azienda e per le società sportive su: marketing, leadership e preparazione mentale.