

ZEFFIRO 124

SPAZIO GIO
*E*ffetto optical
make up e body art black&white

COLLEZIONI
*N*eo glamour
hairlook a tutto volume

SPECIALE
*U*omo
vince lo spirito libero

LIFESTYLE
*U*n inverno di benessere
luxury spa a Ginevra

DOSSIER
*M*ondo colore



Belli Dentro di Lucia Giovannini

LA FELICITÀ SI IMPARA! ALLENAMENTO PER ESSERE FELICI

Vuoi imparare la felicità?

Da oltre 15 anni tengo corsi in Italia e in diversi paesi d'Europa per aiutare gruppi privati ed aziende a sviluppare le potenzialità, la comunicazione gestire lo stress, insomma a vivere meglio. E ogni anno nei miei corsi incontro migliaia di persone. Non so quante ore ho trascorso ad ascoltare uomini e donne estremamente in gamba che mi raccontavano quanto fossero frustrati nella loro vita personale, relazionale o professionale (o tutte e tre). Alcuni di loro sentivano che non stavano esprimendo a pieno le loro potenzialità. Altri erano addirittura convinti di non possederne. Alcuni non si sentivano compresi, stimati o amati. Altri sostenevano che bisogna accontentarsi, ma erano più rassegnati che contenti.

Qualcuno aveva individuato il «colpevole» di questa situazione: il lavoro, il capo, il partner, la solitudine, la famiglia, il luogo dove vivevano, la crisi mondiale. Altri erano nella più totale confusione e non sapevano a cosa fosse dovuto quel senso di insoddisfazione sempre più frequente.

Alcuni erano stati messi in ginocchio dalla vita ed erano demoralizzati e stanchi. Altri avevano superato brillantemente mille difficoltà ed erano stressati e stanchi. Qualcuno stava impegnandosi per raggiungere i propri obiettivi: amore, salute, denaro, successo. Ma poiché queste cose tardavano ad arrivare, era scoraggiato. Altri avevano tutto ciò che desideravano, amore, salute, denaro, successo. Eppure non riuscivano a goderselo appieno e non erano felici.

Ogni volta che vedo un essere umano in queste condizioni, sento molto dolore. E mi addolora ancora di più rendermi conto che anche io sono più volte caduta in questa trappola, ho sprecato momenti preziosi della vita impantanata in questi meccanismi e ho voltato le spalle alla felicità.

Per questo ho deciso di scrivere "Mi merito il meglio".

Come il mio primo libro, "Tutta un'altra vita", è una guida al cambiamento, "Mi merito il meglio" è una guida alla Felicità.

Molti credono che il livello di felicità sia qualcosa che non possiamo controllare, qualcosa che non dura e che può sparire in un attimo. Invece non funziona così. La felicità, quella vera, quella duratura è possibile ma non avviene così per caso. È piuttosto il frutto di un lavoro interiore, uno stato di serenità che ha ben poco a che fare con quello che succede fuori di noi.

Conoscere le proprie risorse è fondamentale

I recenti studi sulla felicità dimostrano infatti che la felicità non è una caratteristica innata, ma una capacità, come saper giocare a tennis, e come tale possiamo apprenderla. Possiamo imparare a essere felici indipendentemente da tutto. Dopo aver acquisito una capacità, però dobbiamo mantenerla attraverso un allenamento costante.

Sempre prendendo ad esempio il gioco del tennis al tennis, nessuno si sogna di vincere un torneo, o fare una bella partita, prendendo in mano la racchetta una volta all'anno.

Non esistono persone senza risorse, esistono solo persone che ignorano le proprie risorse. Oppure non vi investono il tempo necessario.

La maggior parte delle persone accettano l'idea di fare esercizio fisico regolarmente per tenersi in forma, che differenza farebbe se accettassimo l'idea di investire regolarmente un pò di tempo per migliorare mente e spirito ed essere più sereni?

Vai su www.mimeritoilmeglio.it e scarica gratuitamente il primo capitolo del libro MI merito il meglio, tanti e book gratuiti e fai il test della Felicità!

