

ESTATE SENZA FERIE: Come sopravvivere allo stress eliminando il cattivo umore



La città si svuota, eppure c'è chi per scelta o per necessità, nonché per mancanza di mezzi, si prepara a passare un agosto cittadino senza la possibilità di andare in vacanza.

E se è vero che in alcuni casi la scelta di non partire nel mese di agosto è assolutamente strategica, è vero anche che per altri spesso si tratta di soluzioni adottate in maniera forzata e questo, si sa, rende molto difficile la permanenza in città.

Come fare quindi a eliminare il cattivo

umore e a rendere le prossime settimane serene e sorridenti?

Terenzio Traisci, psicologo e inventore dell'**Ingegneria de Buonomore®** raccomanda qualche semplice esercizio per ritrovare il sorriso ed eliminare lo stress. Esistono diverse strategie grazie alle quali è possibile **far nascere sorriso e risata in maniera spontanea, precisa e guidata**, l'Ingegneria del Buonomore si basa sull'applicazione su se stessi di meccanismi della comicità fisica (visual comedy) che comportano un cambiamento di umore repentino suscitando la risata in modo automatico e naturale.

“La finalità e l'utilità di Ingegneria del Buon Umore® afferma **Traisci** – Se ti muovi, respiri, parli e assumi espressioni facciali da persona allegra sarà molto più facile 'diventarlo'! Perché il nostro cervello associa quelle micro espressioni facciali a reazioni emotive già vissute, come la gioia. E già la semplice azione cognitiva di andare a cercare nella memoria parole che stimolano ilarità, poi immagini, gesti, suoni ed espressioni da persona allegra, creano un motivo forte e accettabile per cui essere di buon umore, nonostante la mancanza di input dall'esterno.”

Ecco quindi due semplici esercizi per imparare a creare il buon umore, grazie al rilassamento, al fine di riconquistare un atteggiamento più sereno:

1. **Pensa e scrivi a un elenco di almeno 3 cose positive che hai ottenuto**, piccoli successi, obiettivi raggiunti, che sono dipesi da te, dalle tue capacità e abilità. Quanto più riesci a ricreare dettagliatamente le immagini nella tua mente con suoni e percezioni, tanto più efficace è l'attività cognitiva connessa alle immagini. Ciò permette di farci riprendere il controllo dei nostri pensieri e ricreare sensazioni positive, rafforzando la nostra. “Lo stress deriva dalla percezione erronea di mancanza di controllo, di incapacità di assolvere alle richieste esterne e quindi di paura per quello che non riesco a controllare, il sistema anti stress più efficace è quindi quello che in modo graduale ci fa riprendere il controllo del nostro corpo e dei nostri pensieri”.
2. **Assumere una postura da persona allegra**, ossia cercare di tenere le spalle, le braccia e le gambe aperte sorridendo per qualche secondo con la bocca aperta e con lo sguardo rivolto verso l'alto. Tale postura risulterà essere familiare sin da subito, dal momento che l'abbiamo acquisita fin dall'infanzia. Ripetere più volte l'esercizio soprattutto quando, seppur inconsciamente si tende ad acquisire una postura di chiusura che non aiuta a migliorare l'umore. “Mente e corpo sono inconsciamente connessi e ce ne accorgiamo quando siamo sotto pressione, quando assumiamo posture ed espressioni che influenzano anche i nostri pensieri e le nostre percezioni. Sorridere, respirare più profondamente e assumere una postura diversa del corpo, influenza la chimica del nostro corpo, quindi il nostro stato d'animo e i pensieri che generano le nostre azioni.”