



Home / Benessere e Beauty

Arrivare a Natale rilassati e vivere senza stress gli ultimi giorni di lavoro

22 DICEMBRE 2015 VALENTINA LUISETTI BENESSERE E BEAUTY

I 3 semplici consigli dello psicologo del buonumore per lasciarsi le preoccupazioni lavorative alle spalle e arrivare a Natale sereni

Parte il conto alla rovescia per il Natale tra cene, regali, famiglia e soprattutto chiusure degli uffici. L'anno volge al termine e c'è il desiderio diffuso di chiudere in bellezza tra consegne, obiettivi da raggiungere, clienti da rintracciare per gli auguri ed eventi da organizzare. Gli ultimi giorni prima della pausa natalizia rappresentano il rush finale e rischiano di metterci KO proprio prima di giornate piacevoli da passare rilassati. Mille cose da fare, impegni e scadenze alzano il livello di stress e i nostri nervi rischiano di cedere, aumentando il rischio di errori, imprecisioni e ramanzine dai capi.

Come si può quindi evitare il crollo fisico ed 'emotivo' in quest'ultima corsa? Lo **psicologo Terenzio Traisci**, inventore dell'**Ingegneria del Buonumore®**, **speaker e formatore** a contatto con molte realtà aziendali italiane, suggerisce tre semplici accorgimenti per vivere più serenamente gli ultimi giorni a lavoro imparando a crearsi il buonumore attraverso la risata.

"Il Buon Umore incide direttamente sull'efficacia lavorativa, numerose ricerche hanno dimostrato come ci sia un incremento della capacità cognitiva di organizzare e realizzare le azioni necessarie per raggiungere un obiettivo o gestire una situazione difficile dopo aver riso e provato emozioni positive. Ridere crea dei cambiamenti interni fisici (aumento di serotonina, dopamina, endorfine, anticorpi e ossigeno) che aiutano a migliorare la propria intelligenza emotiva, cioè la capacità di percepire, gestire e guidare le proprie emozioni in modo consapevole, qualità indispensabile per affrontare le difficoltà lavorative, lo stress, i conflitti, i rapporti con i colleghi e i clienti e per la vendita", afferma Terenzio Traisci.

Ridere permette infatti di **ossigenare** il sangue e gli organi, sollecitare il diaframma e il sistema nervoso parasimpatico che è **responsabile del nostro rilassamento**. Ecco quindi tre consigli che permetteranno di essere più sorridenti, e di conseguenza lucidi e più performanti.

1. **"Consapevolezza.** Rendersi conto che alcuni comportamenti, reazioni e pensieri non ci sono utili, è il primo passo per cercare soluzioni. Tra le soluzioni sicuramente lo stato d'animo positivo aiuta a percepire, interpretare e reagire in modo diverso agli eventi e alle urgenze che incombono. Ma occorre anche essere consapevoli della propria responsabilità in quello che succede, perché quando siamo convinti che possiamo influenzare la realtà, questo accade davvero.

2. **"Atteggiamento Fisico.** Fermarsi qualche secondo e raddrizzare la postura, sorridere, respirare col diaframma e guardare con gli occhi al cielo per 30". Rimanere con gli occhi al cielo ci distacca dalle emozioni negative del momento e favorisce l'attivazione delle onde alfa del cervello, responsabili dei nostri pensieri più sereni e positivi. Per essere al top nel rush finale occorre serenità e lucidità, che partono dal fisico".

3. **"Atteggiamento Mentale positivo.** Piuttosto che martellarci con frasi inutili e improduttive, che costano energia fisica e morale tanto vale affrontare la giornata con il sorriso. Mentre siamo alla scrivania, o stiamo per esempio entrando nell'ennesima riunione, o magari abbiamo un incontro con un cliente invece che ripetersi continuamente "che stress, o non ce la faccio più o ancora non vedo l'ora che finiscano queste giornate" possiamo parlarci in termini positivi. Con frasi come: sono proprio giornate ricche di impegni, perché la parola "ricche" è sicuramente più positiva che "giornate impegnative o pesanti". Oppure chiedersi qualcosa che sposta il focus percettivo verso opportunità piuttosto che problemi, quindi usare frasi come: "cosa posso fare per affrontare con più serenità questa situazione?"