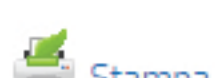




## Salute: come combattere la metereopatia, gli esercizi per riconquistare il sorriso

BY RIVISTA DONNA - 4 DICEMBRE 2015



**Gli esercizi dell'ingegneria del buonumore sono il miglior antidoto al malumore e alla letargia autunnale**

Continui cambiamenti climatici, pioggia, vento e freddo, l'autunno è arrivato e con esso la continua voglia di dormire e di chiudersi in casa. Più comunemente definito metereopatia, il malessere invernale per eccellenza è ormai riconosciuto anche dai medici e si manifesta con sintomi quali letargia, aumento di peso e malumore.

Quest'anno ci sono buone notizie però: è possibile combattere i sintomi della metereopatia senza uscire dalla propria zona di confort e con qualche sorriso in più. Proprio per questo, lo psicologo **Terenzio Traisci**, ideatore dell'**Ingegneria del buonumore®**, ha scoperto quali sono i 3 elementi che permettono di crearsi lo stato d'animo positivo per affrontare il cattivo tempo e la scarsa motivazione per le routine quotidiane. Spesso, infatti, in questo periodo dell'anno quando la mattina si apre la finestra viene spontaneo pensare e affermare "Ma che tempo...che giornata uggiosa, che giornata pesante mi aspetta". Queste frasi però impattano massicciamente sul nostro umore e ci accompagnano per tutto il giorno, contribuendo a rendere l'ambiente attorno a noi ancora più negativo e demotivato.

*"La finalità e l'utilità di Ingegneria del Buon Umore® è rendere le persone autonome e libere di scegliere il proprio stato emotivo positivo – afferma Traisci – attraverso 3 elementi che sono Consapevolezza, Atteggiamento Fisico Positivo e Atteggiamento Mentale Positivo. Se siamo consapevoli che c'è qualcosa da migliorare e riconosciamo che il costo di stare fermi è più alto di quello di agire, se sappiamo inoltre che sorridere crea buon umore, allora muovere i muscoli del viso e assumere una postura da persona allegra aiuta davvero a cambiare umore. Per crearsi uno stato d'animo positivo e mantenerlo, tutto ciò non basta. La nostra mente infatti associa ogni nostro pensiero, parola o frase a una suggestione positiva o negativa, che impatta sul nostro umore. Ad esempio, pensare ad una forchetta che raschia un piatto crea una sensazione reale, anche se non ci sono né la forchetta né piatto. Quindi, modificando lievemente le frasi che già pensiamo o diciamo, ci si può creare un atteggiamento mentale positivo più produttivo per il nostro umore. Anche solo la semplice azione cognitiva di andare a cercare nella memoria parole che stimolano ilarità, immagini, gesti, suoni ed espressioni da persona allegra, ci creano uno stato d'animo positivo nonostante tutto."*

Ecco di seguito due semplici esercizi per modificare lievemente le nostre abitudini per renderle più produttive per il nostro umore:

- 1. Risveglio Fisico del Buon Umore** > quando ci laviamo la faccia e siamo davanti allo specchio, con le mani sciogliamo i muscoli del viso, per svegliarli dal torpore e prepararli a muoversi, come un calciatore si scalda prima di entrare in campo e fa stretching, così anche noi per il nostro strumento di comunicazione principale. Poi allunghiamo i muscoli del viso, sopracciglia e guance, ed emettiamo qualche suono con le labbra, come insegnano in logopedia per scaldare la voce, come ad esempio il suono della moto o un trillo vocale.
- 2. Risveglio Mentale del Buon Umore** > quando guardiamo il brutto tempo, anziché dire è una brutta giornata possiamo utilizzare un'espressione diversa come "oggi è una giornata non bellissima", perché la nostra mente non legge il NON, oppure "oggi è una giornata diversamente bella". Possiamo anche aggiungere "oggi mi aspetta una giornata ricca di impegni", che sicuramente è più positivo rispetto al classico "oggi ho proprio una giornata pesante".

Terenzio Traisci è psicologo, comico, esperto di Visual Comedy e ideatore dell'**Ingegneria del Buon Umore®**. L'**Ingegneria del Buon Umore®** è il metodo per crearsi buon umore in modo autonomo attraverso 3 elementi fondamentali: consapevolezza, atteggiamento fisico positivo e atteggiamento mentale positivo. Questa tecnica si basa sul concetto che ingegnarsi a crearsi buon umore crea buon umore, attraverso la meccanica del sorriso, il respiro, vocalizzi e linguaggio comico. La finalità e utilità di **Ingegneria del Buon Umore®** è rendere le persone autonome e libere di scegliere il proprio stato emotivo positivo, con degli esercizi pratici e semplici da usare, indipendentemente da input esterni e nei momenti di tensione, stress o demotivazione.

