

Lezioni di buonumore: 5 segreti per sopravvivere al lunedì

L'inizio della settimana lavorativa mette a dura prova molti di noi. Ecco le dritte del nostro psicologo "del buonumore" per affrontare il lunedì con più leggerezza

f 17
CONNECT

TWEET

g+
GOOGLE+

PINTEREST

EMAIL



di *Terenzio Traisci*, psicologo del lavoro, formatore e speaker aziendale (nel tondo qui sopra)

Da molte persone il **lunedì** viene percepito come un giorno difficile, lungo, pesante, anche se naturalmente è una sensazione soggettiva, che dipende dal significato che attribuiamo a questo momento. Momento che per i parrucchieri, per esempio, arriva di martedì: e infatti i parrucchieri non amano il martedì.

Il fatto è che, **finché continuiamo ad attribuire un significato negativo al lunedì**, difficilmente cambierà qualcosa, poiché **le parole che usiamo innescano reazioni emotive basate sulle nostre esperienze**. Durante i corsi che tengo nelle aziende e in quelli aperti al pubblico, porto spesso un esempio per chiarire questo concetto: la parola **supplenza**. Questa evoca in noi una sensazione positiva e, anche in età adulta, quando le persone sentono questa parola "esultano" come se davvero fossero a scuola e ci fosse supplenza il giorno dopo.

Per superare **indenni l'impasse del lunedì**, la **scienza e la ricerca possono aiutare**. Questa è la raccolta dei **5 migliori suggerimenti** che ci offrono.

I 5 trucchi vincenti

1. Appena ti coglie la sindrome depressiva o ansiogena da lunedì, fatti questa domanda: **in quali condizioni mi serve essere oggi?** Questa domanda sposta la tua attenzione su quello che puoi fare tu, su ciò che dipende da te. Ed è questo che fa cambiare il tuo stato psicofisico, perché hai la sensazione di riprendere in mano la tua vita.
2. La risposta alla domanda probabilmente sarà: devo essere in buone condizioni fisiche. Perciò muoviti, fai sport. Non parliamo di attività fisica generica, ma di **esercizi che coinvolgano più gruppi muscolari**, allenandoli con ripetizioni. A questo proposito, non dimenticarti di **contare**, perché contare le ripetizioni aiuta a staccarsi dai pensieri e a cambiare le condizioni interne in cui vengono generati.
3. Dopo aver cambiato le tue condizioni fisiche e aver riossigenato il corpo, avrai la **lucidità mentale per pensare al lunedì con parole diverse**, che evocino sensazioni più positive. Ecco un po' di alternative: mi aspetta una giornata impegnativa, non bellissima, ricca di appuntamenti. Oppure, usando un pizzico di umorismo e creatività: una giornata abbondante, farcita di impegni, stimolante.
4. Pensa al significato di ciò che fai, perché il **cattivo umore si innesca quando separi questo significato dalle azioni che devi compiere** e ti focalizzi sulla fatica e le difficoltà. Quindi ricorda chi aiuti con il tuo lavoro, a che cosa serve ciò che fai: questo ti darà entusiasmo e motivazione.
5. Pensa a un **premio per aver affrontato la giornata** in questo nuovo modo: ogni buona abitudine si crea quando ripeti alcune azioni fino a farle diventare automatiche, e sapere di ricevere una ricompensa quando compi un determinato gesto ti motiva a ripeterlo. Un esempio di ricompensa è quando a fine giornata finalmente incontri la persona cui tieni, oppure dopo cena puoi rilassarti davanti a un film che desideravi vedere da tempo. **Prepararti all'"odiato" lunedì sin dalla domenica, concentrandoti sulla ricompensa** che ti aspetta a fine giornata, metterà tutto in una luce diversa.