



Primo Piano - Buoni propositi per il 2019? *Quattro italiani su 10 vogliono riappropriarsi del loro tempo*

Roma - 03 gen 2019 (Prima Pagina News) Gratificare sé stessi è la chiave per vivere meglio. Studi scientifici, esperti e personaggi dello star-system hanno abbracciato questa nuova filosofia: fermarsi e concedersi un momento per coltivare il proprio benessere è cool, fa bene alla creatività, non dà sensi di colpa e può regalare anche la chiave del successo

In un'epoca in cui tutti dobbiamo per forza essere connessi per non sentirci tagliati fuori dal mondo ed affrontiamo la quotidianità programmando ogni cosa per sentirci padroni della nostra vita, si fa largo il "Reward and Indulge" un nuovo stile di vita che fa della gratificazione personale e della concessione di momenti per curare i propri interessi la nuova via per rinascere ed avere più successo. Da grandi pensatori ai personaggi più in vista dello star-system mondiale passando per le serie tv: tanti sono i casi che rendono evidente quanto sia necessario ritagliarsi del tempo per sé prendendosi una pausa senza per questo avere i sensi di colpa ad estraniarsi da ciò che ci circonda. E gli italiani? In vista del nuovo anno, il 43% ritiene che dedicare un momento per sé sia fondamentale per sentirsi più felici ma il 52% non riesce a trovarlo per via degli impegni quotidiani e degli imprevisti. È quanto emerge da uno studio dell'Osservatorio Grimbergen, una delle più antiche Birre d'Abbazia belghe, condotto con metodologia WOA (Web Opinion Analysis) attraverso un monitoraggio su circa 1.500 italiani – uomini e donne tra i 20 e i 55 anni – e su oltre 100 fonti fra testate, magazine, portali, blog e community lifestyle internazionali. Il 43% degli italiani sperano di trovare più tempo da dedicare a se stessi per sentirsi più felici e sentirsi gratificati. E gli italiani quanto ritengono importante trovare un momento da dedicare a loro stessi? Per il 43% dei soggetti monitorati è fondamentale perché aiuta a sentirsi più felici e spera di farlo maggiormente nel nuovo anno. Il 28% lo ritiene molto importante perché a volte diventa anche una necessità fisiologica. L'11% lo tiene abbastanza in considerazione perché serve a ricaricare le pile mentre appena il 16% non presta molta attenzione a questi aspetti perché reputa di saper già dare un equilibrio a vita pubblica e privata. Nonostante questa grande consapevolezza, oltre un italiano su 2 (52%) non è in grado di ricavare un momento per sé durante la giornata, un po' perché «gli impegni non lo permettono» (29%) e un po' perché «capita sempre un imprevisto per cui devo rimandare le cose più leggere» (23%). Appena il 15% ammette di trovarlo perché «me lo sono imposto per vivere meglio», mentre il 20% sa trovarlo anche se non riesce a staccare del tutto. Tra le categorie che più sentono questo bisogno al primo posto troviamo manager e imprenditori (44%), principalmente perché lo ritengono utile per alleggerire il carico di responsabilità che devono sostenere ogni giorno. Poi troviamo i liberi professionisti (19%), i soggetti che più di ogni altri sono chiamati a gestire il loro tempo anche sotto le pressioni degli stimoli che vengono dall'esterno. Appena dopo troviamo le casalinghe (17%), coloro che per definizione si trovano a badare a 360



gradi alla casa e alla famiglia, mentre più staccati gli studenti (11%), che malgrado l'ansia dei libri scolastici o universitari affrontano la vita in maniera più serena e tranquilla. Quali sono in definitiva le sensazioni che si provano quando si riesce a trovare il giusto tempo per sé stessi? Ben sei italiani su 10 (59%) affermano di sentirsi gratificati. Il 46%, invece, ammette di riuscire ad apprezzare meglio tutto e tutti. Il 37% si sente più soddisfatto della propria vita mentre il 31% è contento di poter coltivare i suoi interessi. Infine il 27% ammette di sentirsi più sollevato rispetto alla caoticità quotidiana mentre il 19% si scopre piacevolmente in pace con sé stesso. Studi scientifici, esperti e personaggi dello star-system hanno abbracciato questa nuova filosofia: fermarsi e concedersi un momento per coltivare il proprio benessere è fondamentale per vivere meglio e avere successo. Il valore della rinascita risale ai tempi antichi ed è collegato al mito della Fenice. Per i Greci questo leggendario animale era una sorta di aquila reale con un piumaggio dai colori splendidi come l'oro, l'azzurro, il rosso e il porpora. Lunghe piume scivolavano dal capo e la coda era formata da tre lunghe piume, una rosa, una rossa e una azzurra. Sulla sua reale esistenza ci sono tanti interrogativi e molti studiosi l'hanno considerata nel tempo soltanto il frutto delle narrazioni leggendarie degli antichi. Ma tutti l'hanno simbolicamente associata al valore della rinascita, dal momento che la leggenda l'ha sempre vista rinascere dalle proprie ceneri dopo la morte. La storia di questo animale leggendario è strettamente legata a quella dell'Abbazia di Grimbergen, rinata dalla cenere per ben tre volte dopo essere stata distrutta da un incendio nel 1142, in seguito nel 1566 e di nuovo nel 1798. Per questo motivo, i monaci di Grimbergen scelsero proprio come loro emblema la fenice. Per venire ai giorni nostri, oggi siamo immersi in un flusso indiscriminato di informazioni, messaggi, sollecitazioni e ansie da prestazione 24 ore su 24. Tuttavia sta prendendo sempre più piede la consapevolezza che saper staccare sia non solo un dovere necessario per vivere meglio, ma anche che ammettere di farlo non più un tabù. Andrew Smart, studioso della New York University e autore del libro "In Pausa", ha affermato che se la nostra psiche è? straordinariamente sviluppata per sostenere carichi intensi di lavoro, il cervello per poter funzionare normalmente ha bisogno di momenti d'inattività?, anche molto frequenti. A breve termine l'iperattività? disturba la creatività?, la consapevolezza di sé? e il benessere emotivo. Per star bene quindi occorre mettere da parte l'iperattività, così come ha avvisato Karl Brunnho?lzl, scrittore ed esperto di tecniche di meditazione, che ha ufficialmente accusato tutti i sensi di colpa derivanti dallo stacco e dato dignità all'ozio. Secondo l'esperto, infatti, nella nostra epoca iperattiva non fare niente e? un'oscenità?: sa di stallo, perdita di tempo, pigrizia, infrazione del comandamento di efficienza e dell'imperativo categorico di ricavare sempre il meglio da sé? e dal proprio tempo. Fabrice Midal, filosofo e fondatore dell'"École occidentale de meditation" ha in questo senso affermato: «Smettete di torturarvi, la vita non è una equazione matematica. La soluzione è una: lasciatevi in pace.» Questa tendenza è stata abbracciata anche da importanti personaggi dello star-system come ad esempio Richard Branson, fondatore di Virgin Group che, nel corso di un'intervista al broadcast americano CNBC ha affermato che staccare dalla vita quotidiana e dedicare qualche ora al tennis lo ha aiutato a sviluppare idee più innovative e di successo diventando pertanto un imprenditore migliore. Come Branson anche David Letterman, travolgente anchorman ideatore dell'omonimo show che ha ospitato il gotha mondiale dello spettacolo, della musica e della politica,



ha dichiarato di essersi ritirato dopo 6.028 puntate del suo show iniziato il 1° febbraio 1982 e di non aver mai più voluto guardare una puntata del suo successore Stephen Colbert. I motivi, come ha spiegato lo stesso Letterman, non sono riconducibili tanto all'avanzare dell'età quanto al bisogno di dedicare più tempo a sé stesso e al jogging. Infine in Gran Bretagna su questo tema è stata anche sviluppata una serie tv dal titolo eloquente: "Retreat: Meditations from a Monastery". Il format è stato pensato con l'obiettivo di regalare un gradito rifugio a chi ha voglia di fuggire dalla frenesia quotidiana scoprendo le lezioni di vita che regalano i monaci di tre abbazie nel Regno Unito.

(Prima Pagina News) Giovedì 03 Gennaio 2019