

7 ABITUDINI CHE FAVORISCONO SALUTE, BENESSERE E FORMA FISICA

Piccole strategie quotidiane per il MIGLIORAMENTO PERSONALE

Luciano Di Emilio

(estratto del libro)

1. Dedica 50-60 minuti al giorno ad una piacevole passeggiata
2. Consuma ogni giorno frutta e verdura
3. Mettiti a letto ad un orario prestabilito
4. Organizza le ore dopo cena
5. A tavola tieni il televisore spento
6. Programma il tuo week-end
7. Coltiva pensieri di fede e fiducia

Dedica 40-50 minuti al giorno ad una piacevole passeggiata

Una delle caratteristiche che accomuna le persone ansiose è la vita sedentaria. Su questo dato torna utile un'affermazione di George Bernard Shaw: *"Il segreto per essere infelici è avere il tempo di chiedersi se si è felici o no"*.

Come non essere d'accordo? Continuamente, ognuno di noi si trova a dover risolvere le situazioni che ci si pongono di fronte e la staticità è un presupposto per ingigantire tali condizioni. La vita è progressiva e dinamica, si procede come su una barca a vela, nella quale si può agire sul timone solo se questa è in movimento.

Una piacevole e benefica abitudine che migliora la qualità della vita, è dedicare 50-60 minuti alla passeggiata quotidiana. Camminare rende dinamici e l'operosità si sa, è una particolarità comune delle persone gioiose ed attive.

Consuma ogni giorno frutta e verdura

Il consumo quotidiano di frutta e verdura rappresenta uno dei presupposti fondamentali per il benessere. Questi alimenti sono ricchissimi di acqua, vitamine e minerali; tutte sostanze essenziali per il nostro organismo.

Possiamo organizzarci a pranzo e cena, portando sempre a tavola invitanti insalate e verdure. Per colazione, spuntini e merenda, scegliamo la frutta di stagione che più

preferiamo.

Per acquisire l'abitudine al consumo di frutta e verdura, è necessario fare in modo che queste pietanze diventino più invitanti ed appetitose. È importante per questo prendersi del tempo ed organizzarsi.

Vai a letto ad un orario prestabilito

Un adeguato riposo notturno permette al tuo organismo di rigenerarsi, il che va a migliorare la tua forma fisica ed il tuo benessere. Per capire l'importanza di mettersi a letto presto, puoi ricordare quelle volte che andando a dormire molto tardi, al risveglio avevi una stanchezza maggiore di quando hai preso sonno (pur rimanendo a letto molte ore). Al contrario, ognuno di noi ha avuto l'esperienza di andare a letto presto e svegliarsi all'alba in gran forma, anche con poche ore di sonno.

Molte persone trascurano questo aspetto importante del proprio stile di vita, che determina inoltre un esempio educativo per i figli. È opportuno notare una caratteristica delle persone sane e ricche di vitalità: hanno tantissimi interessi e si svegliano la mattina presto, soprattutto la domenica.

È importante infine, evitare di tenere in camera il tablet connesso ad internet ed il televisore. Questi dispositivi possono provocare stimoli, emozioni e pensieri che sfavoriscono il buon riposo notturno.

Organizza le ore dopo cena

Coinvolgere tutta la famiglia in un'attività divertente e propositiva, permette di “fare gruppo”. Far parte di una squadra rappresenta per tutti noi e soprattutto per i bambini, la possibilità di cercare aiuto sui propri dubbi ed incertezze, al fine di ottenere incoraggiamento sui propri progetti e sogni. Inoltre, solo i momenti di reale e gioiosa condivisione nella famiglia e con le persone care, possono essere definiti come vera felicità.

Sapere che la sera ci aspetta il momento dello stare insieme, ci permette di affrontare con entusiasmo gli impegni della giornata. Ci consente inoltre di stabilire il momento quotidiano dedicato alla comunicazione.

Per una mamma può essere difficoltoso liberarsi dei lavori domestici, in tal caso organizzeremo un divertente lavoro di gruppo, aiutandola a sparecchiare, lavare i piatti, piegare gli abiti che lei stira, ecc.

Per i single, gestire le ore dopo cena significa poter realizzare i propri progetti. Infatti, coloro che svolgono un lavoro poco entusiasmante e quelli che desiderano avanzare nella professione, possono usufruire di questa parte della giornata per studiare e frequentare corsi.

Il dopo cena è quindi importantissimo e va programmato con cura. I single utilizzeranno queste ore come mattoni, uno ad uno costruiranno solide fondamenta per il loro futuro. Le famiglie creeranno serenità, coesione e solide basi per il futuro dei propri figli.

A tavola tieni il televisore spento

Il rituale dello stare a tavola è il momento più bello della giornata, a colazione ognuno progetta i propri impegni, a cena ci si rilassa e si raccontano le esperienze vissute durante il giorno.

A tavola si condividono i momenti fondamentali di ognuno, per questo motivo è importante che non vi siano fattori di disturbo. Solo la comunicazione in famiglia

crea i buoni presupposti educativi per i futuri individui che faranno parte della società del domani. Chi in famiglia non si sente ascoltato diventa un individuo isolato e frustrato, facile vittima di truffatori ed altri soggetti poco raccomandabili.

È impossibile far scomparire ansie e paure se queste non sono condivise, non vi è incoraggiamento se non si celebrano i piccoli e grandi successi.

Gli ostacoli che minacciano il dialogo in famiglia sono la televisione e gli smartphone, poiché impediscono la comunicazione basata sull'ascolto e creano seri problemi all'armonia familiare. È necessario quindi arredare casa evitando di posizionare il televisore in sala da pranzo. Per quanto riguarda cellulari e tablet, è importante lasciarli fuori dalla sala da pranzo.

Programma bene il week-end

Godere appieno del tempo libero permette di dare il meglio di se durante la settimana. Programmare il week-end è fondamentale soprattutto per la famiglia, in quanto consente di acquisire il concetto dare-avere, di stabilire un ritmo e dei propositi anziché vivere a caso.

Il week-end fatto di divano e televisione crea pigrizia ed immobilismo. La programmazione del fine settimana deve divenire quindi un costante rituale che coinvolge tutta la famiglia. Lo renderemo ancora più entusiasmante organizzandolo nei primi giorni della settimana, così si affronteranno meglio gli impegni scolastici e lavorativi pensando alla piacevolezza del fine settimana.

Coltiva pensieri di fede e fiducia

Tutto ha origine nella mente. Questo è un dato di fatto che bisogna tenere sempre in primo piano. Quello che pensiamo, determina il malessere o il benessere nostro e delle persone che abbiamo intorno a noi.

Una persona sfiduciata instilla in se stessa e negli altri una sensazione di tristezza e scoraggiamento. Il fatto è che quasi sempre la sfiducia si manifesta senza ragione. O per meglio dire, siamo noi a cercare le ragioni per essere sfiduciati, focalizzando la nostra attenzione su ciò che non va.

Questo atteggiamento è assurdo ed immaturo, poiché è infantile pensare che tutto ci è dovuto ed ogni cosa dovrebbe essere come la immaginiamo noi. Il punto dolente è che questo modo di pensare ci danneggia realmente.

Evagrio Pontico, un monaco vissuto nel terzo secolo dopo Cristo, redasse un trattato nel quale elenca più di seicento tipi di autosuggestione che possono far ammalare una persona.

Le persone produttive e soddisfatte hanno la caratteristica di filtrare continuamente i pensieri disfattisti e scoraggianti. Sappiamo tutti che l'incertezza genera solamente scarsi risultati. L'incertezza, se analizzata, mette in luce un determinato numero di pensieri disfattisti che la compongono.

La realtà è che esiste una dimensione molto più grande di noi, che alimenta la bellezza, la creatività e l'intraprendenza. Qualcuno l'ha definito "il sacro fuoco dell'entusiasmo". Si tratta di quel fervorino che porta le persone a compiere imprese straordinarie al di fuori del comune. È una spinta irrefrenabile che parte da dentro e che può essere inibita soltanto dalla persona stessa.

Per eliminare la sfiducia bisogna continuamente animarsi con fede e fiducia.