



# Cosa ti da la carica?

By Marco Adragna

Ti è mai capitata una giornata in cui tutto sembra andare bene? Ti senti a tuo agio con le persone che hai intorno, fai bene il tuo lavoro, quando fai una battuta gli altri ridono e le tue proposte vengono accettate. Prendi un attimo per pensare all'ultima occasione in cui ti sei sentito così.

E invece, hai mai avuto una giornata storta? Un giorno in cui non ti senti in forma, non ti va tanto di stare in compagnia, non riesci a concentrarti e non dai il massimo in una occasione importante ?

**Il modo in cui ti senti quando esci di casa influenza profondamente il resto della tua giornata.**

Fortunatamente, non sei una vittima impotente delle tue emozioni. Ci sono delle cose che puoi fare per sentirti meglio, per darti la carica e prepararti a vivere bene la tua giornata.

## CREA I TUOI RITUALI

Con la parola "Rituale" non intendo qualcosa di magico, ma semplicemente una serie di azioni che ti da la carica. Ad esempio, il mio **rituale** è ascoltare musica R&B ad alto volume, bere una Red Bull e ballare qualche minuto. Fare queste tre cose insieme mi da la carica ogni volta che voglio. Altre persone preferiscono attività molto diverse per darsi la carica. Ti faccio qualche esempio:

- Indossare un portafortuna.
- Guardare uno spezzone di film che ti piace.
- Telefonare ad un amico.
- Andarti a fare un massaggio, una manicure o un bagno rilassante.
- Guardare foto di familiari, amici, feste o ex-ragazze.
- Ripetere in mente frasi incoraggianti e positive.
- Stare per due minuti in piedi con le braccia verso l'alto cercando di rimanere molto comodi.
- Fare quattro chiacchiere con il barista del bar preferito o chiedere informazioni a sconosciuti.
- Rilassarsi un attimo e visualizzare un momento particolarmente felice della propria vita.
- Bere un bicchiere di vino.
- Ripensare a un momento particolarmente felice della propria vita.

## SODDISFA LE TUE CONDIZIONI

Oltre a ciò che puoi fare immediatamente prima di uscire è importante aver chiaro **cosa ti serve** per sentirti bene. In altre parole, quali condizioni devono essere verificate affinché tu possa goderti la serata?

- Esserti fatto una bella dormita la sera prima.
- Non aver mangiato pesante a pranzo.
- Aver passato un po' di tempo per i fatti tuoi quando ne sentivi il bisogno.
- Esserti preparato adeguatamente per la giornata di lavoro e non aver lasciato cose a metà.

## ADESSO PREPARARA RITUALI E CONDIZIONI

- 1- Fai una lista di tutte quelle attività semplici che ti danno la carica.
- 2- Ora scegli due o tre attività che non prendono troppo tempo e che puoi fare prima di uscire.
- 3- Poi fai una lista delle tue condizioni per sentirti bene. Includi solo cose che puoi effettivamente fare.
- 4- Complimenti: HAI CAPITO COSA TI DA LA CARICA. Ora rispetta le tue condizioni e metti in pratica i tuoi rituali prima di uscire.