



# VIVA LA SEMPLICITÀ

## CINQUE MODI per non complicarsi la vita

**M**etti un gatto in una stanza con un gomito e lascialo giocare allegramente sul tappeto. Dopo qualche minuto rientra e guarda che cosa ha combinato: il filo gira vorticosamente attorno alla poltrona, sotto al tappeto, passa dietro alle tende e attorno a ognuna delle quattro gambe del tavolino... Verrebbe da chiedersi come abbia fatto a impigliarlo in tutti gli angoli possibili e immaginabili!

### Stress, tensioni, insoddisfazioni...

Adesso prendiamo un essere umano nell'età della ragione: c'è chi litiga con se stesso perché non sa come fare a dire di no agli altri, chi mangia perché non ha l'amore, chi chiede agli altri continue conferme, chi è indeciso su cosa vuole nella vita e chi compra di tutto per non sentire la solitudine. Ecco spiegata l'immagine del gatto che lancia il gomito ovunque! Con una sola notevole differenza: il gatto è felice e si diverte, mentre l'essere umano non è altrettanto felice. Perché si finisce per complicarsi la vita? Perché tanta gente è

insoddisfatta, nonostante all'apparenza abbia tutto ciò che potrebbe desiderare? Ma, soprattutto, perché, in un mondo che, potenzialmente, offre così tante possibilità per essere soddisfatti e per realizzare la vita che si desidera, sono così tanti quelli che la riempiono di stress, tensioni, frustrazioni e infelicità?

### La felicità è a portata di mano

Forse il problema è che la maggior parte delle persone pensa che la felicità sia legata soltanto al raggiungimento di un unico grande obiettivo e si dice: "Sarò felice quando avrò sposato l'uomo dei miei sogni", oppure "Quando avrò acquistato una casa" o, ancora, "Quando avrò trovato il lavoro giusto".

Ma prima ancora di raggiungere la soddisfazione legata agli obiettivi a lunga scadenza che fanno parte di un progetto di vita, è importante tenere sempre presente che la felicità è alla propria portata in ogni momento; basterebbe smettere di complicarsi la vita. E allora... ecco qualche suggerimento. *segue* >

**COME  
POSSIAMO  
OTTENERE  
QUALCOSA SE  
NON SAPIAMO  
NEANCHE DI  
VOLERLO?**



**QUALE RISULTATO VUOI OTTENERE?**

**CHE COSA DEVE ACCADERE  
PERCHÉ TI SENTA SODDISFATTA?**

NOI ADULTI  
SGRIDIAMO  
I BAMBINI  
QUANDO  
RACCONTANO  
BUGIE, MA  
CHE COSA  
DIRE DI  
QUELLE CHE  
RACCONTIAMO  
A NOI STESSI?



# SEMPRE

## LINO ROCHE REGOLE E FLESSIBILI

Cosa deve succedere perché ti senta felice? L'elenco delle condizioni necessarie per raggiungere questo stato rappresenta l'insieme delle regole per la propria realizzazione. Se per sentirti felice deve splendere sempre il sole, devi essere sempre in forma, il tuo uomo deve dirti ogni giorno che ti ama, il tuo capo deve sempre farti i complimenti, è facile pensare che la felicità non sia spesso di casa.

Le persone con troppe regole e troppo rigide sono destinate all'infelicità. Un piccolo suggerimento, allora, per vivere meglio: elimina il "sempre" e, soprattutto, fai in modo che basti solo che si presenti solo una di quelle condizioni per essere felice. E anche se il tuo uomo non ti dice spesso "ti amo" (ma non è detto che non lo pensi) o il capo ti ha ignorato, scoprirai che anche soltanto una bella giornata di sole può farti sentire felice e in forma.

## DUE VIVI DI PIÙ IL PRESENTE

Molte persone non si godono la vita perché la propria mente vaga in continuazione tra passato e futuro, di cui spesso tendono a vedere più gli aspetti negativi che quelli positivi. Questo è il motivo per cui depressione, ansia e stress sono stati d'animo tanto diffusi.

Ripetersi in continuazione frasi del tipo "sì, è andata bene, ma avrei potuto fare di più", oppure "era l'uomo della mia vita e ora che l'ho perso non sarò mai felice senza di lui" significa vivere nel rimpianto e questo, oltre a privare di energie, distoglie l'attenzione dal presente e dalle possibili occasioni che offre la vita.

Una buona dose di energie si perde anche a causa delle preoccupazioni. Ma pensiamoci bene: ha senso "pre"-occuparsi? È un po' come dire a qualcuno di pre-alzarsi o di pre-chiudere un libro. Non si può pre-fare qualcosa, o la si fa o non la si fa! Ecco allora un buon antidoto per scongiurare l'infelicità: imparare dal passato e pianificare il futuro, dedicando però la maggior parte del tempo a costruire e a godere di ciò che si fa giorno per giorno.

## TRE NON MENTIRE A TE STESSA

Noi adulti rimproveriamo i bambini quando raccontano delle bugie, ma che dire di quelle che raccontiamo a noi stessi? "Non sono fatta per essere una buona moglie", "in fondo sto bene così", "se questo progetto non è andato in porto, vorrà dire che non era destino". Queste sono alcune delle scuse a cui molte persone si attaccano per evitare quel salto di qualità che vorrebbero fare ma che, al tempo stesso, le spaventa. E poiché la società ci ha insegnato che è un male avere paura, la gente è solita nascondersi dietro giustificazioni costruite ad arte, piuttosto che affrontare il timore e trarre ciò che in esso c'è di positivo: la spinta a dare il meglio. Non permettere alla paura di essere un ostacolo alla tua realizzazione, allora, ma trasformala nella tua migliore alleata e non avrai più bisogno di mentire a te stessa.

# QUATTRO

## DEFINISCI CHE COSA VUOI

Molte persone dicono di essere insoddisfatte del proprio lavoro, altre della vita di coppia, altre ancora del proprio tenore di vita. Sembra che ben poche sappiano esattamente che cosa vogliono: la maggior parte sa soltanto che cosa non vuole.

Chi si muove pensando solo a ciò da cui vuole fuggire, sia esso un lavoro, un rapporto di coppia o altro, si comporta come una persona che corre guardandosi sempre alla spalle: di certo andare in una direzione e guardarne un'altra non permette di correre veloce quanto si potrebbe e, in più, aumenta considerevolmente le probabilità di andare a sbattere da qualche parte. E farsi anche male.

Come possiamo ottenere qualcosa se non sappiamo neanche di volerlo? Come possiamo fare il lavoro dei nostri sogni se non sappiamo quale sia? Come possiamo vivere la storia d'amore che abbiamo sempre desiderato, se non abbiamo il coraggio di dire al nostro lui, o alla nostra lei,

che cosa vogliamo in questa relazione?

In realtà, spesso sappiamo anche che cosa vogliamo (più o meno), ma abbiamo paura di dirlo perché ci hanno insegnato che non è bene montarsi la testa, perché altrimenti si può restare delusi.

Così, per evitare anche soltanto il possibile rischio di dover affrontare il dolore di un fallimento, si accetta il dolore di accontentarsi del minore dei mali. Un atteggiamento che a prima vista può sembrare più gestibile, ma che in realtà - a lungo andare - rischia di corrodere la qualità della vita con il senso di frustrazione che fa da spalla all'accontentarsi e che questo modo di fare porta con sé.

Quindi, abbi il coraggio di dire a te stessa ciò che vuoi veramente e concentra la tua attenzione sui tuoi obiettivi. Funzionerà quella che viene definita la "legge dell'attrazione": attirerai persone, opportunità, idee, risorse che ti permetteranno di raggiungere il traguardo desiderato.

### TROVA IL CORAGGIO DI DIRE A TE STESSA CIÒ CHE VUOI VERAMENTE

Quindi, abbi il coraggio di dire a te stessa ciò che vuoi veramente e concentra la tua attenzione sui tuoi obiettivi. Funzionerà quella che viene definita la "legge dell'attrazione": attirerai persone, opportunità, idee, risorse che ti permetteranno di raggiungere il traguardo desiderato.

# CINQUE

## AGISCI!

Ti è accaduto qualche volta di rimandare una telefonata, un appuntamento, un'azione importante solo per paura del fallimento, del rifiuto, della critica? E probabilmente avrai giustificato quell'atteggiamento con frasi del tipo: "Sulle cose importanti non bisogna avere fretta", "Meglio fare le cose per bene".

Risultato: spesso chi attende che le cose siano pronte e al punto giusto perde delle opportunità importanti che non ricapitano una seconda volta.

Ricorda: il pensiero da solo non basta, soltanto se si traduce in azione, infatti, può produrre risultati concreti. Quale risultato vuoi ottenere in realtà? Quali azioni devi compiere per raggiungerlo? Probabilmente la felicità è lì, dietro l'angolo, che ti aspetta. E basta fare un passo in più per dare una svolta alla sua vita.

Roberto Re ■

## Per saperne di più

*Smettila di incasinarti* è il titolo del secondo libro di Roberto Re, già autore di *Leader di te stesso*, best-seller in Italia. Formatore e "life coach", accompagna i lettori, in maniera pratica e divertente, senza pretese e con un linguaggio alla portata di tutti, ad acquisire la consapevolezza dei processi mentali che portano le persone a complicarsi la vita e tutti gli antidoti necessari a contrastarli, migliorando così il proprio rapporto con se stessi e con gli altri.