

sorrisi e canzoni  
**TV**

MONDADORI

# Salute!

MENSILE  
DI BENESSERE  
PREVENZIONE  
MEDICINA  
E BELLEZZA

**SPECIALE  
AUTUNNO**

- Gli integratori naturali
- La dieta del buonumore
- L'illuminazione giusta in casa, stanza per stanza
- La prevenzione per i bambini
- Proteggere la pelle dai primi freddi

**Bellezza**

Un giro vita da vespa in 6 esercizi

**Caterina Balivo**

**Mi tengo in forma facendo a pugni**

**Richiesta  
Attenti  
ai farmaci  
venduti  
sul web**

# 10 consigli per... Non farvi

DI PATRIZIA GUARIENTO

**L** lavoro è una cosa molto importante. Ma se non riuscite a pensare ad altro e questo pensiero vi assilla giorno e notte, avete un problema. «Lo stress non dipende dalle cose che vi succedono. Ma dalla vostra reazione agli avvenimenti» afferma il dottor Roy Martina, un medico olistico che, dopo una brillante carriera di atleta, è diventato coach internazionale del metodo da lui fondato per raggiungere una salute psico-fisica ottimale. «Se riuscite a comprendere davvero questo concetto, proverete un immediato sollievo perché questa consapevolezza vi consente di rimettere nella giusta prospettiva ogni cosa. Godendo pienamente delle vostre giornate di lavoro e della vostra vita». Con l'aiuto del dottor Martina abbiamo sintetizzato per voi il suo metodo, in dieci consigli.



**IL NOSTRO ESPERTO**

**Dott. Roy Martina**  
Medico olistico, autore  
e health coach. Autore  
di oltre 30 libri sul  
benessere psico-fisico,  
pubblicati in Italia da  
Sperling & Kupfer, Tecniche  
Nuove e My Life Edizioni.  
[www.omegahealingexperience.it](http://www.omegahealingexperience.it)

**1 SORRIDETE** Per sorridere si impegnano meno muscoli che per tenere il broncio. Chi sorride sta meglio. Gli studi che lo provano sono molti. E cercate di far sorridere anche gli altri: più persone coinvolgerete, migliori saranno le vostre giornate.

**2 INTERESSATEVI AGLI ALTRI** Tutti cercano di essere interessanti. Cercate, invece, di interessarvi agli altri. Non significa fare gli «amiconi», ma conoscerli, sapere chi sono, imparare a «leggerli». Non ignorateli. Specie se siete un capo, non trattate gli altri come fossero cavalli. Trattate tutti con rispetto.

**3 NON FATEVI COINVOLGERE DAL CATTIVO UMORE** E nemmeno dalla cattiveria o dalle lamentele degli altri. Indossate uno scudo impenetra-

bile. Non dimenticate mai che coloro che sono aggressivi o perfidi o invidiosi non parlano a voi, neanche quando vi urlano in faccia. Siete solo lo schermo dove proiettano la loro sofferenza, come fosse un film. Sono bloccati in un passato che li ha fatti soffrire. Non è un vostro problema. E, specie se siete donne, non pensate ad aiutarli. Devono farlo da soli. Aiutate, invece, voi stessi.

**4 METTETEVI BUONE INTENZIONI** Ogni giorno ci sono due momenti molto importanti: il mattino e la sera. Svegliandovi, prima di alzarvi, esprimete l'intenzione di creare una bella giornata. L'intenzione è quella che fa la differenza. La sera rivedete quello che è trascorso e ripensatelo

**PASSIAMO COSÌ TANTE ORE IN UFFICIO CHE VIVERLE MALE È UN PECCATO. IMPARARE COME ROVESCiare LA SITUAZIONE ED EVITARE DI FARSI DEL MALE DA SOLI È QUESTIONE DI METODO E ALLENAMENTO. PER LIBERARSI DALL'ANGOSCIA, E VIVERE PIENAMENTE SODDISFATTI**



# stressare dal lavoro

come sarebbe stato meglio. Non addormentatevi scoraggiati, umiliati o tristi. Se c'è stato un brutto momento, correggetelo: se il capo vi ha fatto una scenata, filtrate ciò che ha detto. Cercate di capire qual è il suo problema. Immaginate come avreste voluto rispondere, quale comportamento potrebbe aiutare entrambi e ripromettetevi di metterlo in atto. Il cervello tende a fermarsi nello stesso solco, come fa la vecchia puntina di un giradischi. Riprogrammatevi!



**5 NON TRASCURATE LO SPIRITO** Coltivate incessantemente la vostra spiritualità. La vita, presentandoci di continuo problemi da risolvere, è in sostanza un allenamento a diventare migliori. Dobbiamo trovare il buono in noi e negli altri. Focalizzatevi sul buono, non sul negativo. Non perdetevi mai il contatto con il vostro centro interiore. Allenatevi a essere positivi: non significa dire «tutto è bello», essere sempre allegri. Significa sopportare gli stati d'animo come l'alternarsi di nuvole e sole.

**6 AMATE IL VOSTRO CORPO** State sempre in comunicazione con il vostro corpo. Se state esagerando, il corpo ve lo dice. Ascoltatelo. Mangiate meglio che potete (*no a zucchero, caffè, latticini, proteine e grassi animali, limitate l'alcol a poco vino rosso*); camminate e muovetevi ogni giorno; fatevi fare un massaggio; imparate a meditare, respirare, rilassarvi.

**7 NON PORTATE IL LAVORO A CASA** Non permettetevi di continuare a rimuginare quello che è successo durante il giorno, special-

mente prima di dormire. Qualcuno ha detto che il lavoro è come l'acqua: se non lo fermi, invade e riempie tutto. Per mantenere lucidità e controllo della situazione è indispensabile tenere questo pensiero al suo posto: il lavoro è importante, ma non è tutto. Ci vuole distacco.

**8 NON LAMENTATEVI** Se ci si reca al lavoro «tappandosi il naso» e considerandolo un male necessario solo per portare a casa lo stipendio, si vive male. Dovete capovolgere l'atteggiamento di chi si lamenta per 5 giorni per poi tirare il fiato sabato e domenica. Siate creativi, attivi, entusiasti. Quando vi chiedono come va, dite «benissimo!». E credeteci.

**9 SIATE UMILI** Se fate un errore, scusatevi. Una persona forte abbastanza da dire «scusa, mi dispiace» quando si accorge di aver sbagliato, si rafforza e resta padrona della situazione.

**10 SIATE IL VOSTRO MIGLIOR AMICO** Ricordatevi sempre di cosa è importante per voi, di cosa vi fa star bene. E fate in modo da concedervi le cose a cui tenete.