

Oggi non gira

Ehi, cos'è quella faccina? Abbiamo capito: non ce la fai più e stai contando i giorni che mancano a venerdì. Prima di iniziare a spedire il curriculum dappertutto, però, prova a rivitalizzare morale & fisico con i nostri esperti. Lunedì prossimo sarai già Miss sorriso!

DI MARTA MATTEINI

«Ogni mattina mi sembra di dover spostare le montagne».

■ Se passi la settimana contando le ore che ti separano dal venerdì, sei una fedelissima della tribù del T.G.I.F., ovvero «Thank God It's Friday», l'acronimo più usato d'America. Ma hai mai pensato quanto sarebbe più bello svegliarti il lunedì tutta pimpante, contenta di andare in ufficio? No, non c'è bisogno dell'ipnosi: basta un diverso atteggiamento verso il lavoro e verso te stessa. Certo, le tue otto ore sono un percorso a ostacoli, dal collega "rompi" alle scadenze da cardiopalma, ma neutralizzare i mo-

menti "no" è possibile. Qui ne trovi sei, i più diffusi, con due antidoti: uno da mettere in atto alla scrivania e l'altro che agisce sull'organismo. Con un'abbinata così, fonderai il club del E.C.E.L.: «Evvai che è lunedì!».

Mi sento sempre stanca e priva di energia

Dietro c'è: troppo perfezionismo. Tieni molto al tuo lavoro e sei una persona scrupolosa. Ma va a finire che, se salti i pasti o ti riduci ad andare in bagno quando sei al limite, ti ritrovi a

secco di ogni riserva di energia. E di conseguenza, anche il morale va giù.

LA MORSA CHE TI SBLOCCA Forse ti sfinisci perché affronti più problemi nello stesso tempo. «Se ti focalizzi su un compito alla volta, dosi meglio la concentrazione e non la disperdi», dice Luciano Ballabio, esperto di coaching e autore di *L'arte di non lamentarsi mai* (Franco Angeli, € 12,50), ricco di spunti per avere un atteggiamento costruttivo di fronte agli ostacoli. Ti senti sfinita perché sei in ritardo sulla tabella di marcia? «Se dedichi troppo tempo a una sola cosa, confrontati con i colleghi per darti un limite ragionevole», suggerisce Barbara Demi, titolare della società di formazione ETline e associati.

NUMERO TELEFONICO «La stanchezza può dipendere dalla carenza di ferro», dice Nicola Sorrentino, docente di Scienza dell'alimentazione e coautore dell'*Abc dell'antistress* (Sonzogno, € 14).

Se questo è il problema, prova lo sci- ➤

roppo Ferro Green di Specchiolasol (€ 11,60). E cerca di bere un po' meno caffè, perché ostacola l'assorbimento di questo minerale. «Nella floriterapia un buon energetico è anche il rosmarino», dice la naturopata Bettina Accame. Lo trovi già pronto e diluito in farmacia: prendine tre gocce per tre volte al giorno.

Superiori e colleghi mi apprezzano poco

Dietro c'è: scarsa comunicazione

Se il boss o i tuoi vicini di scrivania sono avari di complimenti, non tenere il muso e non sentirti sottovalutati. Il problema è che, ancora oggi, in molti ambienti di lavoro la logica della motivazione non viene recepita.

LA MOSSA CHE TI SBLOCCA Per scacciare la sindrome da "incompreso", ricordati che non puoi piacere a tutti e che ciascuno esprime l'apprezzamento a modo suo. «Vedrai che già solo prenderne atto ridurrà il tuo senso di frustrazione», ricorda la psicologa Nicoletta Todesco di Brainup, azienda di sviluppo delle risorse umane. «Poi, prova a dirti brava da sola. Così troverai anche il coraggio di chiedere più conferme anche agli altri». Ma per farlo, usa il linguaggio giusto, come suggerisce Demi: «Se parli in modo chiaro e diretto, sei anche più assertiva. Quindi niente giri di parole, ma chiedi diretta al tuo superiore: "Vorrei sapere cosa pensa del mio lavoro degli ultimi mesi" oppure "di quella mia ricerca di marketing che le ho consegnato la settimana scorsa"». Sii cortese, ma decisa: un buon capo sa (anche se magari non si ricorda sempre di dimostrarlo) che i complimenti accelerano la produttività.

INCHIESTA TIRAMISÙ Per irrobustire l'autostima, rafforza anche il tuo organismo. «Un cucchiaino di baobab in polvere al mattino a digiuno ti fa fare il pieno di minerali e di vitamine», dice Accame. I più preziosi? «Il magnesio, la vita-

mina B6 e la taurina, che combattono lo stress psicofisico», spiega Sorrentino. «Li trovi soprattutto nel salmone, nel tonno, nel pesce spada, in tutti i crostacei e nella frutta secca».

Ho perso l'entusiasmo per ciò che faccio

Dietro c'è: eccesso di routine

Quando la routine è troppo soporifera, ti cala il desiderio di proporre e di produrre. Ma se oltre ad appisolarti sul desk, sei apatica come un'ameba, forse il tuo non è il posto che sogni. Niente panico. Fiona Harrold, in *The 10-minute Life Coach* (su www.amazon.com, € 14,26) sostiene che due terzi della popolazione non ama ciò che fa. Ok, ma intanto, perché non provare a convivere meglio?

LA MOSSA CHE TI SBLOCCA Spesso, se la lancetta dell'entusiasmo segna riserva fissa, è per cause puramente "fisiologiche". «In tutti i rapporti, quindi anche in quello con la professione, si passa da una fase di dipendenza ("Tutto è bello e stimolante") a una di indipendenza ("Vedo cose che non vanno"), a quella di controindipendenza ("Non mi piace più niente")», spiega Demi. «Prova a ristabilire la realtà dei fatti, distinguendo ciò che ti interessa ancora da ciò che non ti va più. Poi cerca di modificare concretamente la seconda categoria, negoziando con chi di dovere. L'entusiasmo non è una dote innata; è qualcosa che va coltivato». Insomma, spetta a te rivitalizzarlo.

INCHIESTA TIRAMISÙ «L'Horn Beam, chiamato anche il "rimedio del lunedì", è il fiore di Bach per chi ha perso la carica e non ha più stimoli», spiega Accame. «Quattro gocce tre volte al giorno ti rimettono in moto». Ma occhio anche a quello che mangi. «Se dai tregua al fegato con una dieta senza alcolici e grassi animali cotti, in 15 giorni ritrovi la vitalità», dice Nitamo Montecucco, medico psicosomatista.

Penso di non essere all'altezza del mio ruolo

Dietro c'è: poca autostima

Con gli altri sei molto comprensiva, ma nei tuoi confronti usi parametri di giudizio severissimi. Infatti, non ti riconosci mai alcun merito e non ti perdoni il minimo errore. Morale: ogni volta che ti viene affidato un nuovo compito o incarico, vai nel panico.

LA MOSSA CHE TI SBLOCCA Andare dal capo a fare outing di tutti i tuoi dubbi potrebbe rivelarsi un clamoroso autogol. ▶

Questa non ci voleva. Invece...

Quando un imprevisto si trasforma nella tua fortuna

HAI UN NUOVO CAPO

La tua prima reazione è: «Gli piacerò?». Calma. Fagli il punto su ciò che segui e chiedigli cosa ne pensa. Vuole che tu cambi approccio? Potrebbe anche essere un modo per scoprire dei segreti per lavorare meglio.

NON TI ASSUMONO DOPO LO STAGE

Purtroppo capita. Resta comunque un ottimo plus per il tuo Cv. E se hai capito di voler fare altro, inseriscilo citando però le competenze trasversali (e non tecniche) che ti ha dato. Conoscere le dinamiche aziendali ti aprirà, comunque, altre strade.

DIVENTI IL BOSS DI UNA TUA AMICA

Situazione antipatica, ma non impossibile. Dovrete reimpostare il rapporto. Ma sarà un'utile prova per vedere se è davvero leale e sincera. **TI SPOSTANO ALTROVE** Ti sei fatta una competenza e loro te ne affidano una diversa? Niente vittimismo, anzi: forse pensano che tu abbia i numeri per potenziare un altro reparto. Tante carriere iniziano con un cambiamento non scelto.

«Cerchi una conferma che non arriva? Allora, chiedila tu: con decisione»



«Sai, ho messo finalmente K.O. il mio critico interiore!»

Se hai proprio bisogno di sostegno, prendi la scusa di chiedere dei chiarimenti su quello che devi fare. Dopodiché, agisci su quell'implacabile vocina che hai dentro, facendola tua alleata. Lo consiglia Elena Dragotto, psicologa e didatta di Voice Dialogue (www.voicedialogue.it), tecnica di crescita personale basata sul subconscio: «Parlando con il tuo critico interiore (che poi è ancora una parte di te) ti renderai conto che non sei un'incapace come ti fa credere. Chiedigli: "Cosa ti preoccupa?": capirai che si accanisce solo perché è pieno di paure, da accogliere e placare». Una volta "addomesticato", ti verrà più facile metterti alla prova, magari accettando un nuovo ruolo. «La grinta e il coraggio si acquisiscono con l'allenamento. Per cui lanciati pure, preparandoti anche a un possibile insuccesso», aggiunge Balabio. «Così avrai il distacco necessario per metabolizzare gli errori e cogliere il valore di quell'esperienza».

REMEDIOTRANSILI «Contro gli attacchi di insicurezza, c'è l'essenza alaskana

Soul Support, che, come dice il nome, ti sostiene lo spirito a livello profondo», spiega Accame. Utile per gestire meglio l'incertezza, è anche un'antica tecnica taoista proposta da Montecuccio: «Appoggia i pugni tra l'inguine e l'ombelico, poi falli risalire fino al cuore, che secondo i cinesi è la sede dell'identità. A livello psicosomatico, l'energia vitale risiede negli organi sessuali. Portandola in alto, ti sentirai più forte e fiduciosa».

Mi sembra di agire col pilota automatico

Dietro c'è: ansia di "arenarti"?

Vai avanti per inerzia, tanto che non sai più se succede perché sei diventata più brava a fare il tuo lavoro o perché sei davvero sempre ferma allo stesso punto. Così ti senti persa.

LA NOSSA CHE TI SBUCCA «C'è un test semplice ma rivelatore: immaginati tra cinque anni nello stesso posto», suggerisce Montecuccio. «Se non ci riesci, pensa a un contesto in cui ti visualizzi meglio e riflettici». **Forse è arrivato il momento di metterti alla prova in un settore diverso o in un'altra azienda.** Utilissimo l'esercizio "dell'inventario positivo" di Voice Dialogue (www.voicedialogue.it): «Si tratta della lista dei tuoi talenti/conoscenze/esperienze», spiega Dragotto. «Scritta questa, assegna un colore a ogni voce, e passa al mandala delle abilità. Traccia un grande cerchio su un foglio, poi disegna dentro delle forme a caso, usando i colori che istintivamente preferisci. Quando hai finito controlla, in base alle associazioni cromatiche che avevi stabilito prima, a quali abilità corrispondono le tinte che hai usato: la predominanza ti dirà quale qualità hai sviluppato di più». Tieni il mandala vicino al computer per darti fiducia.

REMEDIOTRANSILI «Travel easy è un'essenza alaskana utile a diradare i dilemmi», dice Accame. «Per placare i

rovelli esistenziali sono ottimi pane, pasta, patate e i cereali integrali, ricchi di vitamine del gruppo B e di magnesio», precisa Sorrentino.

Porto le scartoffie a casa e poi non dormo

Dietro c'è: overdose di adrenalina
Fare gli straordinari in soggiorno è meno pesante, d'accordo. Però, poi, non riesci ad addormentarti. Come dice Vera Peiffer in *Total Stress Relief* (www.amazon.com, € 9), il cervello è come un motore: se gira per troppe ore fa fatica a raffreddarsi.

LA NOSSA CHE TI SBUCCA Sarà l'uovo di Colombo, ma se gestisci meglio il tempo di giorno, eviti gli extra serali. «Abituati a catalogare i compiti come imperativi, importanti o futili. E affrontali in questo stesso ordine», osserva Todesco. Se la sera non stacchi per portarti avanti, potresti faticare inutilmente: «I cicli circadiani, che regolano il sonno ma anche l'attenzione, a fine giornata calano. Per cui, il lavoro che di mattina fai in mezz'ora, di sera ti porta via due ore», spiega Demi. «Col buio diminuiscono anche la lucidità e il controllo della motilità fine, cioè dei piccoli gesti». Tradotto: potresti premere per errore Delete e perdere tutto o rovesciare il caffè su un grafico appena finito. Al limite, meglio arrivare un'ora prima l'indomani.

REMEDIOTRANSILI «Tiglio, passiflora o valeriana rossa sono i rimedi più classici contro l'insonnia», precisa Accame. La dose? 40/60 gocce di gennode-rivato prima di coricarti. Ma il punto è smaltire l'adrenalina che hai ancora in circolo. «Stagione permettendo, esci e fa' una passeggiata di mezz'ora oppure respira per cinque minuti con il diaframma», dice Amedeo Bagarone, medico dell'Istituto di Scienza dello Sport del Coni di Roma. Ti rilasserai e ti ritroverai presto nel mondo dei sogni. □

«Crea una tabella delle tue scadenze in base all'urgenza e all'importanza: non farai più gli straordinari in soggiorno»