

OWEN O'KANE

LA CURA DEI 10 MINUTI



TRASFORMA LA TUA VITA
UN MATTINO ALLA VOLTA

 GIUNTI

LA CURA DEI
10 MINUTI

Owen O'Kane

LA CURA DEI 10 MINUTI

TRASFORMA LA TUA VITA
UN MATTINO ALLA VOLTA

 GIUNTI

Titolo originale: *Ten to zen*

© 2018 by Owen O’Kane

Publicato per la prima volta nel 2018
nel Regno Unito da Bluebird,
un marchio di Pan Macmillan,
20 New Wharf Road, London N1 9RR
www.panmacmillan.com
Illustrazione di p. 78: cortesia Abi Read.

Tutti i diritti sono riservati.

Traduzione di Alice Zanzottera per Studio editoriale Littera, Rescaldina (MI)
Realizzazione editoriale: Studio editoriale Littera, Rescaldina (MI)

Grafica di copertina: Silvia Virgilio • puntuale

www.giunti.it

© 2019 Giunti Editore S.p.A.
Via Bolognese 165 – 50139 Firenze – Italia
Piazza Virgilio 4 – 20123 Milano – Italia

ISBN: 9788809888935

Prima edizione digitale: giugno 2019



PRO.DIGI.GIUNTI
FESTINA LENTE

*In memoria di mia mamma Kathleen,
che mi ha insegnato quello che c'è da sapere
sulla gentilezza, sulla compassione e su come vivere appieno.*

INTRODUZIONE

Talvolta la vita è complicata e può metterci di fronte a situazioni difficili. Come psicoterapeuta, incontro spesso persone alle prese con problemi che potrebbero sembrarvi familiari.

- Vi siete mai sentiti oppressi e incapaci di reagire?
- Vi preoccupate in continuazione e vi sentite stanchi, irritabili o di pessimo umore?
- Avete perso la gioia di vivere e la voglia di ridere?
- Avete qualche difficoltà nei rapporti sociali?
- Mangiate troppo o troppo poco, oppure fate ricorso a stimoli esterni, quali alcol, farmaci, droghe, shopping, sesso e social media, per compensare il vostro disagio?
- Vi è mai capitato di sentirvi impotenti, inutili o inadeguati?

Certo, non è un elenco esaustivo, ma se queste frasi non suonano nuove alle vostre orecchie permettetemi di rassicurarvi: non siete soli. L'aiuto è qui tra le vostre mani. *La cura dei 10 minuti* vi mostrerà come gestire il disagio interiore e imparare a vivere con maggiore calma, serenità e autenticità. A raggiungere il fantomatico “zen”.

Passando in rassegna le foto spensierate che affollano Facebook, Twitter o Instagram, vi è mai capitato di pensare con una certa

invidia che tutte le altre persone se la passano alla grande? Può accadere anche quando siamo ben consapevoli di osservare una versione meticolosamente ritoccata della realtà. Sì, è una cosa meravigliosa condividere i momenti felici... ma gli altri? Le storie che scegliamo di pubblicare ritraggono solo ciò che vogliamo che gli altri vedano e pensino di noi, mentre di rado i nostri post riguardano le sfide che affrontiamo ogni giorno.

Quanto sarebbe liberatorio poter mostrare in modo trasparente la nostra personalità, senza dovercene scusare. Se solo potessimo essere sinceri su quanto straordinariamente complicata è la vita... In questo caos ci sono innumerevoli spunti di introspezione e un grande potenziale di crescita personale, che però riescono a emergere solo nel momento in cui ci concediamo una pausa di riflessione. La nostra è un'epoca di informazioni distorte, storie rivisitate e ritmi frenetici, e tutti noi, compresi i più giovani, ci sentiamo costretti a fare così tante "cose" da finire logorati. In questo volume vi esorterò quindi a ritagliarvi appena dieci minuti al giorno, augurandomi che questo tempo possa diventare un appuntamento importante nella vostra routine quotidiana. Vi inviterò inoltre ad affrontare alcuni aspetti spinosi della vita in modo sicuro e controllato, per aiutarvi a progredire verso una versione più autentica di voi stessi.

A tutti capitano momenti difficili, tanto nella sfera personale quanto in quella lavorativa. La soluzione che vi propongo è un punto di partenza per riacquisire il controllo di voi stessi e tornare ad affrontare la vita a mente serena e con un approccio più positivo. Non sono un mago, quindi non posso promettervi una soluzione istantanea agitando una bacchetta o ricorrendo a un incantesimo. Posso però condividere con voi alcune tecniche che daranno una svolta alla vostra esistenza. Le pratiche e i principi qui esposti sono basati su alcuni dei modelli psicologici più accreditati che impiego nella mia attività di psicoterapeuta, sul mio lavoro con i malati terminali e sulla mia esperienza personale.

UN WORKOUT CON UNA MARCIA IN PIÙ

Una delle caratteristiche che distingue il mio approccio dagli altri è la quantità di tempo che richiede: il bello di questo workout è che bastano appena dieci minuti al giorno per ottenere dei benefici. Inoltre analizza con maggiore attenzione i motivi che stanno alla base del nostro stress.

Tutti sappiamo che è impossibile non perdere mai la calma e la padronanza di sé; eppure, per quanto complesso, talvolta è essenziale ritrovare l'obiettività.

All'inizio, nel definire il mio approccio, ho riflettuto a lungo su quale fosse la forma migliore per impostare un training mentale da seguire giorno dopo giorno. In sostanza, volevo che fosse in grado di aiutare le persone a:

- trovare un modo per fermarsi e rilassarsi velocemente;
- dissipare il turbamento mentale;
- recuperare il senso della prospettiva;
- andare avanti con maggiore calma ed equilibrio interiore.

Ma come riuscirci? In principio ho pensato di ricorrere ad alcune tecniche che avevo appreso nel corso dei miei studi, tuttavia non volevo che la mia proposta si riducesse a una mera serie di competenze da acquisire. Volevo piuttosto che il mio workout incarnasse i principi base di una vita più serena e autentica. È stato questo che mi ha spinto a mettere a frutto le conoscenze che ho maturato nei miei venticinque anni di lavoro.

Ora dunque vi chiedo di aprire la mente e dedicarvi, per il tempo necessario, agli esercizi proposti. Preparatevi a guardare il mondo con occhi nuovi, ricordando che, qualunque cosa vi sia successa in passato, quel tempo è finito. L'unico momento che conta è quello che state vivendo adesso.

In questo libro troverete inoltre alcuni box intitolati **Prendetevi**

un minuto..., dove avrete l'opportunità di annotare le vostre osservazioni personali. Se preferite, potete anche usare un apposito quadernino.

COSA MI HANNO INSEGNATO I MALATI TERMINALI

Prima di abilitarmi come psicoterapeuta, ho lavorato per anni come infermiere nell'ambito delle cure palliative. Mi capitava spesso di sentire i pazienti rimpiangere il passato, perché erano convinti di aver speso il loro tempo nella maniera sbagliata. Adesso, mentre scrivo questo libro, sono uno psicoterapeuta, oltre che responsabile di reparto del National Health Service inglese.

Mi sembra ancora di sentire la voce di un degente sulla settantina che diceva: «Nella mia vita ho passato troppo tempo a preoccuparmi. Avrei dovuto imparare a fregarmene un po'».

In realtà, ho perso il conto delle volte che ho ascoltato qualcuno lamentarsi di quanto fosse stata stressante la sua vita, pentirsi di aver dato priorità alle cose sbagliate e pronunciare la faticosa frase: «Se solo potessi tornare indietro».

Quello che ho appreso da questi pazienti è che avevano l'impressione di aver dedicato troppo tempo a cose che non erano davvero importanti. Sentir ripetere quella frase ha acceso in me il desiderio di elaborare un piano per ovviare a questa tardiva presa di coscienza. Volevo condividere con un pubblico più ampio ciò che ho avuto il privilegio di imparare durante la mia esperienza da infermiere.

Al contempo, mi sono reso conto del fatto che solo pochissime persone sono in grado di ritagliarsi dei momenti da dedicare al proprio benessere mentale. Iniziare questo libro ammettendo che in parte è stato ispirato dal mio lavoro con i malati terminali potrà sembrare una scelta strana, e alcuni di voi potrebbero pensare

che con questa premessa il contenuto sarà deprimente, invece vi assicuro che non c'è niente di più falso, perché è intriso di ottimismo dalla prima all'ultima pagina.

La cura dei 10 minuti è un programma di training mentale che, se praticato ogni giorno, si pone l'obiettivo di aiutarvi a vivere appieno, con maggiore consapevolezza e appagamento. Grazie al mio lavoro ho scoperto che il momento della morte impartisce molte lezioni alle persone che assistono i loro cari: lezioni di speranza, coraggio, consapevolezza e felicità, accanto ad altri utili insegnamenti per trascorrere in serenità il tempo a disposizione. Potrei scrivere un libro intero sui racconti dei malati terminali, eppure mi sono sempre stupito di come, a prescindere dalle diverse storie personali, il filo conduttore delle loro riflessioni fosse sempre lo stesso: l'ansia, il disagio psicologico e la paura avevano spesso impedito loro di vivere con gioia e in modo autentico.

Il mio lavoro con i malati terminali mi ha messo di fronte alla vita di molte persone: i ricordi felici, le priorità, i rimorsi e i rimpianti. Ho scoperto che tutti, senza eccezioni, avrebbero voluto affrontare le cose con più leggerezza e godere dei bei momenti, dedicare maggiore attenzione alle piccole gioie quotidiane. Sono state queste riflessioni a offrirmi l'impulso per sviluppare un percorso efficace e affidabile, che possa essere seguito giorno per giorno da chiunque voglia calmare la mente e iniziare a vivere nel momento presente. In base alla mia esperienza, poche cose sono altrettanto importanti.

È stato il lavoro di infermiere a spingermi a diventare terapeuta, perché mi sono reso conto che molto spesso la sofferenza dei malati terminali non era dovuta solo al dolore fisico, ma anche a fattori di natura psicologica. Mi è capitato di assistere a casi in cui la sofferenza dei pazienti si attenuava quando riuscivano ad alleggerire la mente, cosa che mai prima di allora erano stati in grado di fare. E così ho capito che volevo aiutare il prossimo ad alleviare questo disagio psicologico. Chi può offrirci insegnamenti più

saggi di una persona ormai vicina alla morte? Con immensa gratitudine nei confronti di coloro che hanno scelto di condividere con me le loro storie, mi sento in dovere di trasmettere anche a voi alcune di queste preziose lezioni.

Il mio workout è nato così. Si tratta di un percorso semplice e ben strutturato che ruba appena dieci minuti al giorno, ma garantisce benefici immensi che vi porteranno a guardare il mondo da una nuova e sana prospettiva. Gli esercizi che vi propongo possono essere eseguiti da chiunque, ovunque e in qualsiasi momento. Il bello di questo metodo sta proprio nella sua semplicità e praticità. È così facile che tutti possono introdurlo nella propria routine. Questo workout non solo si rivelerà intuitivo ed efficace, ma anche uno dei modi migliori per investire il vostro tempo.

PERCHÉ “ZEN”?

Quali immagini associate al raggiungimento dello zen? Ad alcuni di voi potrebbe venire in mente il Buddhismo Zen, il percorso spirituale, mentre altri potrebbero intenderlo nella sua accezione più generica, come sinonimo di pace interiore.

Tengo a precisare sin da ora che questo volume non trae fondamento dal Buddhismo Zen: non mi concentro né su forme pure di meditazione né sul cammino verso l'illuminazione, non faccio uso di gong né di canti e non serve nemmeno abbracciare uno specifico orientamento spirituale. Per come lo intendo e lo uso in questo volume, il termine “zen” sta a significare “massima concentrazione”, “relax” o “pace interiore”. Il nostro traguardo è il raggiungimento di quello stato mentale tanto sospirato cui pervengono alcune persone tramite la meditazione, in cui ci si sente in pace, consapevoli e illuminati. È tutta questione di concentrazione e, al tempo stesso, di distensione. In pratica considero lo zen come un approccio alla vita che si focalizza sulla creatività,

la semplicità e la comprensione invece che sugli obiettivi da raggiungere. Lo zen come relax, la conquista della condizione tanto agognata di calma profonda e canalizzata.

Anche se questo non è un libro sul Buddhismo, nel rendere onore agli insegnamenti della filosofia orientale, della mindfulness e della psicologia – nonché alla saggezza dei malati terminali e all'esperienza che ho accumulato nel campo della psicoterapia –, il mio auspicio è che, tramite gli esercizi che vi propongo, anche voi possiate trovare l'illuminazione, il vostro zen personale.

Da anni adotto questo metodo, presentandolo anche in numerosi workshop, e posso giurare che, seguendo passo passo, imparerete presto ad accedere come e quando vorrete a uno stato mentale di concentrazione serena e pacifica.

COSA MI HANNO INSEGNATO I PAZIENTI

Oltre alle innumerevoli lezioni che ho imparato grazie al mio lavoro, nella vita ho dovuto superare anche numerosi ostacoli, e condividerò con voi alcuni ricordi.

Ho già avuto modo di accennare al fatto che, con la mia professione, mi capita spesso di pensare a quanto sia crudele il destino e, in questo, il fattore tempo gioca un ruolo di rilievo. Non avere abbastanza tempo, le perdite di tempo, il passare del tempo... ecco alcuni temi ricorrenti. Molte volte ho a che fare con racconti di vite e menti caotiche, di persone prive di autocompassione, incapaci di affrontare le incombenze quotidiane.

Nel corso degli anni, ho scoperto che se una persona ha livelli di stress troppo alti non importa quale terapia, corso o tecnica di respirazione le viene proposto: non riuscirà comunque a concentrarsi sugli esercizi. In una situazione come questa, per il soggetto è semplicemente impossibile dedicarsi in modo ade-

guato al metodo in questione, perché la sua mente è distratta da mille altri pensieri.

Per comprendere meglio il concetto, un'eloquente analogia è quella di "spegnere il cervello". Questo libro non è un programma psicoterapeutico, ma spero che l'applicazione delle tecniche e dei principi qui esposti vi possa permettere di acquietare i pensieri, in modo da raggiungere uno stato in cui, a prescindere da quello che la sorte vi metterà sulla strada, ogni cosa vi possa sembrare più gestibile.

La verità è che siamo tutti sulla stessa barca. Siamo tutti qui sulla Terra per un periodo imprecisato e abbiamo davanti una vita ignota da affrontare. Sta in questo la vera bellezza. Proviamo però a essere onesti con noi stessi: quante volte viviamo il momento fino in fondo?

PRENDETEVI UN MINUTO...

Tanto per cominciare, concedetemi di porre due semplici domande.

Sedetevi, chiudete gli occhi e chiedetevi:

1. «Sto veramente vivendo come voglio?»;
2. «Di solito la mia mente è serena e distesa?».

Se avete risposto «no» a una o a entrambe le domande... benvenuti tra gli esseri umani e complimenti per aver scelto questo libro.

Io non so leggere nel pensiero, ma, visto che l'avete comprato, immagino che vogliate cambiare qualche aspetto della vostra vita. La mia promessa è che, concedendovi pochi minuti al giorno, riuscirete a concretizzare la svolta di cui avete bisogno.

COME FUNZIONA QUESTO LIBRO

Il volume che avete tra le mani è suddiviso in due parti: la prima spiega in modo breve e conciso il funzionamento del cervello, espone le ricerche e le teorie sottese al programma e il motivo per cui ho scelto di ripartirlo in dieci minuti al giorno.

La seconda segue approssimativamente la stessa scansione dei passi, che corrispondono ai singoli minuti dell'allenamento. L'intero programma viene riassunto alla fine del libro, a pagina 141.

Nella prima parte ho scelto di intervallare i passi con qualche riflessione generale ed esercizio psicologico che introducono ai dieci minuti di workout. Questi brevissimi esercizi – segnalati dall'invito **Prendetevi un minuto...** – sono parte integrante dell'allenamento: vi aiuteranno ad assumere un approccio più gentile verso voi stessi, vi garantiranno una maggiore efficacia nell'affrontare le emozioni negative e, in generale, vi permetteranno di liberare la mente dallo sgradito bagaglio che tutti noi ci portiamo dietro. In questo modo, potrete raggiungere lo zen molto più in fretta. Sarà un po' come fare ordine nella vostra mente! Ho inoltre incluso diversi casi di studio e aneddoti tratti dalla mia esperienza di terapeuta (modificando i nomi e i luoghi per garantire l'anonimato dei miei assistiti).

Voglio precisare sin da ora che non sarà necessario attenersi rigorosamente alla durata proposta, e che ciascuno si troverà più o meno a proprio agio con i vari esercizi e aspetti del workout. C'è chi scoprirà di volersi concentrare sulla mindfulness e chi, invece, preferirà la respirazione.

Sentitevi liberi di dedicare maggiore attenzione alle parti che vi sembrano più congeniali e di adattare il metodo alle vostre esigenze. Vi consiglio quindi di leggere il libro da cima a fondo e, dopo averne compreso il quadro generale, di concentrarvi su ciò che ritenete più utile.

L'obiettivo del mio programma è ridurre a poco a poco i livelli

di ansia, fino a quando il cervello non sarà abbastanza sgombro da riuscire a pensare lucidamente. Non posso promettervi che la pratica vi renderà perfetti, ma di sicuro farà diventare tutto più facile.

Inoltre, soprattutto nei primi capitoli, presenterò a grandi linee anche gli studi neuroscientifici su cui si fonda questo allenamento. Ritengo infatti importante dimostrare come i contenuti che vi esporrò abbiano una solida base scientifica. Oltretutto, sono convinto che spesso le tecniche risultino più efficaci se si comprende *il motivo* per cui funzionano. In ogni caso non entrerà troppo nel dettaglio: benché le neuroscienze ne costituiscano l'ossatura teorica, rappresentano soltanto una parte del mio metodo (e poi, diciamolo... non voglio spaventarvi!). Accanto a questa cornice si collocano quelli che definisco "principi di vita", che tratterò nei prossimi capitoli.

In sostanza, per trarre il massimo da questo volume, è importante anzitutto leggere con attenzione i primi capitoli. Certo, potete anche saltarli e passare direttamente al workout vero e proprio, ma, così facendo, non otterrete granché.

FORSE È LA VOSTRA MENTE A TENERE LE FILA

So bene che molti di voi potrebbero elencare tutta una serie di fattori che impediscono di vivere appieno o di mantenere una maggiore calma mentale: problemi economici, difficoltà relazionali, un vicino di casa fastidioso, un capo prepotente o eventi passati che continuano a essere fonte di angoscia.

Sono tutte preoccupazioni più che legittime, ma vi siete mai fermati a riflettere su quanto la mente, grazie alla sua straordinaria capacità di elaborazione e interpretazione degli eventi, possa influire su *come* vivete e affrontate la quotidianità?

Alcune ricerche svolte nel campo delle neuroscienze e della psicologia sono giunte alla conclusione che la mente influenza ogni aspetto della nostra vita. Il problema è che non sempre questa influenza è positiva.

Spesso la mente è portata a divagare se non viene adeguatamente tenuta a freno. Trovo piuttosto curioso che ci preoccupiamo di ogni altro aspetto di noi stessi, disinteressandoci della mente. È come se fossimo convinti che può cavarsela da sola, come se ogni suo processo fosse guidato da una sorta di pilota automatico. Benché in parte sia vero, abbiamo comunque un ampio margine di controllo sui nostri pensieri, pertanto un allenamento quotidiano può rappresentare un ottimo modo per cominciare a esercitare e consolidare questo controllo. Ed è qui che entra in gioco *La cura dei 10 minuti*, un metodo concepito per aiutarvi a conquistare una vita più equilibrata e a evitare di diventare prigionieri dei capricci della mente.

LA CURA DEI 10 MINUTI: I BENEFICI REALI

Molti libri di self-help promettono di rivoluzionare completamente l'esistenza del lettore. Il mio no. Non posso modificare le circostanze della vostra vita, ma posso aiutarvi a scegliere in quale modo affrontarle, mettendovi a disposizione alcuni strumenti che vi permetteranno di reagire in modo utile. Vi posso promettere che, se sceglierete di raccogliere la sfida, il vostro approccio alla quotidianità cambierà radicalmente e adatterete un'ottica più positiva e piena di speranza.

Questo workout trae origine dai miei anni di esperienza e di formazione professionale, ma anche da un'analisi ragionevole di ciò che funziona davvero.

Tutti i contenuti proposti in questo libro sono suffragati da ri-

cerche scientifiche che ne dimostrano l'efficacia e i benefici per la mente. Anziché lasciarvi naufragare in un mare di citazioni e articoli, vi riassumerò brevemente gli effetti che si ottengono quando ci rilassiamo, disinnesciamo il nostro "stato d'allerta", sgombriamo un po' di spazio mentale e ci trattiamo con più gentilezza:

- le risonanze magnetiche hanno rilevato cambiamenti positivi nel cervello, tra cui una migliore gestione dello stress e un potenziamento della funzionalità mentale;
- la salute fisica e mentale migliora;
- le relazioni sociali si rafforzano;
- diventiamo più produttivi e creativi e ci ammaliamo meno;
- cambia il nostro modo di vedere il mondo;
- affrontiamo la vita con maggiore serenità e calma;
- diventiamo più felici.

Insomma, cominciamo a vivere anziché limitarci a esistere. Spero con tutto il cuore che durante questo percorso insieme deciderete di vivere appieno e che riuscirete ad apportare alla vostra quotidianità i cambiamenti che meritate.

LA MIA ESPERIENZA

Adesso che avete scoperto qualcosa del mio background professionale, potrebbe tornarvi utile conoscermi un po' come persona. Vivo con il mio compagno storico Mark e una cagnolina di nome Kate. Lei sì che sa prendere la vita per il verso giusto! Se volete davvero imparare a premere il tasto "pausa" e recuperare il senso della prospettiva, vi consiglio di osservare un cane che si rilassa. Ai miei occhi, loro sono dei veri maestri zen.

Oltre alle consuete passeggiate con Kate, mi piace andare a corre-

re perché mi schiarisce le idee. Non sono un atleta, ma ho corso comunque qualche maratona.

C'è una ragione se mi soffermo sulla corsa: ogni volta che ho partecipato a una maratona, ho sempre portato con me l'abbonamento dei mezzi pubblici, nel caso in cui a un certo punto mi fossi dovuto fermare e avessi avuto bisogno del treno per rientrare. A parer mio, riuscire a raggiungere l'obiettivo dei quarantadue chilometri è più questione di resistenza mentale che fisica. In passato, ci sono stati attimi in cui per lo sfinimento ho pensato di mollare. Poi però mi prendevo una pausa per tirare il fiato, concentrarmi, fare ordine mentale e tornare ad affrontare la sfida con questa attitudine che, bene o male, mi portava sempre a tagliare il traguardo. Ora capisco che, in un certo senso, stavo mettendo in pratica il mio metodo ancor prima di elaborarlo. Forse molti già lo fanno. Di questi tempi, a tanti di noi la vita sembrerà una corsa infinita e perciò mai quanto adesso è importante ritagliarsi un momento per fermarsi e ritrovare il proprio equilibrio interiore. In tal modo potremo affrontare più agevolmente la nostra maratona.

UN PIZZICO DI BUONSENSO

Sono convinto del fatto che, in termini di benessere mentale, sia necessario usare il buonsenso. Non voglio offrirvi una lettura pesante e noiosa, ma un'esposizione chiara e accessibile. È per questo motivo che cerco di renderla lineare e corredarla di prove scientifiche per evitare che possa sembrare campata per aria.

Forse alcune persone esigono teorie complesse, analisi puntuali e la continua ricerca di un significato psicologico più profondo, ma non funziona per tutti. Non mi sento né di giudicare né di criticare quei colleghi che adottano simili approcci terapeutici, poiché talvolta sono di cruciale importanza e urgenza. Ma non è questo l'obiettivo del mio libro.

Ciò che mi sta maggiormente a cuore è aiutare gli altri a vivere meglio e a capire un po' di più il funzionamento delle loro menti per riuscire a ridurre i livelli di stress.

A volte noi psicoterapeuti commettiamo l'errore di adoperare un linguaggio accademico infarcito di paroloni che serve solo a confondere i nostri ascoltatori. Io credo che sia fondamentale prestare più attenzione a cosa desiderano i pazienti, ai quali, in base alla mia esperienza, interessa soltanto sentirsi meglio.

Un metodo chiaro, realistico, scientificamente fondato e in grado di ottimizzare i tempi può di sicuro funzionare, e non solo per dieci minuti al giorno, ma piuttosto come stile di vita. È come avere il giardino di casa in disordine: se non si dedica regolarmente un po' di tempo alla pulizia e alla cura delle piante, sarà presto invaso dalle erbacce. Allo stesso modo il nostro cervello ha bisogno di cure quotidiane affinché non si arrivi a perdere il controllo. Occorre quindi ritagliarsi il tempo necessario per fare ordine nel caos.

Questo programma richiede appena dieci minuti al giorno. Se poi si vorrà prolungare la durata dell'esercizio oppure impiegare le tecniche in momenti diversi sarà tutto di guadagnato. Credo che sia un immenso vantaggio saper adottare un approccio più proattivo per provvedere al nostro benessere mentale ed evitare di sentirci schiacciati nei momenti più impegnativi. Queste esperienze possono rivelarsi di grande crescita e scoperta interiore, se concediamo alla nostra mente di accoglierle. Come mi ripeteva sempre mia madre: «Non si può apprezzare l'estate senza aver visto l'inverno».

Dunque, prepariamoci alla nostra avventura. A me e a molti pazienti con cui ho lavorato ha già cambiato il modo di approcciarsi alla vita. Oggi è un nuovo inizio, oggi è il giorno in cui cominciate a prendervi cura della vostra mente.

Vi assicuro che non vorrete tornare indietro e sono lieto che abbiate scelto di unirvi a me.