



ADAM GORDON

365
MODI PER
VINCERE LO
STRESS

COME RILASSARSI E TROVARE LA CALMA PERFETTA

DEMETRA

365
MODI PER
VINCERE LO
STRESS

ADAM GORDON

365
MODI PER
VINCERE LO
STRESS

COME RILASSARSI E TROVARE LA CALMA PERFETTA

DEMETRA

Titolo originale: *365 Ways to Beat Stress*

© Watkins 2003, 2010, 2019

Tutti i diritti riservati.

Text copyright © Watkins 2003, 2010, 2019

Pubblicato per la prima volta in UK e Irlanda nel 2002

con il titolo *1001 Ways to Relax*

www.watkinspublishing.com

Per l'edizione italiana:

traduzione: Diego Guinasso

www.giunti.it

© 2020 Giunti Editore S.p.A.

via Bolognese 165 – 50139 Firenze – Italia

via G.B. Pirelli 30 – 20124 Milano – Italia

ISBN: 9788844058272

Prima edizione digitale: febbraio 2020



PRO.DIGI  GIUNTI
FESTINA LENTE

SOMMARIO

INTRODUZIONE	8
AL MATTINO	12
Svegliarsi bene	14
Iniziare la giornata	16
Fare colazione	20
Guardare avanti	22
Andare al lavoro	26
GESTIRE LO STRESS E LE EMOZIONI	28
Rimedi rapidi	30
Scelte difficili	34
Conquiste	38
Nuove prospettive	41
Presa in carico	45
Pausa	49
Stress da viaggio	52
CAMBIAMENTO POSITIVO	56
Pensare positivo	58
Cambiamenti che fanno la differenza	61
Tempo e denaro	64
Cambiamenti a lungo termine	67

MENTE E SPIRITO	70
Meditazioni e visualizzazioni	72
Spiritualità	76
Desideri, preghiere, rituali	80
Noi e il mondo	83
Accettare	86
La vita semplice	89
Tu meraviglioso	93
IL CORPO	98
Contatto	100
Tecniche energetiche	104
Sentirsi bene, vedersi bene	108
Un po' di esercizio fisico	111
Cibo e bevande	115
Saggezza del corpo	121
A CASA	126
Luce, ombre e colori	128
Gestire i propri spazi	133
Energie positive	138
Sentirsi bene a casa	141
All'esterno	145
Il vicinato	149

LAVORO	152
Spazio personale	154
Lavorare bene	156
Tu e i colleghi	161
Allentare la pressione	165
GLI ALTRI	168
Dare e condividere	170
Amore e compassione	173
Responsabilità e rispetto	177
Difficoltà	181
Comunicazione	184
Incontri	189
CREATIVITÀ E GIOCO	194
Arte	196
Tempo per giocare	200
Tempo per creare	203
In giro	206
DI SERA	210
Rilassamento	212
Guardare indietro, guardare avanti	215
Prima di dormire	218

Introduzione

Così come servono persone di ogni genere per rendere il nostro mondo bello e vario, allo stesso modo servono tante forme di rilassamento per dare calma ed energia a tutti i livelli del nostro essere e in ogni ambito della nostra vita.

Devo confessare che, quando iniziammo a ragionare su *365 modi per vincere lo stress*, pensai: "È assurdo. È impossibile trovare 365 modi per affrontare lo stress". Tuttavia, non passò molto tempo prima di accorgermi che probabilmente esistono decine di migliaia di modi. E tutti questi metodi differiscono l'uno dall'altro quanto a tempo, luogo e profondità: intendo dire che vi è un'enorme differenza tra il rilassarsi per alcuni minuti per liberarci dalla tensione fisica e mentale accumulata durante il giorno e gli anni di pratica delle più profonde forme di rilassamento spirituale, nella maniera raccomandata dai saggi e dai santi. Ed esiste un altrettanto enorme divario tra il rilassamento che allevia alcuni sintomi dello stress e quelle pratiche che raggiungono il profondo dell'anima e le cause primarie della nostra sofferenza spirituale.

Durante tutto il processo di produzione e raccolta del materiale per questo compendio di strumenti, consigli e tecniche, mi è stato più volte ricordato come i più semplici

cambiamenti che avvengono a livello dei nostri pensieri, delle nostre percezioni e delle nostre azioni possano liberarci dalle nostre ansie. Credo che ciò che rende questo piccolo libro un compagno speciale sia il fatto che contiene davvero rimedi, suggerimenti ed esercizi per quasi ogni momento e ogni situazione della nostra vita. Dalla casa al posto di lavoro, dalla mattina presto alla sera tardi, dalle relazioni con gli altri alla importantissima relazione con noi stessi, troverai letteralmente centinaia di idee a cui ispirarti.

Molti anni dedicati alla ricerca sullo stress e ad aiutare gli altri a comprendere, gestire e prevenire questa condizione del tutto curabile ci ha fatto capire una grande verità, e cioè che ognuno di noi ha esigenze diverse in momenti diversi. Ecco perché, in questo minicompendio, troverai metodi per alleviare la tensione del corpo, tecniche per affrontare la tristezza, il senso di colpa e altre emozioni negative, visualizzazioni che aiutano a trasformare i vecchi schemi di pensiero negativo e pratiche meditative che ti permetteranno di accedere alla dimensione più profonda dello spirito. Perché è ovviamente nel profondo dell'anima che troveremo sempre la più naturale ed eterna calma.

Esistono molti modi diversi di utilizzare questo libro. Puoi dedicare una o due settimane a una sezione specifica, provando le tecniche più pertinenti e annotandone altre da sperimentare in futuro. Potresti concentrarti su un particolare ambito della tua

vita che non è così disteso quanto vorresti, e utilizzare l'indice per trovare modi specifici che ti aiutino a cambiare. In alternativa, puoi provare ogni giorno un modo diverso per rilassarti, lasciandoti trasportare dalla pura casualità. E se poi decidi di compiere una delle azioni più rilassanti al mondo, e cioè fare un regalo a un amico, potresti anche mostrare la tua generosità e il tuo altruismo donandogli questo libro e indicandogli i tre esercizi che, a tuo parere, dovrebbe leggere immediatamente, semplicemente perché senti che potrebbero essergli di aiuto.

Non lasciarti ingannare dalla ovvia semplicità di alcuni dei suggerimenti presenti. Potresti sorprenderti scoprendo quanto le più piccole azioni possano dare i risultati più grandi. E non dimenticare il messaggio di fondo dell'intero volume: nel vocabolario del relax, la parola "essere" viene prima della parola "fare". È vero che tutto ciò che facciamo ha un effetto sul nostro modo di essere, ma la cosa più importante è che quando imparerai a costruire il tuo modo di essere, quando raggiungerai la pace nel tuo cuore, quando porterai amore nelle tue relazioni e donerai felicità a chi ti circonda, allora saprai che il tuo spirito è più rilassato e felice che mai.

Viviamo in tempi difficili, turbolenti e, per molte persone, stressanti, su questo non c'è alcun dubbio. Ma possiamo facilmente evitare di aggiungere stress alla nostra esistenza. Possiamo diventare persone di cui il mondo ha un gran bisogno: persone che sanno mantenere la calma in una situazione critica,

Al mattino

SVEGLIARSI BENE

001...005

INIZIARE LA GIORNATA

006...012

FARE COLAZIONE

013...016

GUARDARE AVANTI

017...022

ANDARE AL LAVORO

023...028

SVEGLIARSI BENE

001. **SVEGLIATI IN MODO NATURALE**, senza mettere la sveglia almeno una volta alla settimana se puoi. Questo ti aiuterà a ripristinare i ritmi del tuo corpo (o ritmi circadiani, per usare un termine scientifico). Andare a letto un'ora prima non sposterà necessariamente in avanti di un'ora il momento del risveglio; potresti invece non riuscire a prendere sonno. Se i tuoi ritmi circadiani ti tengono sveglio la notte, seguili semplicemente e concediti un weekend di riposo quando ne hai bisogno. Se sei un'allodola, cioè ti svegli presto al mattino, salta giù dal letto quando è il momento; potresti usare un po' del tempo prima di colazione per meditare.

002. **INTERPRETA I TUOI SOGNI** al mattino quando sono ancora freschi. Non vi è certezza nel simbolismo dei sogni, perché hanno a che fare con l'inconscio, ma se esploriamo i loro possibili significati con spirito di avventura, potremmo arrivare alla loro comprensione, aumentando così la nostra consapevolezza e la nostra tranquillità.



003. **APPENA SVEGLIO** “pensa a come puoi procurare gioia ad almeno una persona”. Sono le parole di Friedrich Nietzsche, il filosofo del Novecento che ci sorprende per aver avuto un’idea così illuminante, essendo più spesso associato a un pensiero intriso di scetticismo e profondamente tormentato.

004. **APPREZZA LA SINFONIA DEL RUMORE** che entra nella tua stanza: il traffico, gli uccellini che cantano, i martelli pneumatici, la radio dei vicini. Non lasciare che questi rumori ti stressino soltanto perché non puoi controllarli. Piuttosto, immagina che tutti questi suoni siano un meraviglioso, casuale concerto per il quale hai vinto un biglietto gratis. Ascolta con attenzione. Apprezza ogni momento cacofonico.

005. **COINVOLGI TUTTI E CINQUE I SENSI** al mattino, appena ti svegli. La vista della luce del sole, il suono del canto degli uccellini, la morbidezza dell’asciugamano, il gusto del succo di frutta, il profumo del pane tostato; per ogni senso, ascolta i segnali trasmessi in risposta dal cervello.



INIZIARE LA GIORNATA

006. **SPALANCA LA FINESTRA** in modo da iniziare la giornata con una bella ventata di aria fresca e spazzare via le ragnatele che si sono formate sul tuo spirito durante il sonno. Anche se hai dormito con la finestra leggermente aperta tutta la notte, è comunque un buon modo per far circolare liberamente l'aria. Non lasciarti scoraggiare dal brutto tempo: la pioggia o la neve possono ristorare lo spirito tanto quanto un sole splendente.

007. **CHIUDI GLI OCCHI** per un minuto e immagina di essere nato senza il dono della vista. Apri gli occhi e lascia che il mondo pervada i tuoi sensi. Quindi immagina che i tuoi "sensi più elevati" si aprano per regalarti un'intensa esperienza della bellezza del mondo. Dopo aver percepito l'emozione di recuperare la vista, sentirai sicuramente un senso di gratitudine. Prova a mantenerlo mentre l'effetto del tuo minuto di oscurità svanisce.




008. CONCENTRATI SUL RESPIRO appena sveglio. Mentre inspiri, tieni fermo il petto e spingi in fuori l'addome come se stessi gonfiando un palloncino nella pancia. Quando espiri, rilassa le spalle e immagina di comprimere l'aria per farla uscire, come se stessi strizzando una spugna per eliminare l'acqua. Ripeti per dieci respiri completi. Mentre lo fai, senti l'energia del nuovo giorno che entra nel tuo corpo.

009. OSSERVA UN RAGNETTO CHE TESSE LA TELA. Guarda la ragnatela come fosse un mandala (uno schema sacro utilizzato nella meditazione). Focalizzati sugli intricati motivi concentrici mentre prende forma. Mentre ne apprezzi la complessità e la bellezza, sii consapevole della sua doppia esistenza: là fuori nel mondo e come immagine nella tua mente. Consenti all'immagine di rimanere sospesa nella tua percezione, così come la ragnatela rimane sospesa in uno spazio vuoto.



010. IMMAGINA SEI COSE IMPOSSIBILI PRIMA DI COLAZIONE,

come la Regina Bianca nella fiaba surreale di Lewis Carroll, *Le avventure di Alice nel paese delle meraviglie*. Questo esercizio prepara la mente ad aspettarsi l'inaspettato, a gestirlo con calma e ad accettarlo. Puoi entrare in questo spirito immaginando per esempio un paese in cui tutti gli orologi vengono arrestati per maltrattamento del tempo, oppure un eremita solitario che crede di poter voler bene ai suoi amici e alle sue amiche in modo più puro e intenso da una terra inabitata.



011. **CANTA SOTTO LA DOCCIA.** Il canto ha le sue radici nell'innata felicità dello spirito e ci ricorda la nostra vera natura. È anche una celebrazione della fusione tra corpo, mente e anima. Mentre canti, la vibrazione deve iniziare nel tuo cuore, riempire il tuo corpo e quindi la stanza. È bello sentirsi vivi!

012. **INDOSSA UN VESTITO SGARGIANTE** e aggiungi un tocco di colore alla tua giornata. La tua stessa presenza ravviverà l'ambiente per chi ti circonda. Ricorda che ogni colore ha un significato simbolico. Scegline uno che rispecchi il tuo umore o i tuoi obiettivi per la giornata: il rosso è associato al coraggio e alla passione; il giallo alla luce solare e all'ottimismo; il blu all'apertura, alla calma e alla pace spirituale. Se nel tuo luogo di lavoro esiste un codice di abbigliamento conservatore, ricordati che nulla ti impedisce di indossare una cravatta o una collana colorata.

FARE COLAZIONE

013. **BEVI UN FRULLATO** a colazione. I frullati, preparati con un frullatore invece che con uno spremiagrumi, rappresentano un'alternativa più appagante e rilassante rispetto ai succhi di frutta. Questo perché, a differenza dei succhi di frutta, i frullati contengono fibre, facilitano la digestione e l'assorbimento dei nutrienti e regolarizzano l'intestino.

014. **PRENDI UN SOLO CAFFÈ** al mattino se proprio non riesci a toglierti questa abitudine. Consumato in eccesso, il caffè sovrastimola le ghiandole surrenali, lasciando irritabili e nervosi, e causa disidratazione poiché agisce da diuretico. Prova dei sostituti del caffè privi di caffeina, come cicoria, dente di leone e *Frangula californica*. Se non li trovi già pronti nei negozi, preparali utilizzando radici di cicoria o dente di leone, oppure semi di *Frangula californica*. In ogni caso, fai essiccare le radici o i semi prima di tostarli, macinarli e filtrarli come normali chicchi di caffè.



015. NON SALTARE MAI LA COLAZIONE. È sempre valido il consiglio di fare una colazione abbondante al mattino e di ridurre la consistenza dei pasti durante il giorno, per poi concludere con una cena leggera. Una colazione abbondante attiva il tuo metabolismo, ti prepara per la giornata che hai davanti e rimpiazza il carburante esaurito durante il digiuno notturno.

016. FAI COLAZIONE CON UN PORRIDGE. L'avena è una buona fonte di energia sostenibile per iniziare bene una fredda giornata invernale ed è anche ricca di vitamine del gruppo B, fondamentali per mantenere la calma. Per un'alternativa estiva al porridge, puoi provare il muesli; ricco di nutrienti, era la ricetta preparata dal dottor Bircher per i pazienti della sua clinica sulle montagne svizzere. Versa l'avena in un po' d'acqua o succo di frutta non zuccherato e lasciala riposare per una notte (per renderla più digeribile). Aggiungi una mela grattugiata, una manciata di frutta secca o fresca tagliata a cubetti, una manciata di noci o semi tritati e due cucchiari di yogurt naturale o latte condensato zuccherato.

GUARDARE AVANTI

017. **DIMENTICA GLI ERRORI DI IERI.** Oggi è un altro giorno, la tua mente è stata ristorata dal sonno e non c'è bisogno di credere che gli sbagli e le sfortune di ieri debbano ripetersi. Fai un elenco di tutto ciò che hai imparato dai tuoi errori e vai avanti.

018. **IMMAGINA CHE UN LADRO** durante la notte abbia rubato tutte le tue esperienze passate e le tue radicate abitudini, ma che tu abbia una bacchetta magica che ti permette di far ritornare tutto ciò che desideri. Per un momento sei libero da tutti i fardelli che scegli di non accettare. Oggi, qualunque cosa succeda, hai la consapevolezza di scegliere la risposta appropriata anziché reagire automaticamente. Senti cosa si prova, per un attimo, a essere la persona che vorresti.

019. **DECIDI DI ESSERE FELICE** oggi, indipendentemente da cosa succede o da cosa fanno gli altri. Dipende soltanto da te fare questo salto. La felicità è la vera condizione di chi è consapevole di sé e nasce da dentro di noi. Decidere di essere felici è un'azione positiva che si autodetermina, come la risposta "Sì, lo voglio" nella celebrazione del matrimonio.

020. **CREA UNA TUA PERSONALE AFFERMAZIONE** e ripetila venti volte a te stesso ogni mattina. Le affermazioni sono semplici e positive (come per esempio "io sono tranquillo", "io sono affidabile"), e contribuiscono alla costruzione dell'autostima e di un forte senso di sé. Contrastano i messaggi negativi che spesso diamo a noi stessi, ricordandoci il nostro valore intrinseco. Nella tua affermazione, includi le qualità che riconosci di avere e quelle che vuoi raggiungere. Se hai difficoltà a trovare i tuoi punti di forza, chiedi a un amico quali riconosce in te. Includili nella tua affermazione. Costruisci affermazioni specifiche per prepararti a quei giorni che sai saranno particolarmente difficili. Pronunciandole, evoca le qualità di cui hai bisogno per affrontare la giornata che ti aspetta.

021. **FAI UN PIANO PER LE SITUAZIONI DIFFICILI** che potrà presentarti la tua giornata. Pensa alle qualità che ti possono essere utili, ad esempio concentrazione per un'attività intellettuale, tatto e diplomazia con le persone difficili, un atteggiamento di accettazione per potenziali delusioni. Stabilisci se potrai aver bisogno di più qualità di quante tu possa far emergere in modo naturale ed estemporaneo. Nel caso, concediti un po' di tempo prima dell'evento, per raccoglierti e meditare sulle caratteristiche necessarie attingendo dalle tue risorse più nascoste.

022. **CHIAMATI DA CASA** prima di uscire al mattino per andare al lavoro e lascia un messaggio per te nella tua segreteria telefonica, magari un promemoria per un'idea geniale che hai avuto, una soluzione per la giornata che ti aspetta o una battuta che ti restituisca il sorriso. Puoi farlo anche per qualcun altro, ad esempio per un amico o un familiare che ha problemi lavorativi, per regalare una nota positiva quando questi arriva sul posto di lavoro.



ANDARE AL LAVORO



023. **TRASFORMA IL VIAGGIO PER ANDARE AL LAVORO**
in tempo di qualità con te stesso, sfruttando quel tempo per leggere, ascoltare musica o meditare sommessamente (se usi i mezzi di trasporto pubblico, esci di casa un po' prima per essere sicuro di trovare posto a sedere).

024. **FAI LA STRADA PIÙ BELLA** per raggiungere il posto di lavoro; se questo significa allungare il percorso, ricorda che l'esercizio fisico fa bene alla salute.

025. **CHIUDI GLI OCCHI** e pensa alla folla che ti circonda come a una comunione di anime che condividono l'esperienza del viaggio. Senti il calore dell'umanità intorno a te. Prova il piacere del contatto.





026. **PRATICA LA MEDITAZIONE DELLE SARDINE** in un treno affollato. Sei circondato da estranei. Immagina che siate come tante sardine ammassate in una lattina. Invece di provare fastidio verso chi ti circonda, riconosci il fatto che siete tutti uguali in natura e che condividete la stessa difficoltà. Questo ti aiuterà a sviluppare empatia nei confronti degli altri viaggiatori.

027. **LASCIA IL TUO POSTO A SEDERE** a chi ne ha più bisogno. Ti sorprenderai di quanto questo semplice gesto di gentilezza ti farà stare bene.

028. **VAI A LAVORARE IN MODO CONSAPEVOLE**, osservando cosa succede intorno a te. Questo ti permetterà di avere una conoscenza accurata dei luoghi e potresti anche fare scoperte molto utili; in particolare, dai un'occhiata ai bar nei dintorni e cerca nuovi locali di prossima apertura, dove un giorno potresti scegliere di incontrare un amico oppure organizzare un incontro di lavoro informale.

