



SOMMARIO SETTIMANALE N° 11

JCS Programma di Formazione
Cura di sé e benessere sul lavoro

**Per prenderci
cura di noi
stessi dobbiamo
conoscerci
meglio**



Per prenderci cura di noi stessi dobbiamo conoscerci meglio

Come possiamo fare qualcosa di buono a qualcuno senza prima conoscere la persona per vedere di cosa ha bisogno e cosa sarebbe meglio per lui/lei? Ecco perché per prenderci cura di noi stessi in modo efficace dobbiamo prima conoscerci meglio. La prima cosa da sapere è che ci sono tre aspetti principali della nostra vita: il corpo, la mente e le emozioni, la sfera spirituale (questo aspetto è per così dire “opzionale” perché non tutti riconoscono la spiritualità come importante o addirittura esistente). Per prenderci cura di noi stessi dobbiamo prenderci cura di ognuno di questi aspetti.

Questi aspetti sono comunque interconnessi e qualsiasi miglioramento o degrado in uno di essi migliora o degrada gli altri.

Quando iniziamo un lavoro o un'attività è logico mettere in ordine il luogo in cui lavoriamo. Quando iniziamo a lavorare su noi stessi, dobbiamo fare in modo che la nostra percezione di noi stessi, delle persone e del mondo che ci circonda sia in ordine. Potremmo avere convinzioni nascoste e un modo di guardare le cose che distorce la realtà e quindi distorce le nostre relazioni e il nostro lavoro. Prendiamo ad esempio affermazioni come: "Alla gente non piace come sono", "Non sono abbastanza bravo per quel lavoro", "Questo lavoro non porta da nessuna parte", "Non possono essere aiutati". Sono negativi. Ci scoraggiano senza che ne siamo sufficientemente consapevoli.

Potrebbero essere nascosti nel profondo di noi stessi. È possibile?



La torta divisa equamente

Ci sono molti aspetti nella nostra vita: famiglia, lavoro, salute, amici, denaro, solo per citarne alcuni. La “Torta della Vita” è divisa in tanti pezzi diversi. Potremmo essere più o meno soddisfatti di come stanno le cose in ciascuna di queste aree. Le nostre soddisfazioni o insoddisfazioni si combinano per creare ciò che generalmente pensiamo della nostra vita, che ne siamo felici o meno. È bene quindi prima rendersi conto di quali sono le aree importanti della nostra vita, e poi rispondere per ciascuna di esse alla domanda: sono contento di come stanno le cose riguardo alla mia famiglia, alle finanze ecc.? Vorrei migliorare le cose in determinate aree? Alcune aree occupano troppo posto nella mia vita, mentre altre ne hanno troppo poco? Tutte le aree che riteniamo importanti dovrebbero essere curate in modo tale da raggiungere un certo equilibrio tra loro: tra tempo e attenzione che dedichiamo al nostro computer, tempo libero, lavoro, famiglia, salute, denaro, ecc. Nessuna area dovrebbe crescere troppo a scapito di altre.

Lavarsi i denti quotidianamente

Ora sappiamo che la cura di sé inizia con il lavoro di riconoscimento. Riconoscendo gli ostacoli mentali che potremo avere (credenze negative) per vivere una vita più realizzata; riconoscendo la ricchezza delle offerte della vita e il livello di importanza di ognuna di esse per noi (lavoro, famiglia, amici, carriera, salute, denaro, ecc.). Solo riconoscere ciò che è, porta a decisioni informate su ciò che sarebbe meglio essere. Riconoscere, fare un passo indietro per guardarsi intorno e dentro di sé è già di per sé cura di sé. Calma la mente, ci rende più percettivi del momento presente. Cominciamo a vedere cosa manca e cosa è troppo – nella nostra salute, relazioni, lavoro, tempo libero – se utilizziamo il tempo in modo ragionevole, se abbiamo bisogno dell'aiuto degli altri. E ricorda: la cura di sé funziona - come lavarsi i denti - solo se applicata quotidianamente.

