



BE THE KEY

Ti manca il tempo? Ecco come ritrovarlo....

Quante volte ti capita di pensare di non avere mai tempo, di non avere spazio per te stesso, tempo per stare con il tuo partner, per stare di più con i tuoi figli, per fare attività fisica, per la tua crescita personale, la vita sociale.... Ti ci vedi? Insomma, ci sembra di essere costantemente in lotta contro il tempo, sempre di fretta con poco equilibrio fra lavoro e famiglia. E a volte sembra davvero impossibile trovare più serenità nella vita diventata ormai così frenetica. Ti suona?

La notizia buona è che hai lo stesso tempo a disposizione di tutti e che ti basterà per fare le cose che contano veramente. Per te. Sicuramente sei molto impegnato, hai diverse responsabilità e obblighi e persone care delle quali occuparti. E poi ci sei anche tu nel mix. Quale priorità dai a te stesso? Quanta retta dai ai tuoi bisogni fisiologici, psicologici, spirituali....?

La tua vita oggi è quella che hai scelto tu. Lo so, probabilmente mi dirai che non è così, che io non capisco. La tua situazione è particolare. Non hai scelta, non hai alternative, non ci puoi fare niente, sei obbligato. Forse mi dirai che non dipende da te.

E invece sì. La tua vita di oggi è quella che hai creato tu. Se vuoi vivere una vita diversa, dipende da te. Punto.

Per aiutarti a capire che il tempo necessario c'è, ti chiedo di ricordare un'occasione nel passato quando una cosa o una persona era diventata assoluta priorità per te. Sei riuscito a trovare il tempo? Forse ti sei alzato presto, forse hai percorso tanti chilometri in macchina, forse hai speso dei soldi per ottenere una cosa importante. Quando vuoi veramente qualcosa (o qualcuno), quando conta davvero molto, allora trovi il tempo. Vero?

La cosa importante è smettere di correre senza mai alzare la testa o peggio ancora "vivere alla giornata", un sinonimo per lasciare la responsabilità per la tua vita nelle mani di altri o del caso. Se ora sei seduto sul posto del passeggero nell'auto della tua vita, chiediti se ti va bene così. Di andare avanti senza troppa consapevolezza, senso di responsabilità e scelta. Quando sarà il momento di fermare la macchina, capire dove vuoi andare e riprendere in mano il volante?

Anja J. Cucinotta

Coach - Trainer - Autore

www.bethekey.it

www.facebook.com/AnjaCucinotta.BeTheKey



BE THE KEY

Ti manca il tempo? Ecco come ritrovarlo....

Quando è stata l'ultima volta che ti sei fatto questa domanda:

Che cosa è veramente importante per me oggi?

Se ti manca qualcosa o vorresti qualcosa di diverso, se ti senti insoddisfatto del ritmo della tua vita, come fai a migliorare la situazione? Prima di tutto fai chiarezza su quello che vuoi iniziare, cambiare, smettere. A volte è proprio questo il momento più importante per rendere più felice ed equilibrata la tua vita: prendi il tempo per riflettere, per fare un passo indietro e tornare alla consapevolezza di ciò che conta. Conta per te.

Sapresti rispondere alla domanda "cosa conta di più per me"? In questo momento della tua vita quali sono i tuoi valori? I nostri valori sono le priorità che diamo ai vari aspetti della nostra vita. I valori possono cambiare nel tempo. Anzi, è giusto che sia così. In linea con la nostra esperienza di vita e maggiore consapevolezza, si evolvono anche i nostri valori.

Ecco degli esempi da dove poter iniziare, cambiare o smettere di fare qualcosa.

Iniziare: Vuoi trovare un lavoro nuovo nel quale desideri impegnarti al massimo. Oppure sei diventato genitore da poco e vuoi dedicare del tempo a tuo figlio. O magari hai in mente un traguardo sportivo sul quale focalizzarti....

Cambiare: Vuoi cambiare casa, cambiare la tua alimentazione, cambiare atteggiamento?

Smettere: Vuoi smettere di sentirti depresso? Vuoi smettere di guardare così tanta TV? Vuoi smettere di fumare? ...

Certo, tutti vorremmo vivere una vita perfettamente felice e contenta. Vorremmo essere carichi fisicamente, inseriti in un contesto sociale stabile e sereno (famiglia, amici, colleghi), vorremmo avere un lavoro nel quale ci sentiamo realizzati e guadagnare soldi in abbondanza. Ora ti chiedo: Cosa VUOI piuttosto che cosa VORRESTI?

La differenza qual è? La differenza sta nella tua risposta alla domanda: "Cosa sono disposto a **fare** fin da oggi per realizzare il mio obiettivo?".

Anja J. Cucinotta

Coach - Trainer - Autore

www.bethekey.it

www.facebook.com/AnjaCucinotta.BeTheKey



BE THE KEY

Ti manca il tempo? Ecco come ritrovarlo....

Cosa deve succedere per raddoppiare la tua felicità nel prossimo anno? Prendi un attimo ora per rispondere a questa domanda. Scrivi tutto ciò che ti farà sentire decisamente più felice rispetto alla tua vita attuale.

Per raddoppiare la mia felicità nel prossimo anno,

Capisco se all'inizio non è sempre facile scrivere l'elenco, ma è un lavoro importantissimo che ti aiuterà a fare maggiore chiarezza. Scrivi almeno

cinque cose. Quando ricordi le tue priorità e i tuoi valori, sarà più facile prendere le decisioni che ti portano a investire il tuo tempo in una maniera che ti soddisfa. Ti sentirai di nuovo padrone della tua vita.

A volte basta davvero fare dei piccoli aggiustamenti per un riscontro importante, positivo e meraviglioso. Il semplice fatto di fare una scelta consapevole cambia la prospettiva.

Fra le cose che hai scritto nello spazio qui sopra, scegli le tre voci più importanti. Ora selezioni una cosa fra queste tre che è sotto il tuo controllo, cioè, questo desiderio dipende totalmente da te. Per esempio, se desideri trovare un nuovo lavoro, in gran parte dipende da te, ma anche dal mercato di lavoro nel quale ti trovi. Se invece desideri perdere cinque chili di peso entro la fine dell'anno, è un progetto che dipende completamente da te. Così come dipende da te organizzarti diversamente, se la cosa che desideri è passare più tempo con le persone che ami.

Anja J. Cucinotta

Coach - Trainer - Autore

www.bethekey.it

www.facebook.com/AnjaCucinotta.BeTheKey



BE THE KEY

Ti manca il tempo? Ecco come ritrovarlo....

Per tornare al posto guida della tua vita con il volante ben stretto fra le mani diretto verso la destinazione di tua scelta, acquisisci consapevolezza di ciò che conta di più per te oggi. Una volta che hai individuato la prima cosa che vuoi realizzare, hai già fatto un passo enorme. Hai capito come essere più soddisfatto, felice e in controllo della tua vita. Bravo! Ora controlla se il tuo progetto è una cosa completamente sotto il tuo controllo ovvero se dipende anche da altri.

Tempo per te stesso

Sei mamma e senti di non avere mai un momento per te stessa? Ricordati che dipende da te. Desideri un ritaglio di tempo per te stessa? Ti garantisco che lo troverai se è veramente importante per te. Anzi, ti lancia una sfida:

Per insegnare ai tuoi figli (e magari anche a tuo marito...) maggiormente che cosa vuol dire avere rispetto e amore per se stessi e per gli altri, dai l'esempio concreto di cosa significa volerti bene. Ritagliando del tempo per te stessa, dimostri chiaramente che sei importante, che hai un grande

valore e che meriti essere di priorità. Magari invece di partire subito per 15 giorni ad Ibiza con le amiche, inizia a decidere di passare qualche ora ogni tanto per conto tuo. Quando sei andata al cinema l'ultima volta (per vedere altro che "Cars" o "Frozen")? Quando hai fatto una chiacchierata tranquilla con un'amica cara senza bimbi, bevendo un buon bicchiere di vino? Quando ti sei fatta coccolare l'ultima volta facendo una manicure o un massaggio? Per queste e tante altre attività ti serve poco tempo e poco denaro. Quello che ti serve è decidere che sei importante, che tu conti, che il tuo benessere è di altissima priorità.

Quando inizi a darti la giusta priorità, è arrivato il momento di chiedere aiuto. Chiedi a qualcuno di occuparsi dei figli, del pranzo, della spesa e tu vai e ti occupi di te stessa. Un suggerimento: se passi tutto il tempo del film, della chiacchierata o della manicure a immaginare gli scenari più terrificanti sui disastri che potrebbero accadere a casa mentre sei via, ti serve un ulteriore sforzo per decidere di spegnere quella parte del cervello e tornare nel qui ed ora. L'obiettivo è di godere di uno spazio tutto

Anja J. Cucinotta

Coach - Trainer - Autore

www.bethekey.it

www.facebook.com/AnjaCucinotta.BeTheKey



BE THE KEY

Ti manca il tempo? Ecco come ritrovarlo....

tuo. Te lo meriti. Allora lanciati, molla tutto e tutti e prenditi questo spazio.

Dici che è impossibile? Dici che nessuno ti sa sostituire, badare ai figli o alla casa? Dici che non ti puoi permettere di pretendere un tempo per te stessa? Senti già parlare le altre persone del fatto che hai lasciato padre e figli da soli a casa mentre sei andata al cinema?

Se ancora non lo fai, quali sono i motivi per i quali dai tanto a tutti gli altri e così poco a te stessa? Ti auguro di scegliere di prendere del tempo, chiedere aiuto e dare responsabilità. Vedrai che farà bene non solo a te, ma a tutta la famiglia. Tu sarai più riposata e ripagata e oltre a dare l'esempio di amare te stessa, dimostrerai fiducia in marito e figli di riuscire a gestirsi anche da soli ogni tanto.

Tempo con il partner

Se desideri passare più tempo con il tuo partner e avete dei figli che dipendono da voi, potrai chiedere a qualcuno di stare con i bambini mentre vi ritagliate uno spazio vostro. Questo è un punto molto importante: chiedere aiuto. Se non hai

persone di fiducia vicine (i nonni, per esempio) alle quali affidare i tuoi figli, allora diventa più creativo nel trovare la soluzione. È una priorità per te curare il rapporto con il tuo partner? Bene. Troverai le risorse necessarie per realizzare questo desiderio. Anche qui, magari all'inizio non progettate un secondo viaggio di nozze per tre settimane alle Maldive (ma inizia pure a sognarlo!). Tornate a prendervi anche solo un paio di ore per curare e alimentare la vostra unione. Tutta la famiglia ne trarrà beneficio.

Tempo per fare attività fisica

A volte può sembrare una scusa dire che non hai il tempo per fare attività fisica. Anzi. È una scusa. È molto più facile dire così che trovare il tempo per muoversi, ve lo dico per esperienza! Prenderci cura del nostro fisico è di fondamentale importanza, non solo per oggi, ma soprattutto come investimento nel nostro futuro. Io avevo smesso di fare sport per un po' e poi verso fine dell'anno scorso ho pensato seriamente di voler tornare in forma e di sentirmi più forte fisicamente. Ho 46 anni e un figlio maschio di 7 anni. Molti di voi capiranno quanta

Anja J. Cucinotta

Coach - Trainer - Autore

www.bethekey.it

www.facebook.com/AnjaCucinotta.BeTheKey



BE THE KEY

Ti manca il tempo? Ecco come ritrovarlo....

energia serve per crescere un bimbo, soprattutto un maschio (le femmine sono magari più sfidanti in altri modi). Come è possibile che non stiano mai fermi? Avendo preso la decisione di dare priorità all'esserci per mio figlio e essere in forma anche nel futuro, ho iniziato a seguire un programma di esercizi a casa. Ho voluto evitare spendere soldi per la palestra o la piscina così come delle attività che richiedono più tempo. Questo programma è una valida alternativa. Sono 12 esercizi per tutto il corpo che in totale durano circa 30 minuti. Prima li facevo di pomeriggio o di sera, poi mi sono accorta che era difficile per me essere costante. Ora ho trovato il mio ritmo: un giorno sì, un giorno no in prima mattina. Permettiti di andare a tentativi. È molto più importante fare qualcosa che non fare tutto perfettamente. Mi piace la frase inglese "take imperfect action" ("fai l'azione imperfetta"). È proprio così. Se aspetti di avere il progetto perfetto ed essere perfettamente pronto, rimarrai probabilmente seduto sul divano a vita.

Questo è un punto cruciale: Spesso aspettiamo la motivazione prima di passare all'azione, aspettiamo

di sentirci ispirati per fare il primo passo concreto. Invece, facendo il primo passo concreto, la motivazione e l'impulso di proseguire seguono.

Ricordati sempre che tutti i tuoi progetti più belli, i tuoi sogni più fantastici, le tue intenzioni più meravigliose non valgono nulla se non FAI. Vai avanti a tentativi, fai passi piccoli, sbaglia e cambia direzione se necessario. Prendi in mano la tua vita e fai un passo concreto per portarla dove decidi tu.

Tempo per la tua crescita personale

La crescita personale è un aspetto importante per continuare a dare il meglio di noi stessi e diventare le persone che vogliamo essere. Quanta priorità stai dando alla tua crescita e maturazione come persona, come partner, come genitore...? Per riuscire a rispondere a questa domanda, è utile chiederti quanti libri sullo sviluppo personale hai letto e quanti corsi hai frequentato nell'ultimo anno. Ci sono innumerevoli libri su ogni argomento di sviluppo personale (hai trovato il tempo per leggere questo articolo!) e leggendo, ti arricchisci notevolmente. Io mi porto i libri da studiare ogni

Anja J. Cucinotta

Coach - Trainer - Autore

www.bethekey.it

www.facebook.com/AnjaCucinotta.BeTheKey



BE THE KEY

Ti manca il tempo? Ecco come ritrovarlo....

giorno sui mezzi e leggo durante il mio tragitto da casa in ufficio, oltre a ritagliarmi del tempo di lettura anche a casa. Ho imparato tantissimo dai libri e che sono cresciuta in modo incredibile grazie a tutto ciò che ho letto e imparato. Poi ci sono i podcast, gli audio libri, i video... le opzioni sono tante. Quando hai deciso che per te è una priorità crescere e migliorare te stesso, troverai i minuti necessari per dedicarti allo studio.

Tempo per la vita sociale

Quanto tempo passi in compagnia di amici, della famiglia (intendo quelli della tua famiglia che ti piacciono) semplicemente per la gioia di stare insieme e condividere le vostre vite? Se per te questo è un valore importante e ti vuoi più contatto con le persone, allora inizia a riflettere sulle persone che vorresti frequentare di più e dedica un tempo, forse anche regolare, per stare con loro. Una volta alla settimana o una volta al mese? Dipende da te. Forse ti basta anche passare del tempo di qualità con le persone amate una volta ogni tanto. L'importante è capire se per te

questo aspetto aggiunge un valore significativo al tuo benessere e agire di conseguenza.

Questi sono solo degli esempi per le aree di vita più citate. La tua vita ha tanti aspetti. C'è il tempo da dedicare al lavoro/la tua carriera, ci sono le emozioni alle quali dare spazio, i tuoi beni materiali e le tue finanze da gestire così come la tua spiritualità da curare.

Solo tu sai quali sono i valori più importanti per te in questo momento per scegliere di vivere la tua vita in armonia con essi. **BE THE KEY!**

Anja J. Cucinotta

Coach - Trainer - Autore

www.bethekey.it

www.facebook.com/AnjaCucinotta.BeTheKey



BE THE KEY

Ti manca il tempo? Ecco come ritrovarlo....

Istruzioni per Uso

Ti lascio con un breve riassunto finale e istruzioni chiare per attivarti:

1. Prima di tutto metti in ordine i tuoi desideri in base ai tuoi valori attuali. Cosa deve succedere per raddoppiare la tua felicità? E fra tutte le cose, qual è la più importante? E la seconda? Così via...

2. Quando sai quali sono le cose che ti faranno più felice, scegli la prima fra esse che dipende al 100% da te

3. Scrivila in modo concreto e positivo e metti una data di scadenza (per esempio: "lo perderò cinque chili entro il 31 dicembre" piuttosto che "non voglio più essere sovrappeso"). Mettere per iscritto il tuo progetto è molto importante

4. Decidi la prima azione da compiere (cosa, quando, dove e come?) per raggiungere il traguardo che hai scelto e inizia a

METTERLA IN AZIONE

E poi, tieni stretto il volante e parti nella direzione che vuoi veramente. Buon viaggio... **BE THE KEY!**

Anja J. Cucinotta

Coach - Trainer - Autore

www.bethekey.it

www.facebook.com/AnjaCucinotta.BeTheKey