

Accademia

[Della Felicità]

MASTER IN COACHING

PUBLIC SPEAKING

LE 10 CHIAVI PER UNA VITA PIÙ FELICE

Nel 1972 Jigme Singye Wangchuck, il quarto Re del Bhutan propose di cambiare prospettiva e, invece di puntare solo sul Pil (Prodotto interno lordo, ricchezza prodotta in beni e servizi) lanciò l'idea di considerare la qualità della vita come discriminante del benessere di un Paese.

Da questa idea nacque il Fil, parametro che esprime la Felicità interna lorda.

Il Bhutan ha quindi adottato questo parametro come indicatore per calcolare il benessere della popolazione, che si basa su criteri come la qualità dell'aria, la salute dei cittadini, l'istruzione e la ricchezza dei rapporti sociali. Secondo alcuni dati questo paese è uno dei più poveri

dell'Asia, con un PIL pro capite di 2088 dollari (dati del 2010). Tuttavia, secondo un sondaggio, è anche la nazione più felice del continente e l'ottava del mondo.

Il Fil appoggia su quattro pilastri:

- sviluppo socio-economico;
- conservazione dei valori culturali;
- salvaguardia dell'ambiente naturale;
- istituzione di un buon governo.

Altri strumenti di valutazione della Felicità Interna Lorda sono: il benessere psicologico, la salute, l'istruzione e la qualità della vita.

Nel 2006 David Cameron, dopo essere divenuto leader dei conservatori in UK, lanciò l'idea di misurare il benessere dei cittadini come sfida politica del nuovo millennio. Come premier decise di interrogare tutti i cittadini del Regno Unito, nella convinzione che il Pil fosse un concetto riduttivo e insufficiente per misurare la crescita e il benessere di un Paese: il benessere non può essere calcolato unicamente in termini di soldi. Servono nuovi indicatori per misurare il benessere sociale, personale, culturale.

Da questo esperimento è nato l'ente paragovernativo **ACTION FOR HAPPINESS** da cui nascono le dieci chiavi per una vita più felice.

Nel 2012 l'ONU ha istituito per la prima volta la Giornata Mondiale della Felicità ispirata da:

- la crescente crisi economica mondiale
- esperienze quali la FIL (Felicità Interna Lorda) promossa dal Bhutan in quanto Stato
- la figura dell'Happiness Manager ricercata da alcune importanti multinazionali
- il programma di Copenhagen Città Felice
- le azioni virali del programma mondiale di Action for Happiness

Action For Happiness è un movimento inglese, fondato nel 2010, che promuove l'idea che se tutti avessero come obiettivo e scopo della loro vita quello di creare le condizioni per una maggiore felicità di chi li circonda, questo migliorerebbe radicalmente la nostra società.

L'assunto si basa sulla Psicologia Positiva di Martin E.P. Seligman e sulle continue scoperte scientifiche sul funzionamento dell'organismo e degli effetti positivi della Felicità su di esso, il tutto condito con un sano e amabile pragmatismo di stampo anglosassone.

Ormai è acquisito che chi è più felice ha un livello di salute migliore, miglior pressione sanguigna, migliori performance cardiache, un sistema immunitario più reattivo: chi è più felice costa meno in termini di welfare.

1. GIVING DARE

Fare qualcosa per gli altri

Aiutare gli altri non è buono solo per gli altri ma è buono anche per noi stessi. Ci fa felici e migliora il nostro stato di salute. Crea forti connessioni con le altre persone e aiuta a costruire società più felici per tutti. E non è solo una questione di soldi: possiamo donare tempo, idee, energie. Se vuoi sentirti bene fai stare bene gli altri.

Condividere e donare, assolutamente non solo e non principalmente denaro, ma affetto, coccole, idee, tempo, attiva le aree del cervello connesse con il piacere. Stimola la connessione sociale, la sensazione di fiducia e di sicurezza. Fare qualcosa per l'altro è uno straordinario doping (si producono endorfine) e

attiva il meccanismo della reciprocità, cui gli esseri umani sono molto sensibili.

DOMANDA: Che cosa fai per aiutare gli altri? Cosa hai fatto di recente per aiutare gli altri?

ESERCIZI POSSIBILI:

1. Cosa puoi fare di più? Si potrebbe istituire una giornata della gentilezza in cui si fanno 5 azioni gentili verso 5 persone diverse. E poi ci si interroga su come ci si senta. Nel tempo questo genera gentilezza anche verso di noi. È una sorta di osmosi.

2. Si divide un foglio in colonne in cui si scrive cosa dare (tempo, soldi, parole, cose ecc) e a chi. Dopo questo esercizio ci si scoprirà più ricchi e si avrà più chiara la “direzione” delle nostre azioni generose

3. La pratica del dono (meglio se anonimo e gratuito). Per esempio il caffè sospeso, il book crossing ecc.

4. Fai 3 azioni gentili in più oggi. Offri il tuo aiuto, paga un caffè, fai sorridere qualcuno.

2. RELATING RELAZIONARSI

Creare una bella rete di relazioni sociali

Le persone con solide relazioni sono più felici, in salute e vivono più a lungo. Alcuni studi americani condotti ad Harvard hanno dimostrato che le persone di successo possono contare su un'importante rete di supporto fatta di affetti familiari, amicali e professionali.

Relazioni sociali solide e amorevoli danno felicità, salute e longevità. Aumentano la nostra percezione di ricchezza e l'autostima. Il senso di appartenenza ci supporta nella quotidianità.

Le relazioni sono il più grande contributo “esterno” alla nostra felicità e imparare a gestirle è una delle scelte più sane e produttive che si possano fare

per migliorare la nostra qualità di vita. Ci si adatta a tutto ma non ci si adatta al conflitto interpersonale: si rimugina sul dissidio e ci danneggia ogni singolo giorno.

A cosa serve? Cosa ci dona?

Struttura: avere incontri regolari ci aiuta a concentrarci e quando diciamo a qualcuno che andremo a fare qualcosa questo rende più probabile che metteremo le nostre idee in pratica.

Ispirazione: essere parte di un gruppo ci espone a un sacco di nuove prospettive e idee. Impariamo cose nuove. Lasciatevi ispirare da ogni storia ed esperienza.

Supporto: alcuni di noi si sentono isolati o frustrati e non si rendono conto che gli altri possono sperimentare gli stessi sentimenti. I gruppi ci forniscono sostegno, ma anche noi possiamo creare opportunità per aiutare e incoraggiare gli altri.

Piacere: è divertente unirsi con persone, sia vecchi amici o gente che non hai mai incontrato prima, soprattutto per parlare di un argomento che è veramente importante per voi come la felicità.

DOMANDA: Cosa ti aiuta a rimanere vicino alle persone che ti amano davvero?

POSSIBILI ESERCIZI:

1. Elenca i nomi delle persone esterne alla tua famiglia che vorresti vedere più spesso. Accanto ad ogni nome scrivi la data (mese e anno) in cui hai passato del tempo (almeno un'ora) con quella persona. Ora descrivi il luogo in cui siete stati insieme e perché siete stati felici.
2. Identifica 3 attività che non ami fare da solo e associa a ognuna una persona con cui vorresti farlo. E poi proponiglielo.
3. Prenditi più tempo per le persone che contano per te. Parla con una persona cara o un amico, chiama i tuoi genitori o gioca con i bambini
4. Aggiungi 3 azioni nuove che ti aiutino a relazionarti meglio. Parla con il tuo vicino di casa, cerca di ricordare veramente il nome di una persona nuova.

3. EXERCISING FARE ESERCIZIO

Prendersi cura del proprio corpo

Corpo e mente sono strettamente connessi. Si dice infatti *Mens sana in corpore sano*. L'attività fisica e un corpo in buono stato di salute migliorano il nostro umore e ci fanno sentire più efficaci in quello che facciamo (anche più fighi!). Quindi mangiare bene, esercitarsi, stare all'aria aperta e non vivere con la testa perennemente immersa nello smartphone, ci aiutano a dormire bene e ad essere più in equilibrio con noi stessi e quindi più felici.

L'esercizio fisico migliora istantaneamente il tuo umore e può aiutare anche nei casi di depressione. Non c'è necessità di correre la maratona, ci sono

piccole cose che puoi fare per essere più attivo ogni giorno. Passare del tempo all'aria aperta, mangiare correttamente, staccare dalla tecnologia e dormire abbastanza. In questa chiave rientrano i temi dell'esercizio fisico, il cibo, il respiro, il sonno.

DOMANDA: Che cosa fai per mantenerti in forma? In quale modo può essere attivo, in salute e divertendoti? Cosa ti piace maggiormente?

POSSIBILI ESERCIZI:

1. Sii più attivo oggi. Scendi ad una fermata prima del bus, prendi le scale, spegni la tv, fai una passeggiata...
2. Mangia cibi nutrienti, bevi tanta acqua, recupera il sonno.
3. Individua le azioni che sollevano il tuo umore e falle più spesso.
4. Una volta al mese vai al mercato e scegli frutta e verdura fresca.
5. Dedica due giorni a settimana all'esercizio fisico, quello che ti sembra più congeniale. Annota le sensazioni psicologiche che provi dopo aver concentrato le tue energie sul corpo, liberando la mente.
6. Trova le ore ideali di sonno notturno e cerca di rispettarle.

4. APPRECIATING APPREZZARE

Apprezzare il mondo che ci circonda

Hai mai avuto la sensazione che ci deve essere qualcosa di più nella vita? Buone notizie, è vero! Ed è di fronte a te. Dobbiamo solo fermarci e prenderne nota.

Imparare ad essere più consapevoli e attenti è meraviglioso per il tuo stare bene. Cerca di capire se si tratta del lavoro, del modo in cui mangi o delle tue relazioni. Ci serve a sintonizzarci sul presente senza stare ancorati al passato o troppo proiettati sul futuro. Questo è il modo migliore per ottenere il massimo da ogni giorno.

Vivi il momento, l'hic et nunc. Sii presente e consapevole, focalizzato ed aperto al mondo. Non vivere nel passato e non

preoccuparti per il futuro. Mantieni la sintonia con te stesso e con i tuoi sentimenti.

Inoltre la meditazione (Mindfulness) fa bene e rende più felici, rinforza il sistema immunitario e ci rende più efficienti e produttivi. Meditare con continuità provoca cambiamenti strutturali del cervello, migliora l'apprendimento e la memoria e modifica strutture cerebrali associate con la consapevolezza di sé, la compassione e l'introspezione.

DOMANDA: Cosa noti di te stesso in questo momento, di dove sei e di come ti senti? Quando riesci a fermarti e a guardare veramente il mondo intorno a te?

ESERCIZI POSSIBILI:

1. Fai spazio nella tua testa. Prenditi cinque minuti ogni giorno e respira.
2. Nota e apprezza ogni bella cosa attorno a te ogni giorno, piccola o grande che sia. Alberi, gli uccellini che cantano, il sole, una tazza di caffè, ridere.
3. Il diario della gratitudine: scrivi ogni sera prima di addormentarti

almeno 3 cose per cui essere grati alla vita.

4. Scegli un luogo turistico della città in cui vivi e prova a visitarlo senza scattare foto e con lo smartphone spento. Una volta arrivata a casa scrivi una frase o fai un disegno di ciò che ti ha colpito.

Imparare sempre cose nuove

Imparare cose nuove influenza positivamente il nostro benessere. Ci espone a nuove idee e sviluppa curiosità, creatività e impegno. Ci dà un senso di appagamento e sviluppa la fiducia in noi stessi e la resilienza.

Ci sono tanti modi di imparare nuove cose al di là dei riconoscimenti formali. Possiamo condividere una abilità con un amico, creare un club, imparare a cantare, giocare un nuovo sport e tanto altro.

Non fermarti mai. Cerca sempre nuove idee, nuovi stimoli. Sii curioso e sempre impegnato in nuove scoperte. C'è un sacco di più di quello che immagini là fuori! Raggiungere traguardi,

5. TRYING OUT PROVARE

anche piccoli, aumenta l'abitudine a considerarsi persone di successo e alimenta la fiducia in sé stessi.

DOMANDA: Cosa hai provato di recente per la prima volta? Quali nuove cose hai sperimentato recentemente?

ESERCIZI POSSIBILI:

1. Scrivi almeno tre cose che vorresti fare di nuovo. Ora scrivi tre cose che sei disposta a eliminare per "fare spazio" a qualcosa di nuovo da imparare o da provare.

2. Elenca 5 cose che non hai mai fatto ma che ti sembrano divertenti; elenca 5 cose che un tempo ti piaceva fare e che non fai più; elenca 3 cose folli che vorresti fare almeno una volta nella vita. Ora unisci i tre elenchi in ordine di preferenza (fai una classifica, da quello che ti interessa di più a quello che ti interessa di meno) e scegli l'attività da cominciare a fare entro i prossimi tre mesi.

3. Impara una nuova competenza, anche piccola. Una tecnica sul lavoro, una nuova funzione sul telefono, cucina un nuovo pasto o usa una nuova parola.

6. DIRECTION OBIETTIVO

Avere obiettivi da raggiungere

L'atteggiamento nei confronti del futuro è importante per la nostra felicità. Tutti abbiamo bisogno di obiettivi per essere motivati, e devono essere sfidanti ma anche raggiungibili, devono stimolarci ma non essere così ambiziosi da provocare stress e senso di frustrazione o da bloccarci come un coniglietto Duracell che ha finito troppo presto le batterie.

Impara a creare e a formalizzare dei buoni obiettivi, che siano ambiziosi ma alla tua portata: alza l'asticella e credi in te stesso e nella tua capacità di sviluppare il lavoro utile a conseguirli.

DOMANDA: Qual è il tuo più importante obiettivo da qui a 6 mesi?

ESERCIZI POSSIBILI:

1. Scrivi di getto 30 obiettivi tra piccoli e grandi, dividili in base alla realizzabilità in piccoli (entro 10 giorni), medi (entro 3 mesi) e grandi (entro 12/24).
2. Scegli un obiettivo grande e scomponilo in 5 più piccoli scrivendo accanto a ciascuno step una data così da avvicinarsi gradualmente e aggiustare il tiro, nel caso ce ne fosse bisogno.
3. Elenca i tuoi talenti, elenca le 5 professioni che avresti voluto fare in un'altra vita immaginaria. Se c'è qualche corrispondenza vuol dire che quello è un ambito in cui ti sarà più facile realizzare i tuoi obiettivi (soprattutto professionali).
4. Prendi il primo step. Pensa ad un obiettivo che stai puntando e parti dal primo passo. Fai una telefonata, prepara un documento, chiedi a qualcuno di fare qualcosa per te.
5. Condividi i tuoi sogni. Racconta a 3 persone la tua ispirazione più importante per quest'anno e ascolta cosa hanno da dirti.

7. RESILIENCE RESILIENZA

Trovare risorse utili per reagire di fronte alle avversità

La Resilienza è la capacità di reagire di fronte agli eventi traumatici che la vita ci propone, la capacità di ricostruirsi sempre migliori e "senza mai perdere la tenerezza". La Resilienza è una skill: si può imparare. Non possiamo modificare ciò che ci accade: possiamo solo intervenire sul nostro modo di reagire agli eventi e di andare oltre, di crescere e di progredire nonostante tutto.

DOMANDA: Cosa ti ha aiutato in precedenza a superare i momenti bui della tua vita?

ESERCIZI POSSIBILI:

1. Chiedi aiuto oggi, confidati con un amico, chiedi ad un esperto, chiedi di darti una mano
2. Quando sei veramente preoccupato, fai qualcosa che ti piace tanto. Sposta il focus e vedi se puoi trovare nuove prospettive ai tuoi problemi.
3. Fai una lista degli eventi/aspetti positivi della tua vita che sono nati da un fatto negativo e quante volte il cambiamento di segno, da negativo a positivo, è dipeso da te. Scrivi i 5 accadimenti e le lezioni che hai imparato.

8.
EMOTION
EMOZIONE

Avere un atteggiamento positivo

Le emozioni positive, come la gioia, la gratitudine, la contentezza, l'ispirazione e l'orgoglio non ci fanno stare bene solo quando ne facciamo esperienza. Ci aiutano anche a performare meglio, migliorano la percezione di noi stessi, aumentano la nostra resilienza, e migliorano la nostra salute psicologica.

Allo stesso modo dobbiamo accettare gli alti e bassi della vita e cercare di mantenere il focus sugli aspetti positivi di ogni situazione (bicchiere mezzo pieno e non mezzo vuoto). Cercare di avere sempre un atteggiamento positivo nei confronti degli eventi e di vedere il bicchiere mezzo pieno crea,

nel tempo, un meccanismo che ci aiuta a costruire le risorse per essere più felici e robusti. Le emozioni positive creano una “spirale ascendente” che induce positività. Cercare sempre di provare emozioni positive (come la gioia, la gratitudine, l'appagamento, il senso di orgoglio per qualcosa che si è fatto) aumenta la nostra capacità di trovare nuovi modi di procurarci queste emozioni positive. Non significa “divertirsi”, significa trovare l'equilibrio tra l'esigenza di essere realisti e la legittima aspirazione alla felicità e al provare sensazioni gradevoli.

Si tratta di uno SFORZO COSCIENTE perché il cervello non è abituato all'approccio positivo. E' abituato a lottare, a difendersi dalle avversità, dagli attacchi dei nemici. Tuttavia piccoli sforzi, nel tempo, modificheranno anche la fisiologia.

DOMANDA: Quali cose belle sono successe recentemente nella tua vita? Che cosa ti fa sentire bene?

ESERCIZI POSSIBILI:

1. Fai un complimento a te stessa ogni giorno per ciò che hai fatto.
2. Pensa ad una persona che vorresti ringraziare per qualcosa e fallo entro 24 ore con una telefonata o una mail, l'emozione positiva è contagiosa.

3. Pensa a qualcosa che ti procura un'emozione negativa e prova a vedere l'altro lato della medaglia, quello positivo.

4. Fai qualcosa che tu sai che ti fa stare bene. Ascolta musica, guarda qualcosa di divertente, chiama un amico o esci a fare shopping.

5. Prova a sorridere per qualcosa di positivo ogni volta che cammini nella stanza. Nota la tua reazione.

9. ACCEPTANCE ACCETTARSI

Accettarci per come siamo

Non sei perfetto, ma puoi essere felice, è un tuo diritto esserlo. Ed è un tuo diritto accettarti ed essere a tuo agio con te stesso.

Sii gentile con te stesso, non sei perfetto ma puoi lavorare con amore sulle tue aree di miglioramento. Smettila di paragonarti agli altri: tu non sai e non puoi sapere di che cosa è fatta la loro vita. Se non accetterai te stesso non sarai veramente in grado di accettare gli altri per ciò che sono. Considera ciò che sei e ciò che hai: conta molto di più di ciò che credi ti manchi. Fai delle parole di Oscar Wilde uno dei tuoi mantra: "Amare se stessi è l'inizio di una storia d'amore che dura tutta la vita" ("To love oneself is the

beginning of a lifelong romance").

Imparare ad essere meno intransigenti, guardare i fatti in prospettiva e lavorare a nostro favore (e non contro di noi). Imparare ad amarci incondizionatamente.

DOMANDA: quali sono i tuoi più grandi talenti nascosti e punti di forza?

ESERCIZI POSSIBILI:

1. Chiedi al tuo compagno qual è la tua forza più grande e prova a farne uso.
2. Sii gentile con te stesso come con gli altri. Vedi i tuoi errori come opportunità per crescere. Nota le cose che fai bene per quanto siano piccole.
3. Elenca 5 aspetti del tuo carattere che non ti piacciono e 5 che ti piacciono. Quindi descrivi nel dettaglio un personaggio pubblico o una persona che ammiri ed applica a lui lo stesso schema. Infine rifai l'esercizio su te stessa: hai guadagnato qualche punto a tuo favore?

10. MEANING DARE SENSO ALLA PROPRIA VITA

Essere parte di qualcosa di più grande

Le persone che danno significato alla vita e hanno speranza sono felici, si sentono in maggior controllo e ottengono più di ciò che fanno. Sono meno stressate, ansiose e depresse.

Ma dove trovano speranza e significato? Fanno un lavoro che fa la differenza, sono religiosi, hanno una loro spiritualità, hanno una famiglia. Le risposte sono varie e cambiano per ognuno di loro ma li connettono con qualcosa di più grande di loro.

Da dove veniamo? Chi siamo? Dove andiamo? Qualunque sia la risposta per te, non sta a nessuno giudicarlo: l'importante è sapere che le persone che

sanno dare uno scopo ed un significato alla loro vita sono più felici. Non importa dove trovi significato e scopo: può essere una fede religiosa, può essere l'educazione dei tuoi figli. La risposta è tua e solo tua e ha un unico requisito: deve trascenderti. Il tuo scopo solitamente dovrebbe:

1. Coinvolge gli altri;
2. Riguarda l'essere e non l'avere;
3. Deve emozionarti tanto ;

DOMANDA: Che cosa dà significato alla tua vita? Qual è il tuo scopo? Qual è l'attività che ti motiva con forza?

ESERCIZI POSSIBILI:

1. Scrivi accanto alle cose da fare durante la giornata il perché. Fallo per un mese, scoprirai che molte azioni sono legate da un filo rosso che è il nostro filo di Arianna quello che ci aiuta a non perdere il senso della nostra vita.

2. Compila 4 liste:

- Lista 1: 5/10 cose che vuoi di più dalla vita
- Lista 2: 5/10 cose che desideri accadano sul pianeta
- Lista 3: 5/10 cose che ti rendono speciale
- Lista 4: 5/10 cose che sai fare e che ami fare

Componi il tuo scopo con il seguente schema: lo intendo (priorità lista 4) usando la mia (priorità lista 3) per realizzare (priorità lista 2) e anche ottenere (priorità lista 1). Lì dentro ci sono gli elementi del tuo scopo.

Accademia S.r.l.
Sede Legale
Corso di Porta Romana 100, Milano - Italy
C.F. e P.IVA 07438510963
R.E.A. 1958690

all rights reserved AccademiadellaFelicità©2018

Tutti i materiali delle lezioni (ove altrimenti non indicato) sono proprietà di Accademia S.r.l. o del creatore originario. Anche testi, dati e loghi sono coperti da copyright.

È possibile stampare, copiare e distribuire i contenuti delle lezioni solo a fine personale, non commerciale, a patto che:

- 1) non ne venga modificato il contenuto
- 2) sia riportata la fonte, Accademia della Felicità