

# Abitudini felici

di Amina Sabatini

Meditare	2
Camminare consapevolmente	3
Pranzare in famiglia	5
Praticare Yoga	6
Dare un senso (anche piccolo) alla giornata	8
Coltivare il piacere dell'attesa	9
Tornare periodicamente nella città del cuore	11
Non guardare il telegiornale	12
Leggere!	13
Lasciar andare	14
Salvadanaio	15
Ascoltare	16
Crescita personale	17
Instagrammare	18
Andare a cena fuori	19
Dire i sette NO	20
Prendermi una pausa per il te	21
Scrivere il diario della gratitudine	22
Fare un cosa per volta	23
Fare una cosa nuova	25
Coltivare l'entusiasmo	26
Social Detox	27
Regalarmi una coccola	29
Giornata della presenza mentale	30

# Meditare

Ogni mattina appena mi sveglio dedico dieci minuti alla meditazione.

Cosa faccio nello specifico?

Mi siedo a gambe incrociate, chiudo gli occhi, faccio qualche respiro recuperando la modalità naturale e cioè gonfiando la pancia nell'inspirazione e sgonfiandola nell'espiazione e poi faccio la scansione del mio corpo “con gli occhi della coscienza”, direbbe la mia insegnante di Yoga, iniziando dalla testa ai piedi e dai piedi alla testa.

Osservo le sensazioni in ogni centimetro del mio corpo e così rilevo se è teso, dolorante, infreddolito, surriscaldato, irritato oppure se sta bene, rilassato, a temperatura piacevole e centimetro per centimetro lo ripercorro tutto.

Qual è lo scopo di questo tipo di meditazione chiamata Vipassana? Riequilibrare la mente bandendo ogni bramosia e avversione poiché la realtà è impermanente quindi anche le sensazioni del mio corpo così come sorgono scompaiono.

**Perché la considero una abitudine felice?** Perché la mente così purificata favorisce la capacità di discernimento e quindi durante la giornata succede che ho più facilità nel gestire le situazioni perché la mente è sgombra da pensieri inutili.

La sera poi replico con mezz'ora, un'ora di meditazione ma quei dieci minuti del mattino danno un imprinting diverso alla mia giornata.

Per saperne di più sul tipo di meditazione che pratico clicca su questo [link](#)

## Camminare consapevolmente

Ho fatto di necessità virtù e non essendo riuscita a prendere la patente, nonostante le numerose guide fatte quando sembrava dovermi essere indispensabile, posso dire che 'è una vita che cammino'.

Vado al lavoro a piedi e torno a piedi. A Siena mi muovo a piedi anche perché abito in centro. Quando vado in un'altra città che sia in Italia o all'estero preferisco di gran lunga macinare chilometri piuttosto che prendere i mezzi pubblici.

E fin qui direi che è anche abbastanza lodevole già solo per il fatto che non contribuisco ad inquinare l'ambiente.

E' il 'come' ho camminato per tanto tempo la domanda che ad un certo punto mi si è palesata come un fulmine a ciel sereno.

La risposta che mi è arrivata e che ho dovuto incassare è stata: immersa nella finta concentrazione quindi nella distrazione!

E' buffa questa cosa per me perché me lo ha fatto notare mia mamma; è stata lei il fulmine.

Lei infatti sostiene, anzi no, ha le prove del fatto che io quando cammino per strada ho la testa tra le nuvole tanto che una volta non l'avrei nemmeno salutata.

Io le credo nel senso che io non mi giro mai se sento un clacson che suona vicino a me e non le vedo proprio le persone che mi camminano accanto. Ma, a parte questo, per me quello 'stare tra le nuvole' in realtà era 'essere concentrata', ne ero pienamente convinta e mi stupivo che mia mamma non lo capisse e non ne fosse persuasa e invece devo ammettere che ha avuto ragione lei.

Quando mi è stato chiaro che la mia sedicente concentrazione non mi faceva stare nel presente perché era rivolta a rimuginare su cose passate o a fantasticare sul futuro mentre il mio presente accadeva senza che io me ne accorgessi tanto da non vedere mia mamma sul marciapiede opposto ho iniziato a camminare con consapevolezza ponendo cioè l'attenzione sul mio camminare, semplicemente, prima un passo poi l'altro, e sul respiro.

E già, è così scontato ma ogni volta mi sorprende: il respiro è la cosa più reale che esista, non so in che altro modo dirlo.

L'ispirazione della camminata consapevole me l'ha data **Thich Nhat Hanh**, monaco zen vietnamita, attraverso il suo manuale di meditazione *Il miracolo della presenza mentale*.

Ecco un estratto:

“Si può praticare la presenza mentale percorrendo il sentiero che porta a un villaggio. Camminando per un viottolo sterrato fiancheggiato da macchie d'erba verde, se praticate la presenza mentale

entrerete in contatto con quel sentiero, con il sentiero che porta al villaggio. Praticate alimentando quest'unico pensiero: "Sto percorrendo il sentiero che porta al villaggio". Che piova o sia bel tempo, che il terreno sia asciutto o bagnato, conservate quell'unico pensiero, ma non limitandovi a ripeterlo meccanicamente. Pensare meccanicamente è l'opposto della presenza mentale. Se davvero ci dedichiamo alla presenza mentale mentre percorriamo il sentiero che porta al villaggio, l'atto di compiere un passo dopo l'altro sarà per noi un'infinita meraviglia e la gioia farà schiudere il nostro cuore come un fiore, permettendoci di accedere al mondo della realtà."

**Perché la considero una abitudine felice?** Perché mi allena ad essere nel presente dove la vita accade e quindi ad accorgermi anche della presenza dell'altro e la sensazione è piacevolissima.

## Pranzare in famiglia

Non ho una mia famiglia per cui per me 'famiglia' è quella di origine impreziosita dai nipoti - figli di mia sorella - e dalle persone che via via si aggiungono.

Spesso nei giorni di riposo dal lavoro mi auto invito, anche all'ultimo minuto. Fortunatamente non metto in difficoltà nessuno. Appena chiedo 'posso venire a pranzo?' - domanda retorica - la risposta è sempre un 'Certo!' detto con entusiasmo.

**Perché la considero una abitudine felice?** Perché è il luogo per me dell'accoglienza incondizionata anche quando non si può dire che 'vibriamo tutti sulla stessa frequenza'; c'è però sempre qualcuno di noi capace di fare un passo indietro o uno in avanti.

Perché mi ricorda il percorso fatto come figlia, come sorella e come zia ed il cambiamento che ognuno di noi è stato capace di fare negli anni e continua a fare ogni giorno perché come dice **Wayne W. Dyer** nel suo libro *Le vostre zone erranee* "non siamo un prodotto finito, non migliorabile".

Perché il mio bisogno di indipendenza viene rispettato.

E poi, contrariamente a me, la mamma e la Sister sono bravissime in cucina ;-)

## Praticare Yoga

Ho iniziato a praticare Yoga quattro anni fa, un'ora tre volte a settimana. Ora due ore due volte a settimana per motivi logistici.

Ho iniziato poiché l'estate del 2013, in un momento di svuotamento emotivo e intellettuale, realizzai che non avevo mai fatto niente per il mio corpo tranne un tentativo di ginnastica libera in palestra durato il tempo di sei mesi.

La mia attività mentale invece era sempre stata molto intensa tipo quella di Bernardo Soares, il protagonista del romanzo *Il libro dell'inquietudine* di **Fernando Pessoa** e alla fine però ero scoppiata.

Fu un'intuizione quella di avvicinarmi allo Yoga.

Come scegliere però lo stile o l'insegnante? Non ne avevo la minima idea quindi ho deciso di provare con l'insegnante che faceva lezione in un posto raggiungibile a piedi.

E' così che ho conosciuto Silvia Cavicchioli.

E' così che mi si è aperto un mondo, già dalla prima lezione, da quel suono, la Om, cantata tutti insieme e che ha l'effetto di dissolvere l'ego.

Non immaginavo che ci fosse questo tipo di collegamento ma quando Silvia l'ha detto la prima volta non ho potuto che ammettere che era la descrizione perfetta di ciò che provavo.

Consapevolezza, ascolto, rispetto e gratitudine li ho messi a fuoco facendo Yoga, Pranayama e Meditazione.

Il mio corpo aveva bisogno proprio di questo, di qualcuno che gli ricordasse l'importanza del prendersene cura in quanto involucro dell'anima.

Ah, questa è stata un'altra cosa sorprendente per me perché ciò che avevo fatto uscire dalla porta - diciamo così - rientrava dalla finestra: la verità dell'anima.

Lo Yoga è una filosofia indiana e non è fatta solo di asane (le posizioni fisiche), respiro e mantra. Ne sono consapevole. Per ora però è questa la parte che mi ha conquistata.

Non so se sia un pregio o no, per i puristi sicuramente no, ma io ho imparato a prendere il meglio da ogni cosa, dove per 'meglio' intendo quello che mi fa stare bene, che mi corrisponde. Questo mi permette ad esempio di praticare la meditazione Vipassana al posto di quella proposta da Silvia anche se in teoria sarebbero in contrasto.

Per la filosofia buddista l'anima non esiste e la meditazione Vipassana trae la sua origine dalla

filosofia buddista; ma poco fa mi sono imbattuta in un post, scritto da una persona che so essere molto ferrata sull'argomento, che fa notare come uno dei problemi più rilevanti del buddhismo dal punto di vista filosofico sia la "contraddizione tra la negazione dell'esistenza di un sé o anima e la concezione del karma e della rinascita. Se non esiste un sé, cos'è che rinasce? Come è possibile che vi sia continuità tra una vita e un'altra, se non c'è un sé sostanziale?" E per argomentare la contraddizione cita il libro *Karman. Breve trattato sull'azione, la colpa e il gesto* di **Giorgio Agamben**. Il post lo trovate [qui](#).

**Tornando alla pratica dello Yoga, perché la considero una abitudine felice?** Perché il corpo è felice dopo la lezione (se Silvia mi leggesse ne sarebbe fiera). Perché l'attenzione che richiede questo stile di Yoga (Anusara) a livello di allineamenti e di respiro ci fa essere presenti nel qui e ora. Perché lo scopo non è la posizione perfetta ma il meglio che il mio corpo è in grado di fare quel giorno e Silvia ce lo ricorda sempre. Perché ci sono delle asane nello Yoga che aiutano ad espandere il cuore e questa è un'altra cosa che mi interessa.

Dopo due anni di livello medio quest'anno sono tornata al livello base perché il mio corpo mi ha fatto capire che lo stavo impegnando più delle sue possibilità. Ebbene, la ripetizione è un tocco sano o forse sono più attenta io e assimilo meglio i 'trucchi' per sciogliere un pochino di più il mio corpo.

Non pratico da sola perché ho capito che ho bisogno di una guida e del gruppo.

La riprova che si tratta di una abitudine felice è il fatto che non guardo mai l'orologio per vedere quanto manca alla fine della lezione nemmeno quando il mio corpo fa particolarmente più fatica perché se è vero che non bisogna incaponirsi per fare la posizione perfetta bisogna arrivare alla soglia di dolore sopportabile e starci. E' così che lo Yoga agisce in maniera benefica sul corpo e ogni volta ne ho la conferma.

Dunque, hai presente quelle giornate in cui oltre alla tua attività principale, nel mio caso il lavoro, non riesci a fare nient'altro e la sera avverti una certa insoddisfazione per aver trascorso una giornata senza aver concluso niente?

Ecco, quando succede a me al novantanove per cento è semplicemente perché lascio che la pigrizia prenda il sopravvento e allora, siccome in questo modo finivo per procrastinare anche le cose che mi interessavano, ho preso l'abitudine di decidere giorno per giorno un'attività da portare a termine che sia di normale amministrazione o esaltante per

## Dare un senso (anche piccolo) alla giornata

Qualche esempio di ordinaria amministrazione? Andare dalla sarta a portare quel giacchetto da rammendare anche se è fuori stagione e quindi non c'è fretta, idem per il copriletto estivo da portare in lavanderia, andare a fare la foto tessera per rinnovare la carta d'identità, andare in Comune a rinnovare la carta d'identità, prenotare il passaggio di Siena ambiente per il ritiro di materiale ingombrante e far trovare il materiale all'esterno nel giorno e orario stabilito.

Qualche esempio di attività esaltante? Questa raccolta di abitudini felici che stai leggendo, scritte per il Calendario dell'Avvento 2017. Oppure il post settimanale che scrivo per il Blog, oppure tutto quelle cose che bisogna fare per organizzare un viaggio importante secondo i propri bisogni e desideri. Una serata a Teatro, una conferenza, una Mostra, un concerto, una passeggiata guidata.

**Perché la considero una abitudine felice?** Perché superare il momento in cui la pigrizia fa capolino e portare quindi a termine un compito anche modesto ha un effetto benefico elevatissimo sulla mia autostima e mi rende grata.

Per questa abitudine ho preso spunto - personalizzandolo alle mie esigenze - da un e-book di **Silvio Gulizia** intitolato *La Sfida di Vivere intenzionalmente*, dal capitolo 8 del primo modulo per l'esattezza, in cui Silvio propone di pianificare un MIT (Most Important Task o compito più importante) da fare in giornata, in settimana, in un mese o in un anno per il raggiungimento di un obiettivo importante stabilito a priori.

Misurare l'avanzamento incoraggia a proseguire con entusiasmo e poi in questo modo non ci sarà giornata per la quale non sarà valsa la pena vivere anche solo per aver portato a termine una piccola attività funzionale all'obiettivo principale.

Vuoi sapere quale compito mi sono prefissata oggi?

Andare al supermercato a comprare i sacchetti per l'aspirapolvere :-)



“Ci viene voglia di guardare un film? Facciamo il download et voilà!

Ci viene voglia di mangiare fragole? Le troviamo sempre al supermercato, anche in inverno.

Ci viene voglia di vedere gli amici sparsi per il mondo? Ci colleghiamo a Skype ed è fatta.”

E' così che **Lisette Thooff** introduce il capitolo Celebrate the Wait nel libro *A Book that takes its time* di Irene Smit e Astrid von der Hulst. Un libro interattivo sulla consapevolezza, bellissimo anche come oggetto di cartoleria, scritto in inglese.

Quando ho letto questo capitolo non ho potuto fare a meno di confermare che sia così anche per me.

La cosa più frequente che mi capita è di voler leggere un libro perché magari lo intercetto su internet, mi incuriosisce, vado su Amazon e con un click lo acquisto, lo scarico sull'iPad e inizio a leggerlo subito.

E se non lo trovo in versione e-book la cosa mi infastidisce e anche molto.

Nell'era del tutto e subito il gusto dell'attesa si è andato un po' a far benedire forse perché è collegato all'idea di un sacrificio inutile. Secondo me anche qui c'è la famosa via di mezzo.

Io lo ricordo bene che buon sapore ha l'attesa. Ad esempio quando per rimanere in contatto con i miei amici del Venezuela negli anni '80 ci scambiavamo lettere per posta ordinaria; di come tra lo spedire e ricevere risposta passava un mese. Un altro mondo, no c'è che dire. Ricordo però anche quella sensazione piacevole dell'attesa che iniziava in maniera soft quando imbucavo la lettera e si trasformava in gioia esplosiva quando ne ricevevo io una in cambio. Per non dire del tempo impiegato nella scelta della carta da lettere. Era un rito che arricchiva il tutto.

Non che non sia felice di aver poi rintracciato quegli stessi amici decenni dopo grazie a Facebook ma

## Coltivare il piacere dell'attesa

ha effetti positivi che durano di più anche dopo. Ecco **perché la considero una abitudine felice**.

Me ne sono resa conto a posteriori dopo due esperienze che ora vi riassumerò brevemente.

Si tratta dei dieci giorni di Corso di Meditazione Vipassana nel 2016 e del recente viaggio di una settimana a New York.

Per il Corso di meditazione mi sono iscritta a Febbraio per Giugno. Non avrei potuto farlo prima e dopo avrei rischiato di non trovare posto. Ebbene, in quei quattro mesi ogni giorno ho gustato il piacere dell'attesa. Li ho vissuti informandomi su tutto ciò che riguardava la parte logistica del Corso e leggendo tutto quanto poteva essermi utile per prepararmi a quella esperienza.

Idem per il viaggio a New York. Ho prenotato biglietto e albergo a gennaio per ottobre. Dovevo comunque bloccare i giorni di ferie ed era il miglior periodo per me da altri punti di vista. In quei mesi, mentre leggevo tutto quanto poteva essermi utile, ogni giorno ho immaginato come sarebbe

stato il primo impatto con la Grande Mela. E' stato entusiasmante avere questo obiettivo a lunga scadenza.

Non nego che a volte, pochissime, mi sono ritrovata a pensare tra me e me 'forse ho preso la rincorsa un po' troppo da lontano' e invece l'effetto positivo di entrambe le esperienze, proporzionale e oltre al tempo dell'attesa, mi hanno confermato che non è stato 'troppo'. Posso confermarlo per il Corso di meditazione e, a un mese e mezzo dal ritorno da New York, posso già dire che ciò che ho vissuto mi farà ancora compagnia per un po'.

E' come se l'attesa preparasse il terreno per prolungare nel tempo i suoi effetti positivi sulla nostra vita.

Quindi, arrivando al dunque, sulla scia di questa nuova ispirazione continuo sul filone dei viaggi e, udite udite, ho già acquistato una piccola guida del Giappone, scritta da travel blogger italiani che la conoscono come le loro tasche, per iniziare a documentarmi sul Sol Levante meta prefissata, in accordo con mia sorella, per il 2019.

## Tornare periodicamente nella città del cuore

e alloggiare nello stesso B&B in centro dove mi sento a casa e forse sono l'unica cliente italiana, visitare la città senza l'ansia di vedere i must perché molti li ho già visti e comunque il fatto di tornare mi toglie ogni ansia da prestazione, fare qualcosa che mi ricorda che sono in quella e non in un'altra città libera da quel 'la vita è una sola, ci sono tanti posti da vedere anche in Italia e non si può perdere tempo a tornare sempre nella stessa città'. Mi sono accorta che non ne sono pienamente d'accordo.

Vuoi sapere di quale città si tratta? Di Roma.

Ci sono stati anni in cui ci andavo addirittura due volte l'anno, a Novembre quando la stagione al lavoro rallentava e a Marzo prima che iniziasse quella di fuoco.

Roma è una città che amo molto e quando io dico che amo una città vuol dire che amo l'architettura dei suoi palazzi, delle sue case, delle sue opere pubbliche, dell'arredamento urbano, i monumenti, i musei, le lastre.

Più antiche poi sono le città e più le amo perché ammiro l'ingegno umano e l'evoluzione del problem solving.

Sarà perché abito in una città come Siena dove nel Medioevo per portare l'acqua nelle Fonti cittadine, in mancanza di un fiume, hanno scavato i Bottini. Ogni volta che ci penso mi viene quasi un capogiro.

E tu? Ce l'hai una città del cuore in cui ti piace tornare?

Se per superare la pigrizia che mi portava a procrastinare anche le cose che ritenevo esaltanti ho adottato l'abitudine felice di fissare un obiettivo anche piccolo da portare a termine ogni giorno qui invece voglio confidarti l'abitudine felice che ho adottato per quando ho bisogno di una giornata di 48 ore per quante cose voglio fare.

Sai qual è questa abitudine?

## Non guardare il telegiornale

Ebbene sì. Diciamo che ho scoperto prima quanto meglio mi fa stare non guardare il telegiornale e poi ne ho colto il vantaggio operativo: guadagnare tempo per fare altro.

Questo non vuol dire che voglio estraniarmi dalla realtà; infatti ogni mattina vado prima su Twitter, dove le notizie arrivano prima che sui giornali, e poi su Internet mi guardo i titoli delle notizie da Corriere.it. Solo i titoli perché se leggo gli articoli è come se guardassi il telegiornale e cioè tutto un affondare il dito nella piaga sul dolore delle persone e non come invito alla compassione ma per farci dire 'meno male non è capitato a me' oppure 'tutto sommato la mia vita non è poi così malaccia, c'è sempre chi sta peggio di me'. Per non parlare delle notizie trash e delle notizie non approfondite che nel giro di un refresh si rivelano delle bufale.

La regolarità è questa. Ci sono poi le eccezioni di chi tenta di fare giornalismo costruttivo e allora preferisco seguire direttamente questi giornalisti. Per ora ne ho intercettato una sola, Assunta Corbo.

Non guardando il telegiornale guadagno mezz'ora e a volte un'ora perché quando avevo i giorni liberi guardavo anche il telegiornale del giorno, all'ora di pranzo.

E cosa faccio in questa mezz'ora/ora in più? Adotto abitudini felici; perché, come dicono gli esperti, per abbandonare una abitudine non basta interromperla ma occorre sostituirla con un'altra abitudine altrimenti il cervello è talmente pigro che nel giro di poco ci farà riprendere l'abitudine che vogliamo eliminare.

# Leggere!

Sì, semplicemente leggere.

È l'abitudine che ho ripreso con regolarità da quando non guardo più il telegiornale.

Ogni volta che ho ripreso a leggere dopo un periodo di pausa mi sono sempre chiesta: ma perché privarsi di un tale benessere?!

È per questo che sono felice di aver recuperato mezz'ora al giorno da dedicare alla lettura; che poi mi succede anche di saltare il film in prima serata come ieri sera ad esempio\* :-)

E' un vero piacere sdraiarmi sul divano a fine giornata e godermi la lettura di un romanzo, di un libro di crescita personale, di un manuale nel silenzio assoluto di casa mia.

In un post che ho scritto nel mio blog per il #maggioeilibri 2017 ho raccontato in maniera dettagliata come è nata la mia passione per la lettura, come si è evoluta e come mai per me la lettura è benessere.

Se ti interessa leggerlo, il link lo trovi [qui](#).

Se hai consigli di lettura, fatti avanti. Se hai letto il link di sopra saprai consigliarmi anche meglio.

\* sto leggendo *Vita* di **Melania G. Mazzucco**, ambientato a New York. Mi sta piacendo molto e ringrazio in anteprima da qui Elena per averne parlato con entusiasmo. Ti faccio un'altra confidenza: da quando sono stata a New York, vedere o rivedere film ambientati lì oppure leggere libri ambientati lì - come questo per l'appunto - ha un sapore del tutto particolare. E' bellissimo.

## Lasciar andare

Cosa? L'attaccamento alle emozioni negative che scaturiscono da situazioni spiacevoli per riportare quindi il sorriso nella mia vita e far spazio al cambiamento.

Già Yoga e Meditazione mi sono di aiuto in questo, come ho già avuto modo di raccontarti nelle precedenti abitudini felici; ma sempre con forma mentis occidentale rimango e quindi ho avuto bisogno di un supplemento di spiegazione che mi è arrivata nella forma di cui sopra da **Richard Romagnoli** nel suo libro *Ho imparato a ridere* e da **Assunta Corbo** in un scambio privato di e-mail.

In particolare le loro parole sono state preziose quando dopo mesi in cui ho tentato senza successo di impedire che una situazione lavorativa cambiasse in un modo che secondo me non era ragionevole ho capito che finché non lasciavo andare i sentimenti negativi che provavo nei confronti di quella situazione che consideravo un tradimento non avrei potuto recuperare la mia serenità.

Dovevo lasciarli andare questi sentimenti negativi.

Come? Cambiando prospettiva, focalizzandomi non sull'esterno ma su me stessa, sul mio percorso di crescita personale.

**Perché la considero una abitudine felice?** Perché lasciando andare e cambiando prospettiva ho cambiato la mia frequenza di vibrazione - così si esprimono gli esperti - e qualcosa intorno a me a sua volta deve essere cambiato perché ho ritrovato l'entusiasmo per questo viaggio che è la mia vita che è fatta anche del tempo che trascorro al lavoro e naturalmente è accaduto che ho attirato a me persone che vibrano sul mio stesso livello energetico, che prima magari non avrei neanche notato, mentre altre si sono allontanate come io da loro perché viaggiamo su frequenze diverse e va bene così perché ognuno sceglie la frequenza sulla quale stare.

Che dici? 'Sono stata spiegata' come diceva l'attrice comica 'Sconsy' oppure ingarbugliata?

E' una abitudine che voglio radicare sempre di più in me.

E' un po' come il perdono, lasciar andare, credo.

Nel 2016, quando ho seguito on line la prima edizione del corso #365 - *Un anno epico* lanciato da **Andrea Giuliodori** del Blog *Efficacemente.com*, ho adottato l'abitudine che ho intenzione di ripristinare e cioè il

## Salvadanaio

metterlo in bella vista e dal 1 gennaio per sei mesi partendo da 0,01 centesimi aggiungere ogni giorno un centesimo all'importo del giorno precedente e metterlo al sicuro nel salvadanaio.

Dopo sei mesi ho già calcolato che avrò racimolato sui 160 euro e se continuo fino all'ultimo giorno dell'anno arriverò a più di 600 euro.

Non male, eh?

Cosa ci farò con questo gruzzoletto? non lo metterò sotto al materasso, no. Mi farò un regalo in fondo all'anno; oppure potrei farlo confluire nel fondo cassa per un viaggio. Vedremo.

**Perché la considero una abitudine felice?** perché attraverso un piccolo sacrificio di risparmio alleno la determinazione. Potrà sembrarti strano ma secondo me la determinazione è necessaria per essere felici.

Sarà divertente, lo so già.

Se ti è venuta voglia di provare, ho preparato una tabellina dove ogni giorno potrai flaggare l'importo che hai versato nel salvadanaio. Eccola qui, così puoi salvarla e stamparla.

	gen	feb	mar	apr	mag	giu	lug	ago	sett	ott	nov	dic		
1	0,01	0,32	0,6	0,91	1,52	1,82	2,13	2,44	2,74	3,05	3,35			
2	0,02	0,33	0,61	0,92	1,22	1,53	1,83	2,14	2,45	2,75	3,06	3,36		
3	0,03	0,34	0,62	0,93	1,23	1,54	1,84	2,15	2,46	2,76	3,07	3,37		
4	0,04	0,35	0,63	0,94	1,24	1,55	1,85	2,16	2,47	2,77	3,08	3,38		
5	0,05	0,36	0,64	0,95	1,25	1,56	1,86	2,17	2,48	2,78	3,09	3,39		
6	0,06	0,37	0,65	0,96	1,26	1,57	1,87	2,18	2,49	2,79	3,1	3,4		
7	0,07	0,38	0,66	0,97	1,27	1,58	1,88	2,19	2,5	2,8	3,11	3,41		
8	0,08	0,39	0,67	0,98	1,28	1,59	1,89	2,2	2,51	2,81	3,12	3,42		
9	0,09	0,4	0,68	0,99	1,29	1,6	1,9	2,21	2,52	2,82	3,13	3,43		
10	0,1	0,41	0,69	1	1,3	1,61	1,91	2,22	2,53	2,83	3,14	3,44		
11	0,11	0,42	0,7	1,01	1,31	1,62	1,92	2,23	2,54	2,84	3,15	3,45		
12	0,12	0,43	0,71	1,02	1,32	1,63	1,93	2,24	2,55	2,85	3,16	3,46		
13	0,13	0,44	0,72	1,03	1,33	1,64	1,94	2,25	2,56	2,86	3,17	3,47		
14	0,14	0,45	0,73	1,04	1,34	1,65	1,95	2,26	2,57	2,87	3,18	3,48		
15	0,15	0,46	0,74	1,05	1,35	1,66	1,96	2,27	2,58	2,88	3,19	3,49		
16	0,16	0,47	0,75	1,06	1,36	1,67	1,97	2,28	2,59	2,89	3,2	3,5		
17	0,17	0,48	0,76	1,07	1,37	1,68	1,98	2,29	2,6	2,9	3,21	3,51		
18	0,18	0,49	0,77	1,08	1,38	1,69	1,99	2,3	2,61	2,91	3,22	3,52		
19	0,19	0,5	0,78	1,09	1,39	1,7	2	2,31	2,62	2,92	3,23	3,53		
20	0,2	0,51	0,79	1,1	1,4	1,71	2,01	2,32	2,63	2,93	3,24	3,54		
21	0,21	0,52	0,8	1,11	1,41	1,72	2,02	2,33	2,64	2,94	3,25	3,55		
22	0,22	0,53	0,81	1,12	1,42	1,73	2,03	2,34	2,65	2,95	3,26	3,56		
23	0,23	0,54	0,82	1,13	1,43	1,74	2,04	2,35	2,66	2,96	3,27	3,57		
24	0,24	0,55	0,83	1,14	1,44	1,75	2,05	2,36	2,67	2,97	3,28	3,58		
25	0,25	0,56	0,84	1,15	1,45	1,76	2,06	2,37	2,68	2,98	3,29	3,59		
26	0,26	0,57	0,85	1,16	1,46	1,77	2,07	2,38	2,69	2,99	3,3	3,6		
27	0,27	0,58	0,86	1,17	1,47	1,78	2,08	2,39	2,7	3	3,31	3,61		
28	0,28	0,59	0,87	1,18	1,48	1,79	2,09	2,4	2,71	3,01	3,32	3,62		
29	0,29		0,88	1,19	1,49	1,8	2,1	2,41	2,72	3,02	3,33	3,63		
30	0,3		0,89	1,2	1,5	1,81	2,11	2,42	2,73	3,03	3,34	3,64		
31	0,31		0,9	1,51			2,12	2,43		3,04		3,65		
	4,96	12,74	23,25	31,65	40,95	49,95	163,5	61,07	70,68	77,55	89,59	95,85	108,5	503,2

Diverse delle abitudini felici che pratico e che sto condividendo con te riguardano la gestione delle emozioni negative e tutto ciò che può aiutarmi a dissolverle sul nascere.

A tale scopo il libro *Indipendenza emotiva* di **Giacomo Papisidero** che ho letto nel 2016 mi ha rivelato come un ascolto distratto o parziale dell'altro generi valutazioni non corrette e reazioni emotive negative.

Riflettendo sulle sue parole mi sono resa conto di quanto fossero corrispondenti alla realtà di tanti momenti da me vissuti con rabbia, fastidio o disagio per non aver ascoltato con attenzione il mio interlocutore, averlo magari interrotto perché supponevo di sapere già quello che avrebbe detto e liquidato bruscamente perché applicavo le 'mie' regole a quanto da lui detto anticipando un giudizio di valore che si rivelava puntualmente errato perché condizionato dalla pretesa che solo la mia visione delle cose e la mia personale modalità di attuazione della stessa fossero corrette.

Ecco, da questa nuova epifania presi la decisione di adottare come abitudine felice quella di

## Ascoltare

con attenzione ogni persona con cui mi fossi dovuta relazionare e, nel caso avessi avuto bisogno di un supplemento di tempo per incassare quanto ascoltato, prendermi il tempo necessario per rispondere in maniera serena.

Addirittura è stato il buon proposito che ho fatto per il 2017. Ci ho scritto anche un post nel mio blog. Lo trovi [qui](#).

A che punto sono da allora? Be, credo di aver fatto molti passi avanti e questo mi rende davvero felice e fiduciosa; ma non devo abbassare la guardia. L'allenamento va mantenuto giorno dopo giorno. E' una sfida, una bella sfida anche perché tante situazioni si rivelano poi davvero l'opposto del film noioso, brutto che io magari mi ero già fatta anticipo.



## Crescita personale

Dal 2014 ogni anno partecipo al ritiro di Yoga che organizza la mia insegnante in un agriturismo nel Grossetano immerso nella natura, lontano dai rumori e dalle luci della città tanto che si vedono anche le stelle di notte, con una sala per praticare luminosa e accogliente.

L'agriturismo è occupato soltanto da noi durante quel fine settimana ed è diventato così familiare per tutti che la sensazione ogni volta è di tornare a casa.

**Perché la considero una abitudine felice?** Perché Silvia ogni anno ci propone un tema diverso per progredire nel nostro percorso individuale e ce lo trasmette attraverso la pratica di asane, di Qi Gong, meditazione e pranayama. La proposta include anche pasti vegetariani. Si mangia benissimo!

Ecco, questa è l'occasione per me di capire a che punto si trova il mio ego rispetto alla mia anima e di assorbire il più è possibile quanto Silvia condivide con noi perché, lo dico sempre quando mi capita, la cosa bella di Silvia è che lei stessa è in cammino e quindi ciò che lei apprende dai suoi maestri/aiutanti lei lo trasmette a noi.

E' diventato un appuntamento fisso questo ritiro. In genere Silvia ne organizza uno anche a settembre al mare ma quello mi distrae. L'agriturismo invece concilia il raccoglimento.

E' anche un momento per confrontarmi con gli altri anche se ogni volta so di dover fare i conti con un mio limite: l'allergia, metaforicamente parlando, a qualsiasi tipo di appartenenza. E' incredibile, lo so, se penso che Siena, la città dove vivo e che amo, è incentrata sul senso di appartenenza.

Oltre a questo appuntamento con la proposta di Silvia può capitare anche che io partecipi ad altri eventi tipo il Corso di meditazione Vipassana nel 2016 e il Workshock di un giorno con Richard Romagnoli nel 2017.

Il resto dell'anno comunque mi dedico anche alla lettura di manuali di crescita personale. I titoli a volte li attingo direttamente da Internet facendo una ricerca su Google con la parole chiave di ciò che in quel momento mi sta a cuore.

In questo modo ad esempio mi sono imbattuta anni fa con il manuale *Le parole sono finestre (oppure muri)* di **Marshall B. Rosenberg**. Un libro sulla comunicazione non violenta che suggerisco a tutti di leggere. In quel periodo volevo approfondire la mia difficoltà a relazionarmi con chi la pensava diversamente da me.

# Instagrammare

ogni angolo della città dove vivo, Siena, e dividerlo poi sui Social.

Siena è una città splendida e ogni mattone trasuda storia; la storia dell'ingegno umano e della bellezza.

Condividere la bellezza di questa città sul mio profilo Instagram ([ami\\_saba](#)) e sulla pagina Facebook del blog ([mydayworth](#)) è un piacere per me.

So di essere fortunata ma provate a fare la stessa cosa nelle vostre città. Sono sicura che saprà stupirvi.

A me sembra ormai di conoscerla come le mie tasche, Siena; e invece ogni volta che vedendo il portone di un palazzo aperto entro con non chalance per curiosità, puntualmente scopro un pozzo piuttosto che una loggia o un panorama sulla campagna che non sapevo ci fosse in quel punto.

Oltre ai tantissimi libri che ho letto e leggo su Siena mi piace anche partecipare alle conferenze o visite guidate che ci sono tutto l'anno perché ogni volta scopro qualcosa di nuovo che il giorno dopo vado a (ri)vedere di persona, a fotografare con l'iPhone e a condividere poi su Instagram e su Facebook.

Nel 2016 addirittura ho creato l'hashtag #siena365 su Instagram.

In pratica avevo selezionato 365 + 1 (perché era anno bisestile) angoli di Siena, li avevo scritti in 365 + 1 bigliettini che ho poi accartocciato e messo in un vaso.

Ogni giorno pescavo un bigliettino e andavo a fotografare quello che c'era scritto e lo pubblicavo.

E' stato bello anche perché in diversi mi hanno seguito con entusiasmo.

A volte è stato anche impegnativo perché uscire con il freddo, con la pioggia o sotto la canicola ha significato anche forza di determinazione; ma il bello di Instagram, almeno per come lo uso io, è proprio quello di pubblicare le foto in tempo reale e quindi non mi sono tirata indietro. Solo la settimana in cui sono stata in ferie ho pubblicato le foto tutte in anticipo perché non volevo nemmeno programmarle :-)

Magari questa abitudine felice potrebbe evolversi in un corso di fotografia seria; chissà.

## Andare a cena fuori

una volta al mese con la mia migliore amica.

E' una abitudine che ha a che fare con l'amicizia, quella che non ha bisogno della condivisione ossessiva su Whatsapp, Facebook o Messenger per essere coltivata ma dell'incontro nella realtà.

E' bellissimo perché un mese è il tempo giusto per avere esperienze da raccontarsi, evoluzioni di pensiero da condividere e quant'altro.

E' bello farlo a cena e non a pranzo perché siamo sicure di poterci dedicare tutta l'attenzione senza il pensiero di dover tornare al lavoro oppure alla famiglia.

E' una delle migliori conclusioni di una mia giornata.

Questa abitudine felice si integra anche con quella dell'Attesa di cui ti ho già parlato precedentemente.

La cosa bella è anche la scelta del ristorante.

Ci sono volte che ci piace andare nel solito ristorante dove ci conoscono, siamo coccolate con discrezione e possiamo quindi dedicarci completamente alle chiacchiere perché sappiamo che il cibo ci soddisferà comunque.

Altre volte invece ci piace provare ristoranti nuovi sia per provare piatti nuovi o cucinati in maniera diversa, sia per ampliare le mie proposte ai clienti in albergo, sia per 'controllare' se la Cantina vinicola per la quale lavora la mia amica è presente nel menù oppure no o se addirittura è presente la concorrenza.

E' troppo divertente, diventa un gioco.

Poi non è che scriviamo recensioni, no. Magari può capitare che io faccia qualche foto ma succede di rado. Non ne parlo nemmeno nel blog perché non conosco la terminologia giusta e mi mancano nozioni culinarie.

Questa abitudine felice mi suggerisce una possibile evoluzione quella cioè di fare un corso di cucina :-)

## Dire i sette NO

ad atteggiamenti che magari siamo convinti di non avere e invece...

Questa abitudine me l'ha ispirata [il Blog di Assunta Corbo](#) attraverso una newsletter.

Nella scia nel vivere nella gratitudine Assunta suggerisce di fare un esperimento: trascorrere 24 ore in atteggiamento positivo senza dire nulla di negativo.

Quindi:

NO al Gossip

NO al Lamento

NO al 'Non funzionerà mai'

NO ad Insulti e Sarcasmo

NO alla Menzogna

NO all'Esagerazione

Magari qualche 'no' fa parte già dell'educazione ricevuta eppure trovo questo elenco un utilissimo vademecum.

Ad esempio quel 'no all'esagerazione o al sarcasmo' mi ha colpito perché Assunta lo intende come "atteggiamento aggressivo per elevare noi stessi nei confronti dell'altro. Un atteggiamento che di sicuro non è positivo perché dà un significato arbitrario di ciò che l'altro è o sta vivendo e di cui noi evidentemente siamo allo scuro."

Stare in silenzio per cercare di capire è sicuramente meglio che aprire bocca e lasciar andare.

Non c'è che dire, le 'liste' certe volte sono proprio utili. Io questa l'ho attaccata in un post- it a casa e l'ho fotografata sull'iPhone così ce l'ho a portata di mano come promemoria.

## Prendermi una pausa per il te

Qualche anno fa mi si è aperto un mondo sui te.

La prima volta è stata quando ho messo piede nella Tea Room di Siena in Piazza del Mercato e Ilario, il gestore, dopo avermi lasciato un menù chilometrico che per me era 'arabo' mi suggerì una miscela di nocciola e vaniglia. Squisita.

E poi... che posto! E' proprio come uno si immagina deva essere una sala da te tradizionale: accogliente, con divanetti e poltroncine comode, luci soffuse, teiere e tazze in ceramica come quelle di Alice nel paese delle meraviglie e una selezione di torte capace di soddisfare i gusti di tutti.

Successivamente ho preso più confidenza con i diversi gusti di te quando ho iniziato a partecipare ad una serie di conferenze sull'arte a Siena intitolate suggestivamente 'Il Saloncino, un te all'Opera' dove, effettivamente, a fine conferenza ci venivano offerti diversi assaggi di te da una bottega di Siena.

Lì ho scoperto il te Jamaica, una miscela di te nero cinese, scorze di agrumi, aromi; gusto di vaniglia e rhum e il te verde alla vaniglia e ho iniziato a prendere la sana abitudine di acquistare il te sfuso e prenderlo a casa, comodamente seduta sul divano. Quasi un momento di meditazione.

Ah, dimenticavo – che se è la prima volta che mi leggi non puoi saperlo - indimenticabile rimane per me l'esperienza del Afternoon tea a Londra. Solo se l'hai fatta sai a cosa mi riferisco. Ne ho scritto in fondo a questo [post](#) quando ci sono stata due anni fa. Se ci ripenso mi viene l'acquolina in bocca :-)

Ogni sera prima di addormentarmi ripenso alla giornata appena trascorsa in cerca di almeno cinque cose per le quali essere grata.

La mattina dopo le scrivo nel mio diario della gratitudine.

## Scrivere il diario della gratitudine

è un'abitudine che mi piace molto perché mi porta a guardare oltre ma anche dietro l'angolo; mi allena a sviluppare modalità che mi restituiscono sentimenti di gratitudine.

**Sai qual è una delle cose che mi rende felice di questa abitudine?** Che mi fa vivere le giornate cercando persone dalle quali trarre ispirazione e stimolando me stessa a portare qualcosa di mio alle relazioni quotidiane in famiglia, con gli amici, al lavoro, con gli estranei.

E, se un tempo pensavo di essere 'un cirio votivo cuya luz nunca nadie alumbró' (\*) oggi grazie all'allenamento della gratitudine scopro che non è così.

Su come mi sono imbattuta in questa abitudine ne ho scritto [qui](#).

(\*) La citazione è tratta dal romanzo *Ifigenia* della scrittrice venezuelana **Antonia Palacios** e vuol dire 'un lumino che non ha mai illuminato nessuno'.

## Fare una cosa per volta

e assaporare fino in fondo il gusto di ogni singola cosa che faccio.

E già, nell'era del multitasking sembra una abitudine anacronistica la mia, una minaccia all'ottimizzazione del tempo e quindi alla produttività e invece posso dirti che per me è l'esatto contrario.

Me ne sono accorta soprattutto al lavoro dove la cosa 'peggiore' che potrebbe capitarmi è quella dell'overbooking, cioè di vendere più camere di quante l'albergo dove lavoro ne abbia.

E' la vera bestia nera soprattutto degli addetti al Front Office perché siamo noi che eventualmente dovremo anche comunicarlo al cliente se non è stato possibile avvertirlo prima del suo arrivo in Hotel.

E' un vero e proprio spauracchio l'overbooking quando non si usa come tecnica di vendita.

Cosa mi capitava di preciso quando avevo l'ansia da overbooking?

Che mentre magari stavo accogliendo un cliente o mostrandogli il conto o rispondendo alle sue domande sui nostri servizi e su Siena (la parte che preferisco del mio lavoro) in contemporanea non staccavo gli occhi dal computer aperto sull'account di posta elettronica per essere lì pronta a gestire in tempo reale le prenotazioni confermate in automatico che arrivavano dai portali e per i quali ogni camera deve essere garantita perché è così che funziona. Se si sgarra si perde di credibilità e si viene penalizzati come ranking nella visibilità.

Appena arrivava questo tipo di e-mail dovevo assegnargli immediatamente la camera e controllare se dovevo toglierla dalla vendita on line qualora fosse stata l'ultima camera per quella tipologia per non rischiare di venderla due volte. Tutto questo mentre continuavo a parlare con il cliente che avevo davanti.

E, non che io abbia dato informazioni sbagliate; ma di sicuro non ho trasmesso serenità al cliente al quale mi stavo rivolgendo perché uno se ne accorge se mentre parlo con lui il mio cervello è impegnato/preoccupato per altre cose.

Stesso copione se ero al telefono con un cliente che mi chiedeva informazioni, cosa che a volte impegna anche tanto tempo perché non tutti hanno le idee chiare quando cercano una sistemazione in Hotel.

Quando ho intercettato nella mia vita i concetti di 'consapevolezza' e di 'impermanenza' il mio stress psicofisico si è ridimensionato notevolmente.

Rispetto al lavoro mi sono chiesta quale poteva essere la conseguenza peggiore a seguito di un overbooking.

Ebbene, nessuna risposta ha retto il confronto con l'impermanenza. Ho capito che l'importante, almeno per me, è lavorare diligentemente per vivere anche l'esperienza del piacere del lavoro ben fatto. Dopo di che l'errore ci può stare e per quello c'è sempre il piano B e cioè la capacità di problem solving che si affina con l'esperienza.

Con una riacquistata serenità ho cambiato approccio al lavoro; ho preso quindi l'abitudine di fare una cosa per volta e la produttività e soddisfazione personale non si sono fatte attendere come ad esempio gli improvvisi 'grazie, lei è stata gentilissima' che ricevo al telefono dopo essermi dedicata con presenza mentale alla richiesta del potenziale cliente attraverso soprattutto l'ascolto attento ed empatico.

Faccio outing e ti confesso che quando ero 'multitasking' sostenevo con un po' di supponenza da stress, è evidente, che se un cliente mi impegnava così tanto tempo al telefono per chiedermi tutto ciò che poteva leggere sul sito avrei dovuto fargli pagare di più la camera per il supplemento di tempo che gli stavo dedicando.

ahahah mi ci viene proprio da ridere. Ora invece sorrido - non rido - perché trovo soddisfazione ad ascoltare le richieste del cliente cercando di non interromperlo e di fare solo le domande che possono essermi utili per proporgli la soluzione migliore disponibile e non mi faccio 'distrarre' dal suono della notifica di una nuova e-mail. Della serie 'l'eventuale overbooking può attendere il suo momento di gloria'.

Dal lavoro poi ho iniziato a trasferire questa nuova abitudine anche negli altri ambiti della mia vita e ti confermo che funziona perché ci guadagno in serenità ed equilibrio.

Secondo me questa abitudine potenzia anche la nostra capacità di discernimento perché è chiaro che quando ci sono giornate o situazioni straordinarie in cui se ne hanno davvero tante di cose da fare bisogna saper assegnare l'ordine di precedenza.



## Fare una cosa nuova

ogni anno e allenarmi facendo cose solite in maniera diversa più di frequente.

Gli esperti la chiamano 'uscire dalla comfort zone', mettersi in gioco, superare i propri limiti.

**Perché la considero una abitudine felice?** Perché oltre che essere divertente rafforza l'autostima, il coraggio e sviluppa la spontaneità.

Quest'ultima cosa mi colpisce molto perché spesso sono stata giudicata una persona 'rigida' (evidentemente qualcosa di vero avranno visto gli altri) e allora siccome non mi piace questa etichetta mi interessa ciò che può aiutarmi a trasformare questo aspetto.

Ho scritto un post con le [#100cosedafareprimadimorire](#); sono cose che non ho mai fatto e depennarle ogni volta che ne faccio una mi dà una bella sensazione. Nel 2017 ne ho depennata una molto consistente, la n. 24: visitare New York.

Si avvicina Capodanno e come ogni anno anch'io metterò nero su bianco i miei propositi per l'anno che verrà.

Infine, mi tengo in allenamento facendo cose solite in maniera diversa tipo cambiare strada per andare al lavoro, provare una pietanza mai provata prima, cambiare supermercato e cose così, semplici per ricordarmi cosa si prova a fare quelle più impegnative perché, come ha detto l'attore **Willy Smith** raccontando di un'esperienza di paracadutismo: "Dio ha messo le cose più belle al di là della paura" e secondo me potrebbe essere vero.

Ti lascio spazio per riflettere su questa abitudine.

## Coltivare l'entusiasmo

Un tempo pensavo che entusiasti si nascesse e non ci si potesse diventare e invece una 'tecnica' - diciamo così - c'è: circondarmi solo di ciò che mi procura gioia proprio come stile di vita.

Cosa vuol dire in pratica?

Che mi cirondo solo di oggetti che 'mi fanno ancora scintillare gli occhi quando li vedo' e qui c'è lo zampino di Marie Kondo e il suo metodo del riordino che per me ha rappresentato uno spartiacque (ne ho scritto [qui](#)).

Grazie a questo metodo ho imparato anche a gestire i regali in generale.

Sostiene infatti **Marie Kondo** nel suo libro *Il magico potere del riordino* che lo scopo dei regali è di 'essere ricevuti' e se decidiamo di buttarli via perché non ci piacciono non è che insieme buttiamo via anche la gioia che ha accompagnato il riceverli.

Vuol dire che mi cirondo di persone che mi sono d'ispirazione e che mi dedico a progetti nuovi da condividere come ad esempio quello del Calendario dell'Avvento del 2017 di cui sono stra-felice per il riscontro che ha avuto e il cui contenuto è quello che stai leggendo tu.

La domanda quindi che mi faccio quando mi accorgo che il livello del mio entusiasmo sta cedendo è: le cose che ho (abbigliamento, libri, documenti, oggetti vari, ricordi) mi procurano gioia? Le persone che frequento mi procurano gioia? Il progetto che sto realizzando, mi procura gioia?

## Social detox

Ebbene sì.

Non sto a raccontarti l'evoluzione del mio utilizzo dei Social da quando è comparso Facebook; ti dico però che ad un certo punto ho realizzato che mi collegavo troppo di frequente per verificare se c'erano delle notifiche e meno ce n'erano e più mi collegavo e così passavano minuti, quarti d'ora che si trasformavano in mezz'ore e ore in questa non-occupazione tralasciando le occupazioni che invece mi interessavano come ad esempio la lettura, per dirne una, ma anche la meditazione, la scrittura e altro.

Non uso i Social per lavoro per cui non ho la necessità di essere sempre connessa.

Non ho una connessione internet illimitata per cui non ha senso che io elimini le notifiche dall'iPhone.

E' stata solo questione di prenderne coscienza, di decidere il tempo e la frequenza da dedicare ai Social e di rispettare la decisione presa.

Dopo vari tentativi e dopo aver letto il libro *Digital detox* di **Alessio Carciofi** sono arrivata ad elaborare il piano di utilizzo dei Social ottimale per me.

La prima decisione che ho preso è stata quella di non collegarmi mai ai Social dal computer del lavoro. Questa decisione è venuta quasi da se poiché dall'inizio di quest'anno qualcosa è cambiato nell'organizzazione del lavoro e non ho più avuto il tempo materiale di collegarmi.

Poi, seguendo i consigli di Alessio, ho deciso di non utilizzare l'iPhone né in camera da letto né in bagno né la mattina prima ancora di alzarmi dal letto.

Sono poi seguite delle prove per calcolare il tempo giusto per me da dedicare ai Social e il responso finale, già testato con successo, te lo illustro molto schematicamente.

Dedicare **due ore al giorno**, spalmate durante la giornata ma con orari fissi (questa parte è stata la più impegnativa, fatta proprio a tavolino e con il timer alla mano a seconda anche di quando ho i giorni liberi e altri impegni) alle seguenti attività online:

- leggere e rispondere alle notifiche dei Social (Facebook, Twitter, Instagram),
- pubblicare io un contenuto o condividere contenuti di altri,
- leggere le e-mail, le newsletter, i post che destano la mia curiosità

Dedicare **un'ora al giorno** all'attività del Blog:

- cercare approfondimenti per un nuovo post
- cercare consigli per migliorare il Blog
- idee per nuovi progetti
- scrittura del post settimanale

- gestione dei commenti e messaggi privati

Non credo ci sia una soluzione per tutti, questa però è la mia.

**Perché la considero una abitudine felice?** perché ridimensiona il bisogno ossessivo di riprova sociale riportandolo a valori stabili e mi permette di recuperare tempo da dedicare alle mie passioni senza dover rinunciare ai Social che a me hanno portato molte cose belle e dove continuo a trovare ispirazione.

## Regalarmi una coccola

Tipo?

Andare una volta a settimana dal parrucchiere.

Il massaggio alla testa durante il lavaggio lo adoro. E poi, vuoi mettere la piastra professionale per i capelli dei parrucchieri? I capelli vengono lisci e setosi grazie anche ai prodotti che usano che se anche io li comprassi e li usassi in casa non verrebbero mai così.

Altra coccola che vorrei coltivare di più, peccato solo che sia più dispendiosa, è quella di un massaggio rilassante o addirittura una giornata spesa in un centro benessere.

Quest'ultima abitudine voglio recuperarla perché va a braccetto con l'altra mia abitudine felice di tornare periodicamente nella città del cuore, per me Roma, perché è proprio a Roma che è stato amore a prima vista con *Kami spa*.

Ne avevo preso nota anni fa durante una puntata di *Tg2 Costume e Società*, quando aveva appena aperto, e ci sono andata ogni volta che ho trascorso qualche giorno a Roma.

Una coccola davvero speciale. Appena si oltrepassa la soglia d'ingresso si viene catapultati in un ambiente che evoca l'Oriente. Il personale parla solo inglese per cui sembra di essere in vacanza all'estero, i trattamenti sono favolosi e la sensazione di benessere quando si esce da lì è total body.

Ora torno con i piedi per terra e tra qualche ora vado dalle mie parrucchiere ;-)

L'abitudine felice che conclude questo elenco ce l'ho da quando sono andata ad abitare da sola.

Visto che queste abitudini felici le ho scritte per il Calendario dell'Avvento 2017 quest'ultima ha a che fare con il giorno del 24 dicembre.

Ogni anno il 24 dicembre infatti lo dedico a me stessa.

In che modo? Ora che conosco gli scritti di Thich Nhat Hahn questa abitudine si traduce più o meno in quello che lui chiama

## Giornata della presenza mentale

Comunque sia, lo dedico a prendere coscienza del punto in cui mi trovo.

Succede che faccia capolino la malinconia ma è una malinconia buona.

Da bambina il 24 era una giornata piena di eccitazione per me da quando mi svegliavo la mattina perché la sera dopo cena si aprivano i regali e ne ho sempre ricevuti tanti. A Messa si andava la mattina dopo.

Quando siamo tornati in Italia invece si andava a Messa la mezzanotte del 24 ed era bellissimo sia perché era una novità per me sia perché c'era tutto il paese in Chiesa e quindi ci conoscevamo tutti. Dopo la Messa seguivano le chiacchiere con gli amici anche se ci si sarebbe rivisti il giorno dopo e tutti i giorni di vacanza. Ogni sera infatti si andava a casa di qualcuno a giocare a carte, mangiare panettone e torrone. Una scusa per stare insieme.

Ora a Messa non ci vado più né alla mezzanotte del 24 né il giorno di Natale ma questo non vuol dire che io non mi prenda cura della mia spiritualità.

“Il Natale, con il presepe o l'albero, nella nostra cultura, rappresenta simbolicamente l'amore per il miracolo della vita, la nascita e la comune origine dell'intera famiglia umana.”

Così mi disse un amico quando seppe che il Natale per me non era più vissuto nella sua natura originaria cristiana. E' per questo che continuo a festeggiarlo, facendo anche regali. Forse i puristi storceranno il naso ma va bene così.

Fa parte del mio nuovo rituale di presenza mentale del 24 dicembre anche andare in giro per la città prima che i negozi chiudano, quando sono poche le persone che si vedono in giro in cerca del regalo dell'ultimo minuto. Almeno a Siena è così.

E' il momento in cui faccio un regalo a me stessa, magari anche simbolico, ma è un modo per dirmi 'grazie' e celebrare la mia esistenza in compagnia di me stessa.