

CAMBIO DI PROGRAMMA? NO PROBLEM!

di Chiara Pignolo

Per la maggior parte delle persone i cambi di programma dell'ultimo minuto sono una grandissima fonte di stress e ansia che non sanno gestire e che va a compromettere l'intera giornata e, a volte, lo stato benessere e di salute.

Bisogna però imparare a gestire l'imprevisto e a superarlo in modo efficace. Qui entra in gioco, come sempre, l'organizzazione, soprattutto a livello mentale.

La prima cosa da fare è **mantenere la calma**.

Ansia, rabbia, stress e frustrazione non aiutano ad essere razionali e a prendere le decisioni più sagge in quel momento. Un ottimo spunto a riguardo è la metafora giapponese del *Kintsugi* ([link https://cultura.biografieonline.it/kintsugi-arte-giapponese-metafore/](https://cultura.biografieonline.it/kintsugi-arte-giapponese-metafore/)) che suggerisce di vivere le avversità della vita con coraggio, sottolineando che non sempre vengono per nuocere, e per questo è necessario imparare ad apprezzarle.

Bisogna poi cercare di **essere flessibili**.

Come? Semplice! C'è una buona notizia per tutti noi: **la flessibilità si può allenare** partendo dalle piccole cose di tutti i giorni come per esempio cambiare strada per andare al lavoro o fare la spesa in un supermercato dove non siamo mai stati.

Un'altra strategia è quella di **uscire**, di tanto in tanto, **dalla comfort zone**, dedicandosi ad attività nuove che implicino una certa concentrazione, come suonare uno strumento musicale o fare cruciverba.

Tutto questo favorisce un'elasticità a livello mentale che porterà ad essere più logici e reattivi.

Fondamentale, poi, è **darsi delle priorità e mantenerle** sempre ben presenti.

Questo **eviterà che il pensiero venga soggiogato dall'ansia disperdendo energie** utili a portare a termine un certo compito o obiettivo. Eccoti un esempio pratico: sono in ritardo per il lavoro; invece di concentrarmi su quello che accadrà al mio arrivo, mi concentro su quelle che saranno le attività che mi aspettano durante il corso della giornata e al modo più veloce e sicuro per arrivarci.

Di grande aiuto è **avere sempre pronto e presente il famigerato piano B**.

Sì, se siamo delle persone ansiose di fronte all'imprevisto, il piano B allevia decisamente il carico morale ed emotivo da sopportare. Sappiamo che sempre e comunque avremo un'**alternativa valida che ci permetterà di portare avanti il nostro obiettivo in ogni caso ed in ogni contesto**. Avremo già la soluzione a portata di mano senza arrovellarci in inutili pensieri tortuosi.

Se l'imprevisto fosse poi di natura economica, una buona strategia potrebbe essere quella di

imparare a risparmiare.

Un gruzzoletto messo da parte è spesso un gran sollievo, quindi risparmiare anche solo una piccola quota ogni mese potrebbe fare, al momento del bisogno, una grande differenza.

Decidi da subito una piccola somma, e inizia ad accantonarla dalle tue entrate. Non pensare a questo risparmio solo mentalmente, ma spostalo fisicamente su un altro conto, su una carta prepagata o in un libretto di risparmio. Il fatto di vedere la cifra scritta che sale di mese in mese è un'ottima spinta motivazionale a continuare.

L'ultimo consiglio è quello di **essere previdenti**.

Nessuno di noi ha doti veggenti, ma tutti siamo in grado di capire che non sempre le cose vanno come vogliamo, che si tratti di un viaggio, del lavoro o dell'acquisto di casa. Meglio, quindi, farsi subito l'idea di come potrebbero andare diversamente le cose, senza preoccuparsi, ma rimanendo con i piedi per terra. Inutile nascondere la testa sotto la sabbia: essere consci che non si può avere tutto sotto controllo è già un trampolino di lancio eccellente.

Metti in atto il questi suggerimenti, vedrai che il cambiamento non sarà più una fonte di stress, ma piuttosto un'opportunità per accogliere novità positive!