



Salute - Giornata Mondiale della Felicità: i consigli della coach Costanza Fontani

Roma - 13 mar 2024 (Prima Notizia 24) "Non possiamo definirla come un punto di arrivo, ma come qualcosa che accade

all'interno della nostra vita".

La felicità per molti è una ricerca lunga una vita, che sembra non trovare mai risposta. Per altri è fatta di cose semplici, piccoli gesti che fanno sorridere. Il 20 marzo si celebra la Giornata Mondiale della felicità, un'occasione per riflettere su un tema così importante e magari rispondere alla domanda: "Possiamo imparare ad essere felici?". "La felicità è un'emozione, non è uno stato permanente e come tale è destinata ad avere una durata breve. Non possiamo definirla come un punto di arrivo, ma come qualcosa che accade all'interno della nostra vita, delle nostre relazioni. La nostra mente si è evoluta nel corso della storia per darci la possibilità di sopravvivere, non per essere felici. Secondo gli scienziati la felicità dipende dal nostro controllo, dalla genetica e da eventi esterni. Quindi il nostro approccio fa la differenza", spiega la Dottoressa Costanza Fontani, Psicologa e Coach emotivo-comportamentale. "Gli stimoli che innescano questa emozione sono tantissimi, diversi per ognuno di noi. Lo psicologo statunitense Paul Ekman ha individuato 16 tipi di felicità. I primi sono legati ai piaceri sensoriali, altri sono ad esempio il sollievo, la fierezza nei nostri confronti o nei confronti di qualcuno verso cui abbiamo un legame, la gratitudine, la gioia. Spesso queste emozioni si esprimono con il sorriso. Quando siamo felici sorridiamo e con gli angoli della bocca all'insù vogliamo comunicare la nostra apertura e la nostra fiducia verso il mondo che ci circonda", continua la Dottoressa Fontani. La felicità dà uno stato di positività in cui tutti vorremmo stare. Eppure tante persone dicono di non essere felici ma di aspirare alla felicità. Allora cosa fare? Ecco i consigli della Dottoressa Costanza Fontani: Riconoscere cosa ci rende felici La felicità è un'emozione che abbiamo dentro di noi, dobbiamo solo riconoscerla, viverla, e capire cosa la innesca, di cosa abbiamo bisogno per stare bene. Dobbiamo interrogare noi stessi su quali sono le situazioni che ci danno benessere. Riconoscerle è il primo step per riuscire a trattenere quella sensazione a lungo, quello stato d'animo che può durare nel tempo. Vivere nel qui e ora Per essere felici dobbiamo imparare a vivere nel qui e ora senza rimanere ancorati al passato. Vivere nel passato, infatti, non ci permette di apprezzare quello che abbiamo e che siamo diventati oggi. Anche vivere nel futuro con delle aspettative irrealistiche nei confronti di eventi che dovranno accadere e ai quali diamo un significato smisurato ci limita e non ci permette di riconoscere la felicità, ma soprattutto può generare in noi grande delusione e tristezza. Accettare tutte le emozioni All'interno della nostra giornata si alternano emozioni più o meno piacevoli. Dobbiamo accettarle tutte e darci la possibilità di vivere anche quelle spiacevoli. È questo il presupposto del nostro benessere emotivo. Essere certi di meritare la felicità Dobbiamo riconoscere il nostro valore e avere la certezza di meritare la felicità, apprezzando la nostra essenza e accettando la nostra identità. Non possiamo pensare di essere sempre felici, perché ogni volta che non ci sentiamo così pensiamo

che ci sia qualcosa che non va all'interno della nostra vita e delle nostre relazioni e ci mettiamo subito in discussione. Le relazioni sono importanti per essere felici, ma devono essere di qualità, dobbiamo imparare a scegliere senza paura e a lasciare andare ciò che non ci rende felici. Lasciare andare non è facile, ma quando lo si impara si ritrova la gioia di mettere se stessi al primo posto. Fissare obiettivi. Avere uno scopo ben delineato nella vita, degli obiettivi ben precisi ci permette di essere più felici. Non dobbiamo avere la convinzione però di doverlo essere per forza: più la felicità diventa il nostro unico obiettivo di vita, più alimenteremo frustrazione e delusione. Secondo la filosofia giapponese il segreto della felicità è l'ikigai, lo scopo di vita, la motivazione, la personale direzione verso la felicità, tutto ciò che rende la vita degna di essere vissuta. È la nostra ragione di vivere e di essere. Inoltre, avere un forte scopo ci porta ad avere una vita più longeva. Cercarla (e trovarla) dentro di sé. Spesso rincorriamo questo stato d'animo sentendoci frustrati per non trovarlo, non riusciamo a comprendere che quella felicità tanto ambita dipende da noi e dalla nostra capacità di vedere la realtà con altri occhi, è dentro di noi e solo lì possiamo cercarla. Dobbiamo avere il coraggio di essere felici, senza paura di osare o di rischiare, senza paura di uscire dalla nostra comfort zone. Non dobbiamo aver paura di scegliere o di prendere decisioni scomode, ci meritiamo di stare bene e di condividere la nostra quotidianità con persone che sono in linea con i nostri valori e ci danno positività. Riconoscere i propri obiettivi e valori. Per raggiungere la felicità è importante riconoscere i propri valori e avere la consapevolezza della nostra direzione. Questo ci permetterà di affrontare i problemi che la vita ci pone con più facilità, aiutando la nostra mente a rispondere alle avversità in modo equilibrato. Trovare spazio per sé e per gli affetti. Ritagliarsi del tempo per noi stessi e per le cose e le persone che riteniamo importanti ci rende felici e grati nei confronti della vita. Spesso rendere felici gli altri ci rende ancor più felici e soddisfatti. Ecco perché dobbiamo includere il prossimo, abbracciarlo, consapevoli del fatto che non possiamo essere felici se coloro che sono intorno a noi vivono in difficoltà. La vera felicità parte da noi stessi ma si costruisce insieme.

(Prima Notizia 24) Mercoledì 13 Marzo 2024