

A decorative border of various stylized flowers and leaves in shades of purple, blue, green, and orange surrounds the central text area.

Il Cavillo Novembre 2022

ValeriaFarina

COMPLICE DEL TUO SUCCESSO

Buongiorno, come state?

Questo numero del Cavillo doveva arrivare il 30 di novembre, ma a mettermi i bastoni tra le ruote è stato un palo...letteralmente!

Non vi tedio coi dettagli, ma vi basti sapere che ho dovuto cambiare un pochino i piani.

Manco a farlo apposta avevo deciso che il tema di questo numero sarebbe stato il riposo e io mi sono presa un periodo di riposo completamente fuori programma.

Ho scelto il tema del riposo perché so che per noi spesso è faticoso prenderci del tempo che sia svuotato dei doveri per fare spazio ai piaceri.

Così ho pensato che il mese di dicembre fosse perfetto per questa riflessione che, come vedrete, è anche più snella del solito.

Come sempre vi invito a prendere del tempo per leggere e a farlo in una modalità comoda e piacevole, così che diventi un momento di cura per voi e per la vostra mente.

Buona lettura,

Valeria



Novembre, il riposo

La prima ispirazione mi è venuta da questa frase: *"Ho sempre pensato che quello che fai a Natale rappresenti un po' la tua concezione della vita"*

L'ho letta e ho pensato a quello che, solitamente, faccio in questo periodo dell'anno, perché io del Natale amo l'Avvento.

Le mie giornate sono piene di amici, momenti conviviali, e colazioni solitarie con cioccolata e film di Natale che amo anche se dal primo fotogramma già si sa cosa accadrà nei 90 minuti seguenti.

Di biscotti speziati che dono ai fattorini che in queste settimane si affannano a consegnare pacchi a tutti.

Di passeggiate tra lucine e cappelli di lana, con il naso rosso dal freddo (che finalmente è arrivato) e le mani infilate nelle tasche dei cappotti.

Se penso a queste cose la mia concezione di vita è fatta di un buon bilanciamento tra convivialità e solitudine, di bellezza che riempie gli occhi e la mente, e di piaceri e gusto che riempiono pancia e spirito.

Per questo, da un paio di anni, dal 28 novembre, data del mio compleanno, per me si apre un periodo di riposo. Per godermi tutto questo, dormire e ricaricare le batterie.

Novembre, il riposo

Poi, in una newsletter, ho letto questa riflessione: *"Credo sia importante riuscire a dedicare del tempo a noi stessi, per rilassarci completamente. Anche solo qualche ritaglio, sparso sulle giornate della settimana, può fare la differenza.*

Se si lascia passare troppo tempo, poi si diventa molto più irritabili e insoddisfatti. Se invece si riesce a dedicare anche solo un'oretta qui e là a leggere un libro, a camminare nel bosco, ad ascoltare a tutto volume le proprie canzoni preferite, allora qualcosa cambia e il nostro umore migliora."

E ho pensato alla tendenza del "tutto o niente" che a volte ci fa rinunciare ancor prima di iniziare.

Soprattutto con il riposo penso sia importante prendere piccoli momenti che diventino un'abitudine, piuttosto che aspettare di poter avere la pausa grande che non avremo mai. E non lo dico per sfiducia, ma perché la vita "adulta" è fatta di tanti contrattempi che spesso mettono i bastoni tra le ruote, o i pali in mezzo al cammino!!

E in un'altra newsletter mi sono imbattuta in questa frase: *"«Ritagliati del tempo sacro per te stesso». Clear racconta a Holiday che «quando è diventato padre, si è ritagliato "due ore sacre" al mattino per scrivere. A volte ottiene di più, ma mai di meno. Questa idea del tempo sacro è importante. Devi ritaglierlo. Devi attenerti ad esso come un orologio, proteggerlo come faresti per un appuntamento dal dottore o una grande riunione. Ti stupirai di ciò che puoi realizzare in quel tempo sacro che hai tenuto tutto per te».*

Novembre, il riposo

Insomma, mi è sembrato chiaro che la riflessione che vi avrei proposto per questo mese fosse legata proprio al riposo.

Che rapporto avete con questo concetto?

Vi si accappona la pelle al sol pensiero, o ve lo godete in serenità?

Per aiutarci nelle riflessioni ho chiesto aiuto a Giada Centofanti e con grande piacere condivido con voi il suo pensiero.

Il riposo fa parte del lavoro

Nell'ultimo anno ho incontrato molto spesso questo messaggio:

Riposare è parte del lavoro.

L'ho visto in alcuni post di LinkedIn, in diversi articoli, in parecchie illustrazioni su Instagram.

E ogni volta mi infastidisce di più.

Perché quello che leggo fra le righe è che siccome la nostra efficienza — la nostra capacità di produrre e performare — è comunque la cosa che conta di più, allora per darci il permesso di riposare dobbiamo raccontarci che “il riposo è parte del lavoro” e quindi possiamo concedercelo perché ci renderà più produttive.

E invece no.

Novembre, il riposo

Il riposo è parte essenziale della nostra vita, è quello che ci permette di funzionare e di stare bene.

Non dovremmo aver bisogno di giustificarlo o di vederlo in funzione di altro.

Capisco che possa essere una fase di passaggio, cioè quello che comincio a raccontarmi quando sto iniziando a passare dalla performance a tutti i costi all'integrazione di momenti di pausa nelle mie giornate e settimane.

È estremamente difficile fare un salto carpiato dalla convinzione che non posso permettermi di riposare a quella che invece il riposo è un mio pieno diritto a prescindere.

Perciò ha senso passare prima per “lo sto facendo per lavoro” ed è una cosa che incoraggio nelle mie clienti che ne hanno bisogno perché è l'unico modo per aiutarle a sperimentare quanto fa bene riposarsi e che possono riposarsi. Questa pratica intermedia è fondamentale per riuscire poi a passare alla presa di consapevolezza e poi all'abitudine.

Ma per me non ha senso che “il riposo è parte del lavoro” passi come messaggio assoluto.

Il riposo ha valore in quanto tale ed è questo il messaggio che dovremmo invece far circolare.

Perché per respingere le convinzioni indotte sulla performance a tutti i costi non basta il lavoro che ogni persona fa su di sé per smontarle, è fondamentale che il messaggio arrivi anche dall'esterno perché sia rafforzato.

Novembre, il riposo

Che ne dite di questo punto di vista sul riposo?

L'ultimo spunto che vi lascio è il Calendario dell'Avvento diffuso che ho lanciato su Instagram.

Ho riunito 24 professioniste che stimo, apprezzo e con cui condivido valori e intuizioni e ho chiesto a ciascuna di loro uno spunto proprio sul tema riposo, piacere e benessere.

Il calendario, chiaramente, è iniziato il 1 dicembre, ma nel mio profilo, nelle storie in evidenza, trovate anche gli arretrati!

Solitamente a fine Cavillo vi suggerisco un film, ma in questo periodo io sono abbastanza monotematica e capisco che possa essere un pochino noioso per chi, magari, non è proprio Natalocentrica come me.

Ora mi dedicherò, guarda un po', al riposo, e se può servirvi da spunto vi dico che ho diviso questo periodo in tre blocchi: dall'1 al 24 dicembre coccole per me, appuntamenti conviviali, giretti e ultimi slot lavorativi.

Dal 25 al 2 gennaio vacanza assoluta e dal 3 all'8 riposo pre ripresa.

Quindi il Cavillo a dicembre si prenderà un periodo di riposo e tornerà a fine gennaio!

Siamo arrivate alla fine anche di questo numero del Cavillo!

Vi ringrazio, come sempre, per avermi dedicato il tempo di leggere queste pagine.

Spero che questi spunti vi portino a fare un passo in avanti nella vostra realizzazione e se vi va potete condividere le vostre riflessioni con me scrivendomi a info@lespeziegentili.com.

Ci sentiamo a fine gennaio!

Valeria

