

Decalogo della resilienza

Undici promemoria scritti per non mollare.

1. **Frequentare persone negative massacra la mente.**
Evita chi si lamenta, chi si piange addosso, chi dà la colpa agli altri di quanto gli succede.
2. **Crea connessioni, cerca aiuto e idee intorno a te.**
Circondati di persone positive. In un gruppo di lavoro in cui non hai potere decisionale sulle persone che vi partecipano, tieniti vicini i guastafeste (e ogni tanto bacchettali!), altrimenti riusciranno (essendone consapevoli o meno) a rovinare tutto il gruppo.
3. **Evita di vedere le crisi come problemi insormontabili.**
Sono solo un'altra cosa da affrontare. Stai sul pezzo.
4. **Accetta il cambiamento come parte della vita.**
Niente è immutabile. Accettare vuol dire prenderne atto, non rassegnarsi.
5. **Avanza verso gli obiettivi.**
Anche un piccolo passo fa miracoli sul tuo umore ed è una conferma di fattibilità.
I cinesi dicono:
"Non importa se vai avanti piano, l'importante è che non stai fermo."
La scomposizione degli obiettivi è fondamentale, perché serve ad aumentare il senso di controllo.
6. **Fai azioni decisive verso la risoluzione dei problemi.**
Non girarci attorno.
7. **Cerca opportunità di scoperta e sviluppo di te stesso.**
Hai risorse e talenti che sicuramente non stai usando.
8. **Nutri una visione positiva di te stesso.**
Parlati bene. Fai "analisi interna", "quality check", autoanalisi.
Controlla anche ciò che pensano gli altri di te e, se pensano male, mandali tranquillamente affanculo.
Metaforicamente o in stereofonia, a te la scelta.
9. **Quando hai un problema guardalo da altre prospettive.**
Sempre. Se hai litigato con qualcuno, mettiti nella posizione dell'altro.
Prova differenti approcci.
10. **Mantieni la speranza e l'ottimismo. Sempre!**
Focalizzati su ciò che ti è rimasto e non su quello che non c'è più.
11. **(Bonus) Prenditi cura di te stesso, sia nel fisico che nella mente.**