



# Equilibra**MENTE**

*Viaggio nella salute mentale*



# **EquilibraMENTE**

Viaggio nella salute mentale

# Prefazione

---

Viviamo in un'epoca in cui la frenesia è diventata quotidiana e prendersi del tempo per sé è sempre più difficile. Con questa premessa, il benessere mentale diventa un tema sempre più urgente e cruciale nelle nostre vite. Mai come ora, infatti, è emersa la consapevolezza dell'importanza di affrontare le sfide legate all'equilibrio emozionale e al benessere psicologico delle persone.

EquilibraMENTE nasce proprio da questa consapevolezza, con l'intento di diventare uno strumento utile per affrontare una tematica tanto complessa e allo stesso tempo rilevante nella vita di ognuno di noi e che troppo spesso non viene tenuta in debita considerazione.

Un progetto che è stato la naturale evoluzione del nostro lavoro quotidiano, che ci permette di com-

prendere nel profondo la natura complessa della psiche umana e le necessità che il suo equilibrio richiede.

Come Evolve - Mind in progress, infatti, lavoriamo costantemente per sostenere il benessere psicofisico delle persone e garantire loro un giusto sviluppo e potenziamento cognitivo.

EquilibraMENTE è quindi un progetto che vuole porsi come strumento capace di accompagnare per mano tutte quelle persone che vogliono compiere un viaggio alla ricerca di sé, del proprio equilibrio e del proprio benessere.

Avere cura della propria mente è la chiave per sbloccare la porta di un futuro più felice e radioso. Per tutti.

*Ramona Brivio*

**Ramona Brivio**  
Presidente Evolve - Mind in progress

---

---

La salute mentale è un tesoro prezioso che merita la nostra attenzione costante. Un benessere mentale solido è la base per affrontare le sfide della vita, gestire lo stress e costruire relazioni significative.

L'importanza della salute mentale si riflette nella nostra capacità di prendere decisioni informate, di concentrarci sulle nostre attività quotidiane e di affrontare situazioni difficili in modo costruttivo. Una buona salute mentale ci permette di godere delle gioie della vita, di perseguire i nostri obiettivi e di sviluppare una visione positiva del futuro.

In un mondo in cui siamo costantemente stimolati e connessi, prendersi del tempo per riflettere, rilassarsi e prendersi cura di se stessi è fondamentale. Valorizziamo la

nostra salute mentale così come facciamo con la nostra salute fisica, poiché solo quando siamo psicologicamente forti possiamo affrontare le sfide della vita con resilienza e ottimismo.

Quest'anno il Rotary Club Colli Brianteri ha condiviso la progettualità relativa all'iniziativa EquilibraMENTE in partnership con l'associazione Evolvero | Mind in Progress proprio per sostenere le attività di promozione sociale centrate sul tema della SALUTE MENTALE in condivisione con le linee programmatiche di Rotary International e del Distretto Rotary 2042.

Un invito quindi alla lettura, alla condivisione e alla presa di conoscenza sul tema della SALUTE MENTALE.

*Massimo Marino Vialardi*

**Massimo Marino Vialardi**  
Presidente Rotary Club Colli Briantei  
a.r. 2023-24

---



# Introduzione

L'Organizzazione Mondiale della Salute definisce la salute mentale come "uno stato di benessere in cui ogni individuo possa realizzare il suo potenziale, affrontare il normale stress della vita, lavorare in maniera produttiva e fruttuosa e apportare un contributo alla propria comunità". In realtà, tale concetto è difficile da precisare in quanto la definizione stessa è vittima del paradigma di pensiero del soggetto che la esprime.

In passato, la locuzione latina "*mens sana in corpore sano*" rispondeva al paradigma dualistico che considerava l'uomo come un essere costituito da due parti indipenden-

ti: la mente e il corpo. Tale visione fu rafforzata da Cartesio e da Galileo e quindi dalla nascita della scienza moderna che era convinta di poter applicare le regole del metodo scientifico per spiegare la realtà, e ciò a cui non era possibile applicare tale metodo veniva totalmente cancellato o non preso in considerazione.

La fisica quantistica ha permesso il superamento di tale concezione dualistica con la conseguente formazione di un nuovo paradigma di pensiero, e quindi di un nuovo concetto di salute mentale divenuto nel tempo di più ampia nozione e, dunque, non solo correlato con

l'assenza di patologia e di disagio. Un individuo per poter mantenere la propria salute mentale deve essere essenzialmente un soggetto in grado, prima di tutto, di gestire la propria sfera emozionale e avere un buon radicamento: non deve far dipendere la propria felicità da qualcosa o da qualcuno.

Secondo la visione transpersonale, "Tutto è uno" e pertanto quando parlo di salute o benessere mentale inevitabilmente mi riferisco all'uomo nella sua integralità, ovvero a un individuo che seppur costituito da diversi livelli: fisico, emotivo, energetico, mentale e spirituale, li integra in modo da raggiungere un equili-

brio armonico degli stessi. Pertanto, l'uomo che manifesta dei disagi non deve cercare al di fuori di sé né il motivo del proprio malessere né tantomeno risposte e soluzioni, ma prima di tutto, deve sviluppare la capacità di guardarsi dentro "con occhi chiari", deve essere onesto con se stesso senza pretesti o sotterfugi.

Il benessere mentale dipende proprio da questa capacità di guardarsi dentro e cogliere il sintomo come opportunità che dispiega infinite possibilità di miglioramento, di sviluppo, di evoluzione del "piccolo uomo" dentro di noi in un essere consapevole.

*Rosella D'Avola*  
**Dott.ssa Rosella D'Avola**  
Psicologa



# **Alimentazione sana:**

*Mente e corpo sono correlati. Se nutro bene il mio corpo anche la mia mente ne trarrà beneficio.*

---

**01.**

**Nutrire bene  
il nostro corpo  
ha un impatto  
significativo  
sulla nostra  
mente**

L'**alimentazione sana** è un aspetto fondamentale per il benessere generale del nostro corpo e della nostra mente. Non è un caso che si dica che siamo ciò che mangiamo. **Ciò che mettiamo nel nostro organismo ha un impatto diretto sulle nostre funzioni cognitive, sul nostro stato emotivo e sulle nostre capacità mentali.**

Quando ci nutriamo in modo equilibrato forniamo al nostro corpo i nutrienti essenziali di cui ha bisogno per funzionare correttamente. Questi nutrienti includono proteine, carboidrati, grassi sani, vitamine e minerali. Il nostro cervello, in particolare, richiede una quantità adeguata di sostanze nutritive per svolgere le sue funzioni in modo ottimale.

Una dieta ricca di frutta, verdura, cereali integrali, proteine magre e grassi sani fornisce al nostro cervello gli elementi nutritivi necessari per migliorare la memoria, la concentrazione e l'attenzione. Gli antiossidanti presenti in molti alimenti naturali aiutano a ridurre lo stress ossidativo nel cervello e a preservare le sue funzioni cognitive nel tempo.

D'altra parte, una dieta sbilanciata caratterizzata da cibi ad alto con-

tenuo di zuccheri raffinati, grassi saturi e alimenti altamente processati può avere effetti negativi sulla nostra salute mentale. La ricerca ha dimostrato che un'elevata assunzione di questi alimenti può contribuire all'infiammazione sistemica nel corpo, incluso il cervello, che può essere associata a disturbi dell'umore come l'ansia e la depressione.

L'alimentazione sana, infatti, influisce anche sul nostro stato emotivo. Mangiare cibi nutrienti e bilanciati può contribuire a mantenere stabili i livelli di zucchero nel sangue e a regolare l'umore. Al contrario, i picchi e le cadute dei livelli di zucchero nel sangue, causati da un'alimentazione squilibrata, possono portare a sbalzi d'umore, irritabilità e fatica mentale.

In definitiva, nutrire bene il nostro corpo ha un impatto significativo sulla nostra mente. **Un'alimentazione sana fornisce i nutrienti necessari per mantenere il cervello in salute e funzionante al meglio delle sue capacità. Ciò si traduce in una migliore memoria, concentrazione, umore stabile e capacità di affrontare lo stress.** Prestare attenzione a ciò che mangiamo è un investimento prezioso per la nostra salute generale, sia fisica che mentale.





**Attività fisica  
ascoltando il  
proprio corpo**

---

**02.**



**Ascoltare  
il proprio corpo  
è un modo per  
prendersi cura  
di sé stessi**

L'**attività fisica** è essenziale per il benessere del nostro corpo e della nostra mente. Quando ci impegniamo in un'attività fisica regolare, forniamo al nostro corpo l'opportunità di muoversi, di svolgere le sue funzioni in modo efficiente e di migliorare la nostra salute complessiva.

È altrettanto importante ascoltare il proprio corpo durante l'esercizio fisico. Ogni persona è unica e ha esigenze diverse. Ciò che funziona per una persona potrebbe non funzionare per un'altra. Pertanto, è fondamentale essere consapevoli dei segnali che il nostro fisico ci invia e regolare gli sforzi di conseguenza.

È importante distinguere tra il normale sforzo fisico e il dolore o l'affaticamento eccessivo. Se durante l'attività fisica si avverte un dolore acuto o un disagio significativo, è necessario fermarsi e valutare la situazione. Forzarsi oltre i propri limiti può portare a infortuni e compromettere il progresso nel lungo termine.

Ascoltare il proprio corpo significa rispettare i propri limiti e non confrontarsi con gli altri. È facile cadere nella trappola della competizione e della comparazione con gli altri durante l'attività fisica. Tuttavia, ogni

individuo ha il proprio livello di fitness e il proprio ritmo di progresso.

L'ascolto del proprio corpo include anche l'adattamento dell'allenamento in base alle condizioni fisiche e mentali del momento. Ci saranno giorni in cui ci sentiremo più energici e in cui potremo spingerci un po' di più, mentre altri giorni potremmo sentirci stanchi o stressati e necessitare di un allenamento più leggero o di una forma di movimento più rilassante, come lo yoga o una passeggiata.

In conclusione, l'attività fisica è un elemento fondamentale per il benessere, ma è altrettanto importante ascoltare il proprio corpo durante l'esercizio. Rispettare i limiti, riconoscere i segnali di fatica o disagio e adattare l'attività fisica in base alle proprie esigenze sono comportamenti che favoriscono una pratica sana ed equilibrata. Ascoltare il proprio corpo è un modo per prendersi cura di sé stessi e ottenere il massimo beneficio dall'attività fisica.



**Dormire le giuste  
ore in modo naturale  
senza avvalersi di  
rimedi farmacologici**

---

**03.**

**Il sonno  
di qualità rigenera  
le energie e  
garantisce una  
buona salute  
fisica e mentale**

Dormire adeguatamente è essenziale per il benessere generale del nostro corpo e della nostra mente. Il sonno di qualità ci aiuta a rigenerare le energie e favorisce una buona salute fisica e mentale. Sebbene ci siano rimedi farmacologici disponibili per migliorare il sonno, è possibile adottare alcune strategie naturali per favorire un riposo di qualità senza ricorrere a tali soluzioni.

## **1. MANTENERE UNA ROUTINE DI SONNO REGOLARE**

È importante stabilire un'ora fissa per andare a letto e per alzarsi al mattino, anche nei giorni non lavorativi. Il corpo si adatta ai ritmi circadiani, il che significa che dormire e svegliarsi alla stessa ora ogni giorno aiuta a stabilizzare il ciclo del sonno.

## **2. CREARE UN AMBIENTE DI SONNO FAVOREVOLE**

Assicurarsi che la stanza da letto sia buia, silenziosa e fresca. Utilizzare tende oscuranti o una maschera per gli occhi per ridurre la luce esterna. Ridurre al minimo i rumori disturbanti o utilizzare tappi per le orecchie. Regolare la temperatura della stanza in modo che sia confortevole per dormire.

## **3. LIMITARE L'ESPOSIZIONE ALLA LUCE BLU PRIMA DI CORICARSI**

La luce blu emessa da dispositivi elettronici come smartphone, tablet o computer può interferire con la produzione di melatonina, l'ormone del sonno. Evitare l'uso di questi dispositivi almeno un'ora prima di andare a letto o utilizzare filtri o app che riducono la luce blu.

# 4

## **EVITARE STIMOLANTI E CIBI PESANTI PRIMA DI DORMIRE**

Caffè, tè, cioccolato e altre bevande o cibi che contengono caffeina possono interferire con il sonno. Evitare di consumarli nelle ore serali o limitarne l'assunzione durante il giorno. Inoltre, evitare pasti pesanti o piccanti prima di coricarsi, in quanto possono causare disturbi digestivi durante la notte.

## **CREARE UNA ROUTINE DI RELAX PRIMA DI DORMIRE**

Praticare attività rilassanti prima di andare a letto può aiutare a preparare il corpo e la mente per il sonno. Ciò può includere la lettura di un libro, l'ascolto di musica tranquilla, la pratica dello stretching o di tecniche di rilassamento come la meditazione o la respirazione profonda.

# 5.

# 6

## **FARE ATTIVITÀ FISICA REGOLARE**

L'esercizio fisico regolare può favorire un sonno di qualità. Tuttavia, evitare di fare attività fisica intensa poco prima di andare a letto, poiché può aumentare l'energia e interferire con il sonno. Cerca di fare attività fisica almeno alcune ore prima di coricarti.

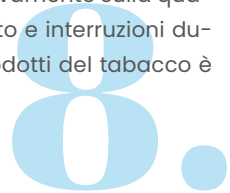


## **GESTIRE LO STRESS**

Lo stress e l'ansia possono interferire con il sonno. Praticare tecniche di gestione dello stress come lo yoga, la meditazione o tenere un diario delle preoccupazioni può aiutare a liberare la mente dalle tensioni e favorire un sonno più tranquillo.

## **EVITARE L'USO DI ALCOL E FUMO DI SIGARETTA**

L'alcol e il fumo di sigaretta possono influire negativamente sulla qualità del sonno. L'alcol può causare sonno disturbato e interruzioni durante la notte, mentre la nicotina presente nei prodotti del tabacco è uno stimolante che può interferire con il sonno.



Seguendo queste strategie naturali per migliorare il sonno è possibile favorire un riposo di qualità senza la necessità di ricorrere a rimedi farmacologici. È importante ricordare che ogni individuo è unico e potrebbero essere necessarie alcune sperimentazioni per trovare le abitudini di sonno che funzionano meglio per sé stessi.





**Prendersi cura  
di se stessi prima  
di occuparsi degli  
altri che diventano  
una scusa per non  
guardarsi dentro**

---

**04.**

**Quando  
ci prendiamo  
cura di noi stessi  
diventiamo  
più equilibrati,  
resilienti  
ed empatici**

**Prendersi cura di sé** è un atto di amore e responsabilità verso noi stessi. **Troppo spesso ci troviamo ad essere così impegnati nelle necessità e nelle responsabilità degli altri che dimentichiamo di dedicare del tempo e dell'attenzione a noi stessi. Questa tendenza può portarci a trascurare il nostro benessere mentale, emotivo e fisico.**

È importante ricordare che per essere in grado di prendersi cura degli altri in modo efficace e significativo, dobbiamo prima prenderci cura di noi stessi. Quando siamo in uno stato di benessere e di equilibrio, siamo in grado di offrire il meglio di noi agli altri. Non si tratta di egoismo, ma di una pratica di autocompassione e autostima.

Prendersi cura di se stessi significa ascoltare le proprie esigenze fisiche, emotive e mentali. Significa dedicare del tempo al riposo e al recupero, adottare una dieta sana ed equilibrata, praticare l'attività fisica, coltivare relazioni significative, cercare momenti di relax e di gioia e fare attività che ci appassionano. Guardarsi dentro è un processo

che richiede consapevolezza e coraggio. Significa affrontare i nostri pensieri, le nostre emozioni e le nostre paure. Può richiedere l'aiuto di un professionista o il sostegno di amici e familiari. Esplorare il proprio mondo interiore ci permette di conoscerci meglio, di comprendere le nostre esigenze e di sviluppare una maggiore compassione.

Quando ci prendiamo cura di noi stessi diventiamo più equilibrati, resilienti ed empatici. Siamo in grado di stabilire confini sani nelle nostre relazioni, di dire "no" quando necessario e di fare scelte che favoriscono il nostro benessere a lungo termine. Prendersi cura di se stessi ci permette di vivere una vita più appagante e soddisfacente.

**Quindi, ricorda che non c'è bisogno di sentirsi in colpa per dedicare del tempo e dell'attenzione a te stesso. Prenditi cura del tuo corpo, della tua mente e del tuo spirito. Ricorda che il tuo benessere è importante e che sei la persona più importante nella tua vita. Solo prendendoti cura di te stesso puoi davvero offrire il tuo meglio agli altri.**





**Prediligere attività  
che ci facciano stare  
bene e ci rendano  
sereni e appagati**

---

**05.**

**Le attività che  
ci fanno stare  
bene sono passioni  
che vanno coltivate  
per vivere appagati**

Nella vita di tutti i giorni siamo spesso sommersi da doveri e responsabilità che richiedono la nostra attenzione e il nostro impegno, ma è fondamentale non dimenticare di prediligere attività che ci facciano stare bene.

Prediligere **attività che ci facciamo stare bene** non è un lusso egoistico, ma una necessità per la nostra salute e il nostro equilibrio. Quando ci dedichiamo a cose che ci piacciono e ci appassionano siamo in grado di sperimentare la gioia, la gratificazione e un senso di realizzazione personale.

Potrebbe essere un hobby creativo come dipingere, suonare uno strumento musicale o scrivere. Potrebbe essere dedicarsi al giardinaggio, fare una passeggiata in natura, praticare lo yoga o la meditazione, leggere un buon libro o semplicemente trascorrere del tempo di qualità con persone care.

Ciò che conta è identificare e coltivare le attività che ci portano gioia e soddisfazione. Queste attività possono diventare un rifugio dalle pressioni quotidiane e un modo per rilassarci e rigenerarci. Ci aiutano a staccare la mente dai pensieri negativi o stressanti, permettendoci di immergerci completamente nel momento presente.

Quando prediligiamo attività che ci fanno stare bene, rafforziamo il nostro benessere emotivo e mentale. Ciò può avere effetti positivi su altre aree della nostra vita, come il lavoro e le relazioni. Quando ci sentiamo sereni e appagati, siamo in grado di affrontare le sfide con maggiore resilienza e ottimismo.

È importante ricordare che concedersi dei momenti per le proprie passioni non implica necessariamente dedicare molto tempo ad esse. Anche piccoli momenti di piacere e gioia nella routine quotidiana possono fare una grande differenza. Può essere un breve momento di meditazione al mattino, una pausa per godersi un caffè o semplicemente ascoltare la musica che ci piace durante il tragitto per andare al lavoro.

Quindi, non trascurare l'importanza di prediligere attività che ti fanno stare bene. Riconosci i tuoi interessi e passioni, e cerca di dedicare del tempo a ciò che ti porta gioia e serenità. Il tuo benessere emotivo e mentale merita attenzione e cura. Il tuo equilibrio personale è, infatti, un investimento prezioso che ti permette di vivere una vita appagata e significativa.





**Il lavoro manuale  
aiuta ad evitare  
la ruminazione  
mentale**

---

**06.**

**Le attività  
manuali ci aiutano  
a concentrarci  
sul presente e ad  
alleviare lo stress  
accumulato**

Mantenere un contatto con la natura attraverso attività come camminare all'aperto, fare giardinaggio e prendersi cura delle piante può essere terapeutico per il nostro benessere mentale ed emotivo. In un mondo sempre più frenetico e connesso digitalmente, **dedicare del tempo alla natura** ci permette di rallentare, riconnetterci con noi stessi e trovare pace interiore.

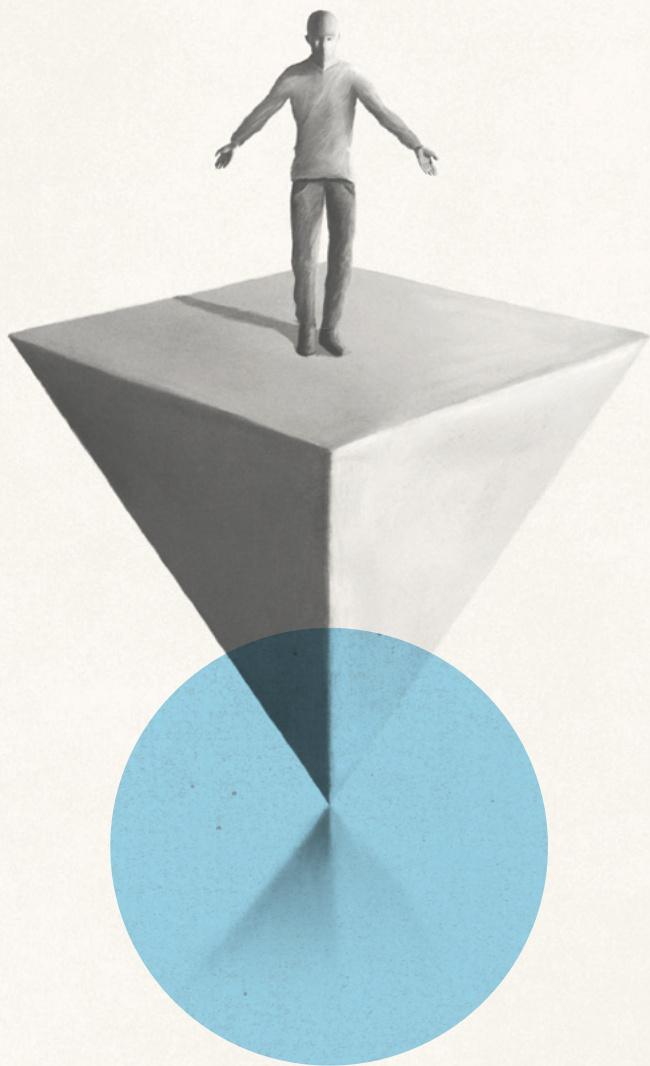
Le camminate in natura offrono un'opportunità per rilassarsi, ricaricare le energie e liberare la mente dalle preoccupazioni quotidiane. Il contatto con l'ambiente naturale ha un effetto calmante sui nostri sensi e può ridurre lo stress e l'ansia. Durante una passeggiata siamo immersi nella bellezza e nella serenità e questo ci aiuta a focalizzarci sul momento presente e ad allontanarci dalla ruminazione mentale. Il lavoro in giardino o a contatto con le piante può essere altrettanto gratificante. La cura delle piante richiede attenzione e dedizione, e può diventare una forma di meditazione attiva. **Toccare la terra, piantare semi o curare le piante ci permette di entrare in contatto con la ciclicità della vita e di apprezzare il processo di crescita e di trasformazione.** Questo tipo di attività manuale ci aiuta a concentrarci sul presente, ad allen-

**tare la tensione mentale e lo stress accumulato.**

Un paesaggio incontaminato ci offre un ambiente tranquillo e rigenerante. Ci permette di staccare dalla tecnologia, dai rumori della città e dalle distrazioni quotidiane. Questo tempo trascorso in natura ci offre una prospettiva più ampia e ci ricorda l'importanza di vivere in armonia con il nostro ambiente.

**Mantenere un contatto con la natura e impegnarsi in attività manuali può avere numerosi benefici per la nostra salute mentale ed emotiva.** Queste attività favoriscono la concentrazione, riducono l'ansia, migliorano l'umore e promuovono una maggiore consapevolezza di sé. Ci permettono di ritrovare un senso di equilibrio interno e di riconnetterci con il mondo che ci circonda.

Pertanto, la prossima volta che senti il bisogno di staccare la spina e rigenerarti mentalmente, considera l'opzione di fare una passeggiata o di dedicarti a lavori manuali all'aperto. Riconnettersi con la natura e prendersi del tempo per sé stessi in un ambiente tranquillo e rigenerante può essere una meravigliosa forma di cura e di nutrimento per la mente, il corpo e l'anima.





**Vivere il momento  
presente attraverso  
la meditazione**

---

07.

**La consapevolezza  
ci invita a portare  
l'attenzione ad  
ogni azione  
che compiamo**

Vivere il momento presente è una pratica preziosa che ci permette di connetterci e di godere appieno di ogni istante. Attraverso la meditazione, la consapevolezza delle azioni che compiamo o lo yoga abbiamo gli strumenti per coltivare una maggiore presenza nel qui e ora.

La **meditazione** è un'antica pratica che ci invita a ritrarci dal frastuono mentale e a portare l'attenzione al momento presente. Attraverso la concentrazione sulla respirazione, sui sensi o su specifici oggetti, la meditazione ci aiuta a calmarci, ad accettare i pensieri e le emozioni che sorgono e a coltivare uno stato di presenza interiore. Ciò ci permette di sperimentare una sensazione di calma e chiarezza mentale e di approfondire la connessione con noi stessi e con ciò che ci circonda. La consapevolezza delle azioni quotidiane è un'altra strategia potente per vivere il momento presente. Spesso siamo così immersi nei nostri pensieri o nelle nostre preoccupazioni che ci dimentichiamo di prestare attenzione a ciò che stiamo facendo. La consapevolezza ci invita a portare l'attenzione a ogni gesto, a ogni movimento e a ogni azione che compiamo. Può essere semplice come mangiare lentamente e gustare ogni boccone, lavare i piatti sentendo l'acqua sulle mani o

camminare in modo consapevole, sperimentando ogni passo. Questo ci permette di essere pienamente presenti e di cogliere la bellezza e l'intensità della vita di tutti i giorni.

Lo **yoga** è un'altra pratica che unisce movimento, respiro e consapevolezza. Attraverso una serie di posture fisiche, tecniche di respirazione e meditazione, lo yoga ci invita a portare l'attenzione al corpo, alla mente e allo spirito. Questa pratica ci aiuta a rilassarci, a migliorare la flessibilità e la forza fisica, ma anche a coltivare una consapevolezza profonda di noi stessi e del momento presente. Lo yoga ci offre uno spazio per sintonizzarci con le nostre sensazioni fisiche, le nostre emozioni e i nostri pensieri, permettendoci di vivere in modo più completo e autentico.

Queste pratiche ci permettono di rallentare il ritmo frenetico della vita moderna, di ridurre lo stress e l'ansia, e di sviluppare una maggiore consapevolezza di noi stessi e di ciò che ci circonda. Quindi, ricorda che vivere il momento presente è un'arte che richiede pratica costante, ma che offre innumerevoli benefici per la tua salute mentale, emotiva e spirituale.





**Tessere relazioni  
sociali che ci  
facciano sentire  
appagati e tagliare  
i rami secchi**

---

**08.**

**Tagliare i rami  
secchi può essere  
un atto di amore  
verso noi stessi**

Tessere relazioni sociali significative è un aspetto essenziale per il nostro benessere emotivo e mentale. Le connessioni con gli altri ci offrono sostegno, comprensione e un senso di appartenenza, ma è anche importante riconoscere quando una relazione non è sana.

Le **relazioni sociali sane** sono caratterizzate da un senso di reciprocità, rispetto, fiducia e sostegno reciproco. Ci sentiamo appagati e arricchiti da queste relazioni, e abbiamo spazio per crescere e svilupparci come individui. D'altra parte, le relazioni tossiche possono essere emotivamente sfiancanti e dannose per la nostra salute mentale.

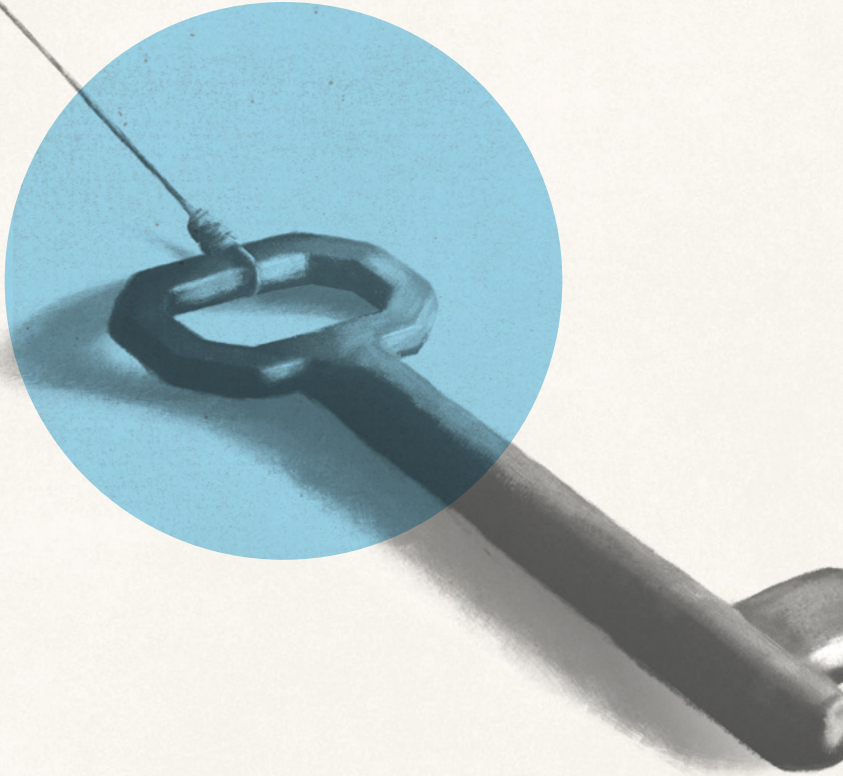
È importante prestare attenzione alle nostre emozioni e ai segnali che il nostro corpo e la nostra mente ci inviano. Se ci sentiamo costantemente stressati, tristi o in disaccordo in una relazione, potrebbe essere il momento di riflettere e considerare se tale relazione sta effettivamente apportando un valore positivo alla nostra vita. In alcuni casi, tagliare i rami secchi diventa necessario per proteggere il nostro benessere emotivo e preservare la nostra salute mentale.

Decidere di allontanarsi da una relazione è difficile e doloroso, soprat-

tutto se la persona coinvolta è stata importante per noi in passato. Prima di prendere una decisione così drastica, è utile fare una riflessione approfondita sulla relazione e valutare se sia possibile apportare dei cambiamenti o cercare il supporto di professionisti come terapeuti o consulenti di coppia. Tuttavia, se nonostante gli sforzi il rapporto continua a essere tossico o poco appagante, è importante riconoscere il nostro valore e la nostra dignità e prendere la decisione di porre fine alla relazione. Tagliare i rami secchi può essere un atto di amore verso noi stessi. Ci permette di liberarci da rapporti che ci danneggiano e ci impediscono di crescere. Apriamo spazio per connetterci con persone che ci sostengono, ci comprendono e ci fanno sentire veramente appagati. Questo processo può richiedere tempo e guarigione, ma alla fine ci porterà verso un futuro più sano e felice.

Quindi, onora te stesso e la tua salute mentale. Coltiva relazioni sociali che ti fanno sentire appagato e nutrito, e sii coraggioso nel tagliare i rami secchi delle relazioni tossiche. Meriti di essere circondato da persone che ti valorizzano e ti supportano.





**Accettare ciò  
che non si può  
cambiare**

---

**09.**

**Il sintomo diventa  
un'opportunità  
per guardare  
a noi stessi da una  
prospettiva diversa**



Accettare ciò che non si può cambiare è un concetto potente che ci invita ad abbracciare la realtà e ad adattarci alle sfide che la vita ci presenta. Questa filosofia può essere applicata anche quando si tratta di malattie o sintomi che possono affliggerci.

Guarire non dovrebbe essere inteso solo come un modo per eliminare i sintomi o la malattia, ma come un **processo di trasformazione interiore** e di cambiamento del nostro modo di vivere. Quando accettiamo che ciò che non possiamo cambiare è la presenza di sintomi o malattie, apriamo la porta alla possibilità di esplorare come possiamo adattarci, come possiamo vivere in armonia con il nostro corpo e con le sfide che esso ci presenta.

Il sintomo diventa un'opportunità per guardare a noi stessi da una prospettiva diversa. Ci spinge a riflettere su come stiamo vivendo la nostra vita, sui nostri schemi di pensiero e sul modo in cui affrontiamo lo stress. Ci invita a esplorare nuove modalità di agire, a cercare il sostegno di professionisti, come medici o terapeuti, e a praticare l'autocura in

modo più consapevole.

Accettare ciò che non possiamo cambiare non significa arrendersi o rinunciare, ma piuttosto adottare una mentalità aperta e flessibile, e concentrarci su ciò che possiamo fare per promuovere il nostro benessere. Ciò potrebbe includere modifiche allo stile di vita, come una dieta più equilibrata, l'esercizio fisico regolare, il riposo adeguato e la gestione dello stress. Potrebbe anche significare esplorare pratiche come la meditazione, la terapia o altre modalità di cura alternative.

Affrontare i sintomi come opportunità richiede coraggio e una prospettiva positiva. Ci offre la possibilità di crescere, di trasformarci e di scoprire nuovi aspetti di noi stessi. Non significa che il percorso sarà privo di sfide, ma ci offre la possibilità di riconnetterci con la nostra forza interiore e di adottare una mentalità di guarigione integrale.

In conclusione, accettare ciò che non si può cambiare, incluso l'insorgere dei sintomi o delle malattie, ci invita ad abbracciare l'opportunità di trasformazione e crescita.



**Osservare  
anziché  
giudicare**

---

**10.**

**Osservare  
ci invita a porre  
domande aperte  
e ad ascoltare  
veramente**

Osservare anziché giudicare è un'abilità preziosa che ci permette di sviluppare una mente aperta e compassionevole. Troppo spesso, siamo inclini ad emettere giudizi rapidi sugli altri senza prenderci il tempo di comprendere veramente la situazione o le motivazioni che si celano dietro un comportamento.

Il **giudizio è radicato nella nostra natura umana**, ma possiamo imparare a superarlo e adottare un atteggiamento più empatico verso gli altri. Osservare significa essere presenti nel momento e notare ciò che accade intorno a noi senza trarre conclusioni precipitose o etichettare le persone.

Quando osserviamo, ci distacciamo dalle nostre preconcepite opinioni e ci permettiamo di vedere la realtà come è, senza distorsioni o pregiudizi. Osservare ci invita a porre domande aperte e ad ascoltare veramente, cercando di capire il punto di vista degli altri.

Questa pratica richiede pazienza e autoconsapevolezza. Quando ci accorgiamo di giudicare, possiamo prendere un momento per fermarci e riflettere sulle nostre reazioni. Osservare anziché giudicare ci apre a nuove prospettive e ci permette di

connetterci con gli altri su un livello più autentico. Ci consente di creare spazi di dialogo aperti, in cui c'è posto per l'accettazione, l'apprendimento e la crescita reciproca.

Questa pratica non riguarda solo gli altri, ma anche noi stessi. Spesso siamo duri e critici con noi stessi, giudicando le nostre azioni o le nostre caratteristiche. Osservare anziché giudicare implica anche l'autoosservazione compassionevole, in cui ci permettiamo di notare i nostri pensieri e le nostre emozioni senza giudicarci o punirci. Invece, possiamo accogliere ogni aspetto di noi stessi con gentilezza, riconoscendo che siamo esseri umani in continua evoluzione.

Apprendoci a un modo di vivere più empatico possiamo coltivare relazioni sincere e autentiche, basate sulla comprensione e sulla connessione umana.

Quindi, impegniamoci a osservare con curiosità e apertura, sospendendo i giudizi. Praticando questa abilità, possiamo contribuire a creare un mondo più compassionevole e inclusivo, in cui tutti possano sentirsi accettati e valorizzati per chi sono veramente.

Progetto di promozione sociale a cura di



**EVOLVO | Mind in progress**

Via dei Mille, 49  
23981 Barzanò (LC)

Progetto Editoriale a cura di  
**Tramite s.r.l.**

---

Thanks to:

**MASSIMO MARINO VIALARDI**  
Presidente Rotary Club Colli Briantei a.r. 2023-24

**RAMONA BRIVIO**  
Presidente Evolvo - Mind in progress

**ROSELLA D'AVOLA**  
Coordinatrice editoriale

“Il benessere mentale dipende proprio da questa  
capacità di guardarsi dentro e cogliere il sintomo  
come opportunità che dispiega infinite possibilità  
di miglioramento, di sviluppo, di evoluzione  
del “piccolo uomo” dentro di noi  
in un essere consapevole.”

*Dott.ssa Rosella D'Aula*

