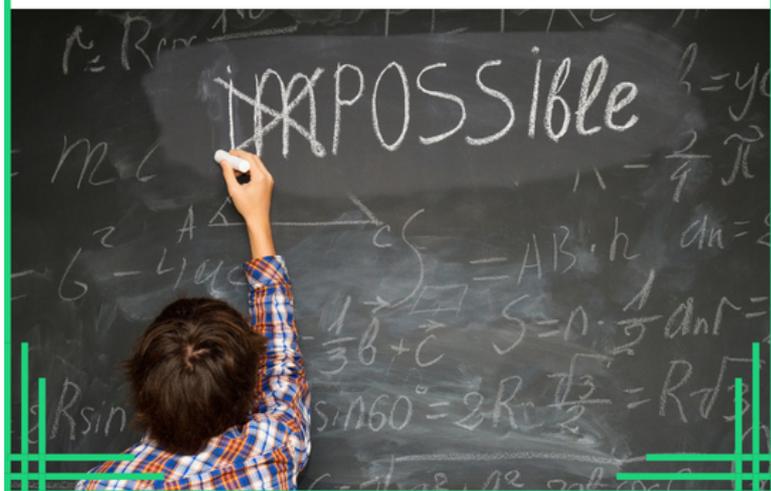


# RESILIENZA

"La resilienza ha le mani sempre sporche di vita, imbrattate di sfide"

Letizia Espanoli



Nel campo della psicologia la resilienza è definita come la capacità umana di affrontare le avversità della vita, superarle e uscirne rinforzati o, addirittura, trasformati.

Generalmente a noi non piace la vulnerabilità, l'incertezza eppure occorre imparare a passarci attraverso.

La resilienza non è assenza di angoscia o difficoltà, quando ci troviamo di fronte ad eventi complessi, emotivamente impattanti, continueremo a percepirli complessi, emotivamente impattanti, ma sentiremo di poterli attraversare.

Come? Attraverso un processo di apprendimento dinamico ciascuno di noi ogni giorno può divenire maggiormente resiliente.

Qual è il metodo? Portare nella propria quotidianità alcune importanti routines di benessere. Lo psichiatra Henry Emmons ne traccia almeno 7, tra le quali troviamo l'aver cura della nostra energia vitale.

Avere cura della nostra energia vitale diventa la nostra capacità continua, incessante di scegliere azioni e pensieri che nutrono in modo forte il nostro corpo e la nostra mente e quindi la nostra quotidianità. Vediamo insieme 5 elementi che sapientemente agiti e contemporaneamente portati nelle nostre vite sono capaci di sviluppare energia vitale, forza, chiarezza mentale ma soprattutto il nostro potenziale.

1. Movimento. Genera molti benefici: produce dopamina, ossitocina, serotonina e endorfine, riduce la pressione arteriosa, controlla il livello di glicemia, modula positivamente il colesterolo nel sangue, aiuta a prevenire le malattie metaboliche, cardiovascolari, neoplastiche, le artrosi, riduce il tessuto adiposo in eccesso, comporta

# RESILIENZA

benefici evidenti per l'apparato muscolare e scheletrico, riduce i sintomi di ansia, stress, depressione e solitudine, stimola la produzione di BDNF (fattore neurotrofico cerebrale), una sostanza prodotta nel nostro cervello in grado di riparare, far ricrescere, rigenerare le sue cellule e le sue sinapsi.

2. Respirazione. E' il primo nutrimento fondamentale per il nostro sistema mente-corpo, è un atto di resilienza semplice, immediato e gratuito ed ha un potere trasformante. il nostro respiro è condizionato dal nostro stato emotivo, occorre trovare il tempo di imparare a respirare consapevolmente.

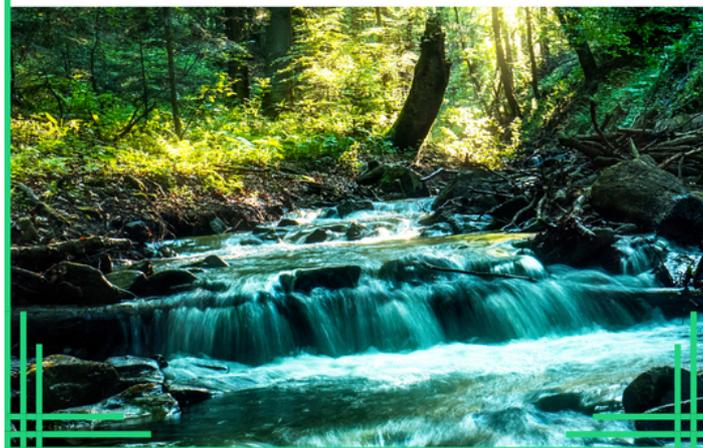
3. Sonno. Dormire è fondamentale per la nostra salute, la scienza ci dice 7/8 ore per notte al fine di garantire al nostro sistema glnfatico di rimuovere le tossine del nostro cervello, proprio come un servizio di idropulizia.

4. Alimentazione. Ciò che è importante è accrescere la propria consapevolezza rispetto alla qualità dei cibi che portiamo sulla nostra tavola. Abbiamo bisogno di materie prime giuste. Sappiamo ormai che esistono cibi che favoriscono la neurogenesi, la creazione di nuovi neuroni e la nostra salute mentale. Quando noi mangiamo diamo da mangiare al nostro corpo ma anche al nostro cervello.

5. Idratazione. L'acqua è proprio un nostro super potere, è la materia prima della nostra vita. Senz'acqua, il sistema mente-corpo/corpo-mente non è in grado di funzionare.

"L'energia vitale è amica della nostra  
capacità di fluire con gli eventi"

Letizia Espanoli



*Ti aspettiamo nel luogo generativo di felicità  
di Sant'Ilario d'Enza dedicato alla resilienza per allenarci insieme.  
Segui la mappa*



#GIORNI  
felici