

DEDICATI DEL TEMPO

Nel mio lavoro, oltre alla pura pratica nell'allenare le persone, la cosa che maggiormente mi gratifica sta nel capire le loro esigenze. Un dato statisticamente rilevante è che oggi non si ha mai tempo a sufficienza da dedicare alla nostra cura. Non si ha tempo per allenarsi, non si ha tempo per prepararsi dei pasti decenti, non si ha tempo per rilassarsi e potrei andare avanti per molto elencando quante cose noi non ci possiamo permettere, in questa società, per mancanza di tempo.

La cosa incredibile è che analizzando come spendiamo il nostro tempo ne viene fuori che oggi dire – “Non ho tempo” – non significa letteralmente non averne, ma quel tempo che potremmo destinare alla nostra cura noi preferiamo riversarlo su altre cose. Purtroppo anche molto banali. In effetti, oggi rispetto a molti anni fa, le cose da poter fare in una giornata sono aumentate in modo esponenziale grazie alla tecnologia che ha reso le attività del passato, che richiedevano una quantità di tempo enorme, incredibilmente semplici e veloci.

Una nota pubblicità recitava il seguente slogan: “La vita è fatta di priorità”, e credetemi non c'è nulla di più vero. Aggiungerei che la vita è fatta dalle scelte che noi tutti effettuiamo quotidianamente, ad esempio, come spendere il nostro tempo, con chi spenderlo, come spendere i nostri soldi e così via. Ci dobbiamo convincere che oggi, anche con le migliaia di scelte confuse che possiamo effettuare, noi possiamo ancora scegliere il nostro destino e quindi scegliere dove andare e cosa fare. Perché tutta questa predica?

Ok vengo al dunque. Alzi la mano chi tra di voi non è a conoscenza che mangiare in modo salutare ed effettuare dell'attività fisica regolare faccia bene alla nostra salute e allunghi la vita. Sono sicuro che nessuno ha alzato la mano, ormai i benefici sono chiari, studiati e confermati. Allora io non mi spiego perché, da recenti statistiche, solo una bassissima percentuale di persone si dedica al proprio benessere facendo le giuste scelte.

Non credo che ci sia qualcosa di più importante nella vita di ognuno di noi di stare bene e in ottima salute. Anzi credo proprio che tutto il resto venga dopo. Convenite con me? Ne sono sicuro! Allora convenite anche sul fatto che dire di non avere tempo per allenarsi e per mangiare sano sia una colossale scusa. **La salute personale dovrebbe essere per voi il principale valore guida.** Quest'ultimo per definizione è ciò che noi crediamo essere di maggiore importanza e di più elevato interesse nella nostra vita.

Programma la tua giornata in modo semplice ed ordinato, elimina le cose futili, resta in sintonia con il valore guida “salute” e **trova il tempo da dedicare a te stesso.** Credimi non è difficile, basta volerlo.

Il dato che ne viene fuori è che oggi non si ha tempo per niente, ma non è vero, siamo noi che non siamo in grado di gestire il nostro tempo, come diceva lo slogan di una nota pubblicità, “la vita è fatta di priorità” io direi **la vita è fatta di scelte** ad esempio come e con chi spendere il nostro tempo.

Facciamo un esempio, chi di voi non è a conoscenza che una sana alimentazione e fare attività fisica regolare faccia bene alla nostra salute, allora perché si sta diffondendo l'obesità e sempre più persone sono comunque in sovrappeso? Credo non ci sia cosa più importante che la nostra salute, allora penso che condividerete con me che dire di non aver tempo per se sia solo una scusa.