



## **AREA BENESSERE SAN LUIGI**

# *Benessereee...*

Parlo sempre di Benessere senza mai cercare di dare una spiegazione di cosa sia: è un'impresa difficile ma cercherò di farlo nel modo migliore!

Innanzitutto bisognerebbe parlare di "**BEN-ESSERE**" inteso come "**ESSERE NEL BENE**"; l'essere nel benessere è molto personale e soggettivo: per chi sta già bene è un miglioramento, il più delle volte aspecifico, per chi invece sta male è un miglioramento dai connotati molto più specifici e spesso con un traguardo temporale da raggiungere.

Ricordando i **bioritmi**, che valutano lo stato fisico, mentale ed emotivo, **l'essere in benessere si ritrova nel momento in cui questi tre stati sono allineati**. È difficile infatti trovarli tutti e tre in stato ottimale nello stesso momento.

Ecco, probabilmente, **il benessere è la ricerca di uno di quei pochi momenti in cui viviamo contemporaneamente i tre stati di essere in maniera allineata e consapevole.**

Il nostro **stato fisico** ha dei ritmi circadiani scanditi dal passare dei giorni, delle notti e delle stagioni; la **nostra psiche** in parte funziona con i ritmi circadiani e in parte con il nostro cuore; le **nostre emozioni** invece vanno solo con il nostro cuore e le circostanze che sono sempre "imprevedibili".

### **Ma noi cosa possiamo fare per essere in BenEssere?**

Dovremmo **rispettare i nostri ritmi circadiani** cercando di assaporare il meglio delle giornate.

Le circostanze della vita condizionano sempre la nostra psiche: cerchiamo di vivere sempre ricordandoci il detto latino "carpe diem": non lasciamoci influenzare dalle cose che vanno storte.

Infine le emozioni possono essere anche belle e brutte: spesso quelle belle passano inosservate mentre quelle brutte ci condizionano la vita. È difficile ma se possibile cerchiamo di fare il contrario.

Beh questo benessere personale, soggettivo difficile da apprezzare quando l'abbiamo ma da rimpiangere quando non lo abbiamo è comunque il perno di tutta la nostra vita.

Cerchiamolo e riconosciamolo allora in quei brevi momenti che lo abbiamo trovato e teniamoci stretto il ricordo: sarà una luce che brillerà sempre e ci illuminerà la strada della vita!

Dott. Alberto Antamati

03.03.2018