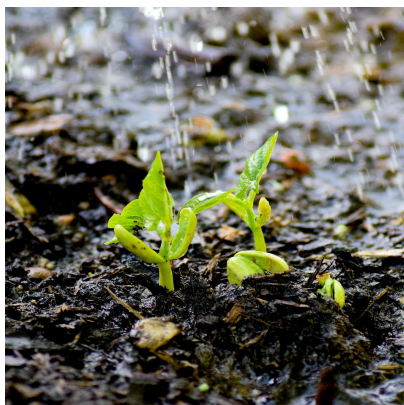




Stai investendo bene?

Descrizione

Quante volte ci fermiamo a riflettere sugli investimenti che facciamo nella nostra vita? Non parlo solo di soldi, ma anche di tempo, energia, emozioni. Ogni giorno investiamo una parte di noi stessi in relazioni, progetti, lavoro e passioni. Ma l'impegno che stai mettendo nella tua vita ti sta davvero portando benessere e felicità?

Viviamo in una società che ci insegna a investire per ottenere risultati tangibili, ma raramente ci educa a considerare l'effetto di questi investimenti sulla nostra pienezza e realizzazione. In più, tendiamo a percepirci come un'unità monolitica, come se dire "io" coincidesse con un'entità unica e integrata. In realtà, siamo costituiti da molteplici parti che si alternano sul palcoscenico della nostra coscienza: alcune di queste parti mirano al nostro bene, altre ci portano allo sbaraglio e alla deriva.

Quali parti di noi stanno facendo le scelte quotidiane e con quali effetti? E quali parti dobbiamo contattare per far sì che i nostri investimenti vadano nella direzione di una salute matura e di un benessere psicofisico integrale?

Nella frenesia quotidiana, non sempre abbiamo il tempo di coltivare la nostra salute psicofisica, ma il modo in cui impieghiamo il nostro tempo libero può fare una grande differenza. Stai dedicando abbastanza spazio al tuo benessere? E quali parti di te stanno guidando queste scelte?

L'essere umano non è mai stato educato a investire in questo modo, e spesso si sente impreparato e inadeguato. Tuttavia, prendere coscienza di come e dove investiamo le nostre risorse può aiutarci a riorientare i nostri sforzi verso ciò che ci nutre davvero. Inizia a chiederti: gli investimenti che stai facendo nella tua vita ti stanno portando più vicino a una vita piena e soddisfacente? E il tempo libero che hai, lo stai utilizzando per rigenerarti e coltivare la tua salute psicofisica? Se la risposta non è un sì convinto, forse è il momento di esplorare quali parti di te stanno prendendo il timone e quali dovresti coinvolgere per condurti verso una salute matura e un benessere psicofisico integrale.

Dott. Stefano Albano

Psicologo • Psicoterapeuta • Psicologo dello sport degli atleti olimpionici

Cell: 380.53.18.855