

IMPRENDITORIA E LEADERSHIP

Produttività lavorativa, aumentarla con la cura di sé - prima parte

di **Luisa Capitanio** – Imprenditrice, consulente di strategia e organizzazione per PMI

Come possiamo salvaguardare la nostra **produttività lavorativa** senza essere fagocitate dalla nostra incapacità di dire di no?

Oggi niente palestra. Il capo mi ha affidato un lavoro da terminare in giornata.

Devo rinunciare alla passeggiata serale: il lavoro accumulato sulla scrivania mi farà fare tardi.

Dovevo uscire prima ma un collega deve preparare una presentazione e mi ha chiesto di dargli una mano.

Ci sentiamo responsabili, non sappiamo dire di no, amiamo il nostro lavoro e ci piace essere coinvolte. Sia mai che negando un aiuto ci limitiamo le possibilità di carriera.

Sempre **pronte a prenderci cura** degli altri, lo facciamo volentieri e in modo efficace quando siamo in una situazione di equilibrio psico-fisico. Se però gli altri vengono sempre prima, va a finire che accumuliamo stanchezza, stress, preoccupazioni e perdiamo la serenità nella gestione delle relazioni.

Prima di arrivare al limite e renderci conto che non riusciamo a **recuperare energia** e serenità, è meglio che ci fermiamo e cominciamo a rimettere equilibrio i pesi della nostra bilancia.

Se ci adoperiamo per stare bene, tenerci in forma, dedicarci qualche coccola saremo grate a noi stesse e gli altri beneficeranno della parte migliore di noi: quella sorridente, loquace, aperta e generosa che arricchisce le relazioni, coltiva le amicizie, favorisce un clima di benessere.

Cosa fare, dunque, per prenderci cura del nostro corpo?

E come fare con la nostra anima?

Potrebbe essere molto più semplice di quanto pensiamo. A volte piccoli semplici gesti, fatti con consapevolezza, danno vita a risultati sorprendenti, addirittura insperati.

- **Diamo valore alle azioni mattutine:** svegliarsi un po' prima del solito e dedicare qualche minuto ad un po' di routine salutistica. Farsi una coccola con una crema dal profumo delizioso che ci rimane sulla pelle per tutto il giorno. Leggere qualche pagina

di un buon libro. Quei 10-15 minuti di sveglia anticipata saranno preziosissimi e daranno vigore alla nostra giornata

- **Curiamo il nostro abbigliamento:** indossare abiti puliti, ben stirati, senza strappi o scuciture ci fa stare bene e ci fa stare a nostro agio anche con gli altri.
- **Cibo sano e tanta acqua:** si vede anche esternamente quando la nostra alimentazione è sana e il nostro corpo idratato: la pelle è luminosa e il corpo non è appesantito.
- **Socializziamo:** cogliere l'occasione di un caffè preso con i colleghi, scambiando qualche chiacchiera prima di buttarsi a capofitto nel lavoro, predispone alla collaborazione e migliora la relazione.
- **Facciamoci un regalo:** ogni qualvolta sentiamo di meritare un premio.
- **Esprimiamo gratitudine:** facciamolo soprattutto con chi ci sta vicino. Non lesiniamo il ringraziamento, nemmeno quando riguarda situazioni ricorrenti o routinarie.

