

**Accademia**  
[Della Felicità]

**LA FELICITÀ È UN ESERCIZIO:  
STRUMENTI PER SUPERARE  
IL BURNOUT E LA STANCHEZZA**



# INTRODUZIONE

Accademia della Felicità è un luogo dove - da sempre - le persone si incontrano e imparano a essere felici, nonostante...

Cosa significa? Essere felici è semplice quando tutto va bene: quando abbiamo successo sul lavoro, una storia d'amore che va a gonfie vele, la salute e tanti amici che rendono le nostre giornate piene di impegni e interazioni di valore.

Quello che veramente conta, però, è imparare a trovare la propria felicità anche nei momenti difficili. Cosa sicuramente non facile in "condizioni normali", figuriamoci quando ci ritroviamo ad affrontare situazioni particolarmente complesse e sfidanti, che già da sole rischiano di metterci ko.

Questo ebook nasce con l'intento di supportare le persone in momenti come quello che stiamo vivendo, in cui l'energia è a terra, le troppe preoccupazioni, l'isolamento forzato e l'incertezza per il futuro rischiano di farci andare in burnout. Prendiamoci un momento per riflettere su chi siamo e su quello che desideriamo, per andare a toccare le corde profonde che regolano la nostra esistenza e ricordarci come si fa a vivere meglio e in maniera più autentica, a superare stress e stanchezza.

Impara anche ad ascoltare la propria energia: se in questo periodo ti senti a terra, è importante introdurre nella tua routine quotidiana attività che alzano la carica energetica (ballare, fare attività fisica ecc...); attività, insomma, che alzano il livello endorfine. Se invece sei una persona che normalmente ha livelli di energia molto alti, in questo momento ti senti esageratamente carico e non sai bene come incanalare tutta questa "energia repressa", prova a meditare, e a dedicarti a attività che ti rilassano. Tu ti conosci, sai come "funzioni", e puoi agire sulla tua routine per trovare un nuovo equilibrio.

In tuo aiuto viene anche questo ebook, pensato per aiutarti a trovare uno spazio tutto tuo durante la giornata, da dedicare all'ascolto di te stesso e delle tue esigenze.

Speriamo che ti sia utile per costruirti un nuovo equilibrio, superare la stanchezza e evitare di cedere al burnout.

Il Team di ADF



# GRATITUDINE

Prendi un quaderno che ti piace e inizia a scrivere 5 cose di cui essere grat\* oggi.

Ora alziamo l'asticella: scrivi 50 cose di cui sei grat\* in generale.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.

- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.
- 21.
- 22.
- 23.
- 24.
- 25.
- 26.
- 27.
- 28.
- 29.
- 30.
- 31.
- 32.

- 33.
- 34.
- 35.
- 36.
- 37.
- 38.
- 39.
- 40.
- 41.
- 42.
- 43.
- 44.
- 45.
- 46.
- 47.
- 48.
- 49.
- 50.

Ripensa ai migliori momenti della tua vita. Momenti in cui ti sei sentit\* incredibilmente viv\* e grat\*. Quali sono i primi ricordi che ti vengono in mente?

Che cosa ti viene in mente quando pensi ai tuoi talenti naturali?

Quali sono i tuoi più profondi desideri per te stess\*? Qualcuno dei tuoi talenti può aiutarti a realizzare i tuoi sogni?

Sei capace di riconoscere la gratitudine negli altri? Ci sono dei segnali (es. un sorriso, un abbraccio) che ti fanno sapere quando qualcuno è grato di un atto di gentilezza che tu o qualcun altro ha fatto per loro?

Quali fonti di ispirazione hai avuto nella tua vita , e quali ti hanno toccato in particolare?



# SOGNI & DESIDERI

Fai una lista di regali che desideri. Dalle cose più frivole a quelle più pratiche a quelle intangibili. Tutte le cose che desideri avere. Studia la lista, c'è un filo comune in ciò che desideri? Che cosa puoi imparare dalla natura dei tuoi desideri?

Fai un elenco di 10 cose belle che puoi fare per te.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Se potessi andare in qualsiasi parte del mondo, spese pagate ecc, dove andresti? Perché? Chi vorresti fosse con te? Cosa faresti?

# RISORSE A CUI ATTINGERE

Quali talismani emozionali conservi? Una foto di famiglia, fiori secchi, scarpette da danza, lettere d'amore, un trofeo, un diploma, ecc. Elencane alcuni.

Quali sono le tue memorie sensoriali preferite? Che cosa ti può portare indietro ad un ricordo del passato in pochi istanti?

Che cosa ami e noti nei tuoi libri preferiti? Le eroine o i dettagli di sfondo? Le storie? Qual è la tua eroina preferita in Piccole Donne? Quali sono le qualità che hai amato?

Quali sono le tue prime memorie di colori? C'è stato un momento in cui hai davvero visto il colore per la prima volta? Descrivi questa esperienza.

Ogni vita ha i suoi spazi grigi e i suoi giorni grigi. Come puoi portare più bellezza nella tua vita in maniera semplice e colorata?

C'è un certo profumo o sapore che ti riporta a qualche ricordo del passato? O una canzone o un brano musicale?



# PROMESSE

Pensa a quali promesse hai fatto a te stess\* e non hai mantenuto.

Pensa ai sogni che avevi e che hai abbandonato. Ora abbina ad ogni sogno un motivo per cui lo hai abbandonato, dall'elenco qui di seguito:

- buone intenzioni
- rifiuto
- mancanza di esperienza
- scelte sbagliate
- resa
- tempi sbagliati
- amaro fallimento
- sforzi inutili
- deviazioni
- errori stupidi
- delusioni
- scherzi del destino

Quante promesse hai fatto agli altri e hai mantenuto a costo dei tuoi stessi desideri?

Scegli una promessa personale che vorresti mantenere. Quando puoi farlo? Entro la fine del mese, 3 mesi, 6 mesi, 1 anno? Sii realistic\*.

Ora pensa ad un sogno che hai realizzato. Che azione e/o scelta hai fatto per ottenere ciò che volevi?



# L'INTUITO

L'intuito è spesso descritto come il sesto senso, un istinto interiore che dà una rivelazione istantanea. Per che tipo di cose utilizzi il tuo sesto senso? Sai ad esempio in anticipo se qualcuno ti chiamerà? Senti se qualcosa non va a qualcuno che ami? Ricordi un'occasione in cui il tuo sesto senso ti ha protetto dal dolore?

Ricordi un momento in cui il tuo intuito ti ha suggerito di fare un passo verso una nuova direzione e ha migliorato la tua vita in modo significativo?

E quando non gli hai dato ascolto e hai perso una opportunità?

Come ti senti quando segui il tuo intuito? Elenca 5 casi in cui hai seguito dei segnali del tuo intuito la scorsa settimana.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

# LA PAURA E IL CORAGGIO

Che cosa non hai fatto, ora o in passato, per paura del fallimento?

Che passi puoi fare per darti il coraggio che ti serve?

A volte è difficile riconoscere i nostri atti di coraggio. Scegli alcune donne o uomini che ammiri e identifica i loro atti di coraggio. Sia piccoli che grandi. Fanne un elenco.

Che cosa avresti fatto al posto loro?

Quali cose “non da te” ti piacerebbe fare? Se senti che non puoi davvero farle, descrivi cosa accadrebbe se le facessi.

Quali supporti familiari ti hanno permesso di provare cose nuove ed esplorare le tue capacità? Come puoi instillare queste idee positive nei tuoi figli e nelle persone a te care, di modo che anche essi abbiano il coraggio di vivere al proprio meglio?

Quali credenze familiari ti hanno trattenuto dal vivere la vita che sognavi?

Scrivi, o ritaglia da giornali, ogni motto/modo di dire positivo che trovi. Anche in altre lingue che conosci. Quando ne hai trovati più che puoi, studia la lista e scegli la frase che preferisci e adottala come frase per un giorno. Se ti piace cosa accade, prova a pensare di adottarla per un altro giorno. Altrimenti, provane un'altra.



# LA TUA CASA

Non possiamo tenere le nostre vite e la nostra creatività in sospeso nell'attesa che arrivi il denaro. Cosa ti blocca dal fare dei cambiamenti che ti renderebbero felice nella tua casa? In che modo puoi compensare?

Pensa a quando hai sistemato la tua prima casa. Dov'era? Com'era arredata? Hai ancora qualche elemento di arredo? Riflettono ciò che sei ora? Quali elementi ti fanno ancora sentire bene quando li guardi? Fai un elenco.

Immagina di avere una casa vuota e fai un elenco di 10 cose che devi assolutamente avere.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Quali oggetti ami e magari collezioni senza neanche rendertene conto? Quali cose preferite hai accumulato negli anni e che ti piace mettere in mostra nella tua casa?

Se non hai mai avuto passione nel collezionare finora, che cosa vorresti collezionare se ne avessi la possibilità?



# HAI FINITO GLI ESERCIZI, E ADESSO?

Se li hai fatti bene, se hai dedicato ad essi il tempo necessario per rispondere in maniera onesta e ponderata, è probabile che tu abbia già notato un po' di sensazioni nuove, o dimenticate.

- Potresti sentirti stranamente energico\*: ebbene sì, hai ricaricato i centri più sotterranei delle tue emozioni e hai smosso i ricordi e i desideri primigeni che nascono da lì.
- Potresti aver avuto qualche sorpresa: magari ti sono riaffiorate alla mente cose a cui non pensavi da anni, ricordi inattesi, parti di te che credevi morte e sepolte e invece sono ancora vive e vegete.

Rileggi le domande alle quali hai avuto più difficoltà a rispondere: è probabile che siano tutte in una stessa area, il che vuol dire che quello è il settore della tua vita a cui devi prestare più attenzione, in cui devi attuare piccoli cambiamenti che, uno alla volta, daranno vita a un cambiamento più grande.

Può darsi che tu abbia zittito la tua voce troppo a lungo per prestare attenzione a quelle altrui: bene, come hai capito, scrivere è il modo migliore per risintonizzarti sull'ascolto di te stesso\*.

Prova a ripetere gli esercizi più difficili per te a distanza di tempo, come un check-up mensile: se di volta in volta diventano più semplici, vuol dire che stai incanalando le tue energie e i tuoi sforzi nella direzione giusta.

Se dalle tue risposte sono emersi talenti e attività che hai abbandonato con il tempo, prendi l'impegno di ritagliarti del tempo una o due volte alla settimana per coltivarli; al contrario, chiudi o limita le situazioni negative che hai focalizzato lungo il percorso. Sì, vale anche per i rapporti umani: tagliare i rami secchi, quando è giusto per te, non è un'azione di egoismo, ma di amore nei tuoi confronti.

Puoi usare le tue risposte come un manuale d'istruzioni per la tua vita, una guida da consultare quando sarai in difficoltà: è meglio della Lonely Planet, perché l'hai scritta tu, guardando ai tuoi bisogni e alle tue necessità!

