

CARO COACH, HAI MAI PENSATO DI CORTEGGIARE TE STESSO?

di Patrizia Saolini



Al rientro dalle vacanze ritroviamo i consueti spazi casalinghi, rivediamo le facce di sempre e tentiamo di ricominciare la solita routine "casa-lavoro-supermarket-casa" con un ritmo meno concitato del solito. Ben presto però ci accorgiamo che la spensieratezza dell'estate, i pisolini pomeridiani e i lenti ritmi ferragostiani, lasciano immediatamente il posto al nervosismo metropolitano, al classico toast dietro l'ufficio e soprattutto, alla fastidiosa sveglia mattutina che, seppur mascherata dal *gingle* di stagione delle più avveniristiche suonerie, non potrà mai eguagliare l'emozionante risveglio che solo il rumore del mare o una qualsivoglia specie ornitologica ci regalano durante le ambitissime ferie.

A pensarci bene, questo è l'habitat che ci siamo scelti, la vita che ci siamo costruiti, i ritmi che abbiamo sempre desiderato per ben *undici mesi-dico-undici mesi* all'anno... pensate che stia esagerando? Non siamo forse noi quelli che fino a un secondo prima di mettere piede sul traghetto abbiamo fissato quei cinque o sei obiettivi esageratamente sfidanti per avere più clienti, più giornate di lavoro e più visibilità? Non siamo sempre noi quelli che sotto l'ombrellone non ci siamo allontanati dagli i-phone e dai Blackberry per non essere scollegati dalle insostituibili frenesie dei network moderni?

Sicuramente avere l'obiettivo chiaro aiuta, d'altra parte siamo coach, come anche l'essere aggiornati in tempo reale non guasta, ma siamo davvero sicuri che a forza di dare priorità alla velocità della rete, alle scadenze adrenaliniche e al guerrilla marketing per più di trecento giorni l'anno, ci esoneri dall'accumulare stress e fatica ad alto tasso di inutilità?

“Connessi col mondo ma scollegati da noi stessi” non è certo uno slogan invitante ma rende l'idea del rischio che corriamo mentre ci stiamo sopravvalutando, quasi dimenticandoci della nostra sensibile **umanità**. Riflettendoci bene, non è cosa da poco. Allora perché non pensare di riconquistare noi stessi allenando sin da subito la cura del sè?

Quella di corteggiarsi è un'arte leggera e profonda allo stesso tempo. Leggera perché ci ricorda che esistiamo prima di tutto come persone e poi come professionisti e profonda perché ci fa superare i sensi di colpa per dedicarci a ciò che ci piace fare invece che fare ciò che dovremmo o che il mercato ci impone. Corteggiarsi è una scelta che richiede concentrazione, libertà e ispirazione fresche di giornata, oltre che un buon livello di **creatività**, una caterva di **vitalità** e anche una massiccia dose di **audacia**. Tutti ingredienti che a vacanza inoltrata non mancano ma che al rientro in città, diventano più che volatili, spesso mere risorse di contorno, ahimè anche per noi coach. Tanto da farmi venire la voglia di prolungare l'effetto vacanza e decidere di ritagliarmi spazi e tempi adeguatamente studiati per flirtare con me stessa e regalarmi una serie di indulgenze inaspettate.....quest'anno cari colleghi, a settembre non ci casco, me le fisso in agenda già da adesso!

Ho in mente di fare tutto ciò che mi farà stare bene. Per esempio, inizierò col riconnettermi al mio senso estetico già sull'aereo di ritorno (visto che l'etica come coach e' già un *must!*), mi tufferò nei libri di design e allestirò nel mio ufficio uno spazio riservato allo studio e allo yoga. Sì, voglio proprio ricreare l'intimità di una caletta nascosta baciata dal vento che ho visto in Spagna. E poco importa se al posto della sabbia troverò un tappeto navajo e ci sarà pure il sottofondo dell'aria condizionata a fare da contorno, niente potrà distogliermi dal piacere di sentirmi collegata con la parte più profonda di me, niente fermerà il mio spirito puro perché sarò nel mio porto sicuro: nel mio amatissimo "genius loci" cittadino.

Adios dunque alla pigrizia, alla procrastinazione e alle bieche lamentele da rientro; benvenuti pensiero positivo, cibo salutare e gare di golf. Provare a me stessa che le attività preferite dal mio fisico e dal mio spirito porteranno grandi miglioramenti anche al contesto in cui vivo e alla mia professione, sarà il *must* del rientro. Spero infatti di arrivare a percepire l'equilibrio e il calore anche nelle giornate più rigide e frenetiche che puntualmente si presenteranno all'orizzonte e di riuscire a superare tutti i limiti con cui lo stress deciderà di spiazzare la mia avventura quotidiana. D'altronde amarsi un po' genera confidenza in tutti i campi della nostra vita e pensare che ne possiamo beneficiare costantemente mi rassicura....almeno fino alla prossima vacanza!

Patrizia Saolini

Retail Coach for Luxury goods

Career & Life Coach

www.retailcoach.it

Patrizia Saolini è l'autrice di "**Retail Coaching: come allenare la rete vendita secondo le logiche dello sport**" (Franco angeli). Nel libro le schede di allenamento della creatività, della vitalità, e dell'audacia le trovate da pag. 82 a pag. 87.

