

BLUE MONDAY, IL GIORNO PIU' TRISTE DELL'ANNO TRA MARKETING E CONSIGLI

15 Gennaio 2018



L'AQUILA - Oggi è il *Blue Monday*, la 'giornata' più triste dell'anno, individuata da Cliff Arnall, psicologo dell'Università di Cardiff, attraverso una controversa formula, dove le variabili sono il meteo, i debiti, i giorni passati dal Natale e quelli trascorsi dall'abbandono dei buoni propositi.

Reso virale da una campagna di un'agenzia di viaggi, il Blue Monday si è trasformato in un appuntamento fisso nel mondo anglosassone, dove sono nate perfino delle organizzazioni che intervengono per aiutare le persone a superare questa difficile giornata, (beatbluemonday.org.uk e bluemonday.org).

Al confine tra realtà e marketing, è innegabile però che i lunedì rendano la vita più difficile alle persone, soprattutto a chi lavora, come ammesso sulle colonne del magazine accademico che riunisce le università britanniche The Conversation da Paula Jarzabkowski, professoressa di Strategic Management alla Cass Business School dell'Università di Londra.

Ma come fare per battere il Blue Monday e tutti gli altri difficili lunedì dell'anno?

Ecco i 10 consigli della master coach Marina Osnaghi per vivere meglio il Blue Monday e tutti i lunedì nel corso dell'anno lavorativo:

VIETATO RIMUGINARE

Rimuginare sul rientro e sulla negatività stimola tristezza e insoddisfazione.

DEDICARSI DEL TEMPO

Praticare un'attività piacevole, anche una cosa banale, fino a 30 minuti al giorno.

STOP AL PRANZO DI CORSA

Il pranzo, il caffè o il tè, bisogna goderseli seduti e comodi: riporterà all'atmosfera delle festività.

ANALIZZARE L'APPORTO CON IL COACHING

Rispondere a queste domande: qual è il contributo che voglio dare col mio lavoro? Cosa tendo a realizzare nelle differenti situazioni? Come posso realizzare al meglio ciò a cui tendo?

FOCALIZZARE VALORI E LINEE GUIDA

Riflettere in senso positivo e costruttivo.

SCOPRIRE IL TESORO DIETRO IL MALESSERE

Dietro al malessere del lunedì potrebbe esserci un tesoro: trovare il proprio valore, la buona ragione per cui ci si infastidisce, ciò che si persegue ed il modo in cui si vuole realizzarlo.

COMINCIARE A DIRE NO UNA VOLTA PER TUTTE

Smettere di subire. Non serve ribellarsi urlando, basta stabilire il proprio limite con tranquilla fermezza.

RINUNCIARE A SUBIRE SITUAZIONI CHE SI TRASCINANO DA TEMPO

Spesso sono favorite da abitudini che portano nei guai prima ancora che ce se ne accorga. Sono le vecchie abitudini distruttive che portano sempre nelle solite situazioni.

SEI UN CAPO? ORGANIZZARE RIUNIONI CON UN APPROCCIO COACHING

Tenere in considerazione il feedback con i collaboratori e celebrare i cicli intermedi, chiedendosi cosa è stato realizzato fin qui di positivo, e come sia possibile arrivare al traguardo con rinnovata energia.

NEL WEEKEND METTERSI IN VACANZA

Anche se si devono svolgere delle commissioni, cercare di staccare sul serio. Ritrovando il gusto di stare con gli amici, la famiglia, i figli, senza vivere il tuo tempo come se fosse 'rubato' ai doveri.