# L’ANNO NUOVO PORTA I BUONI PROPOSITI ECCO IL SEGRETO PER POTERLI MANTENERE

1 Gennaio 2014

L’AQUILA – La fine del vecchio e l’inizio del nuovo anno non sono solo brindisi con la famiglia, discoteca fino all’alba e colazione con gli amici. No.

Il passaggio verso l’anno che verrà è anche noto per essere il momento in cui si formula la lista dei buoni propositi: perdere qualche chilo, smettere di fumare, mangiare in maniera più sana, essere più ordinati, solo per dirne qualcuno.

Ma dopo appena poche settimane, come un fuoco pirotecnico, l’energia si esaurisce e gli impegni, presi con noi stessi, non vengono rispettati.

A un certo punto ci facciamo prendere dal perfezionismo e anche un piccolo intoppo ci butta giù. E l’autostima cala, inesorabilmente.

Ma c’è una formula per riuscire a rispettare questi propositi e portarli a termine? Certo che sì. E ce la svela Valeria Ciciotti, psicologa counselor.

“Innanzitutto – dice – dobbiamo tenere a mente che non è possibile aprire niente di nuovo se non è stato chiuso ciò che è passato. Come fosse una storia d’amore: per affrontarne una nuova bisogna prima fare un bilancio di quello che è stato, accettare sia il positivo sia il negativo, perché anche questo ci ha donato qualcosa”.

Uno degli step principali è quindi rivalutare la negatività: “bisogna essere grati anche a ciò che non ci è piaciuto, che ci ha fatto soffrire, e lo possiamo fare riconoscendo quello che ci ha portato”.

Quando prendiamo carta e penna per stilare la lista, inoltre, dobbiamo cercare il più possibile di non sognare a occhi aperti: “Serve fare un elenco di cose effettivamente realizzabili, partendo da un’analisi realistica delle nostre risorse e dei nostri limiti. I propositi devono essere adeguati alla nostra età e alle nostre capacità. Non portarli avanti genererebbe poi frustrazione e potrebbe minare la nostra  autostima”.

Piuttosto che dire “da domani devo mettermi a dieta”, dobbiamo imparare a dire dire “analizzerò la mia quotidianità e in base a questa, gradualmente migliorerò la mia alimentazione”.

È infatti bandito il verbo “dovere”: “ciò che ci si propone deve essere un qualcosa che voglio veramente e che non deve diventare un ulteriore peso”, spiega la dottoressa Ciciotti.

Tra i buoni propositi, la psicologa suggerisce di mettere ai primi posti quello di essere più tolleranti verso se stessi. “Se anche qualcosa dovesse ostacolarci – spiega – non dobbiamo essere troppo rigidi e abbandonare il piano. Potremmo rivisitare il nostro obiettivo, come se fosse un contratto: le condizioni potrebbero cambiare, anzi, l’imprevisto può essere fonte di riflessione”.

Ogni attimo è buono, in definitiva, per rimetterci sulla strada verso la nostra felicità.

E chissà che non si riesca, in questo modo, a smentire Oscar Wilde, secondo il quale i buoni propositi “sono semplicemente assegni che gli uomini emettono su una banca dove non hanno un conto corrente”.

© 2026 Abruzzo Web Enfasi srl - Quotidiano digitale registrato presso il Tribunale dell'Aquila con decreto n°501 del 2 settembre 2003
Iscrizione al ROC n. 26362 - P.IVA 01812420667
Direttore responsabile Berardo Santilli