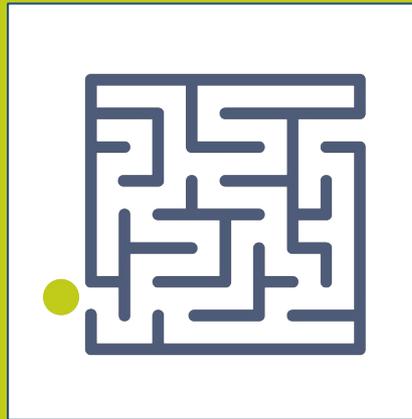


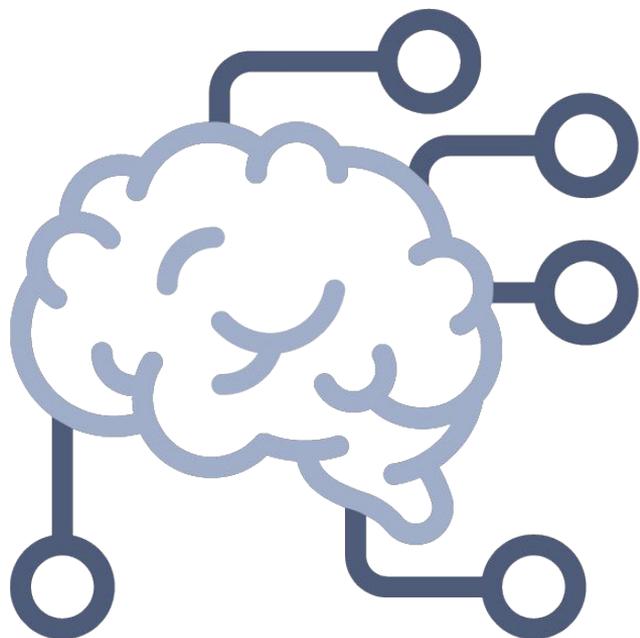
# LA CONCENTRAZIONE AI TEMPI DEL “BIG STAY”



[annaelenabrolis.com](http://annaelenabrolis.com)



# SE L'INCERTEZZA SI IMPONE SUI NOSTRI PENSIERI



Siamo **esausti**, ne parliamo, ci interroghiamo, ma non sempre arriviamo ad attribuire la fatica a una **causa precisa**.

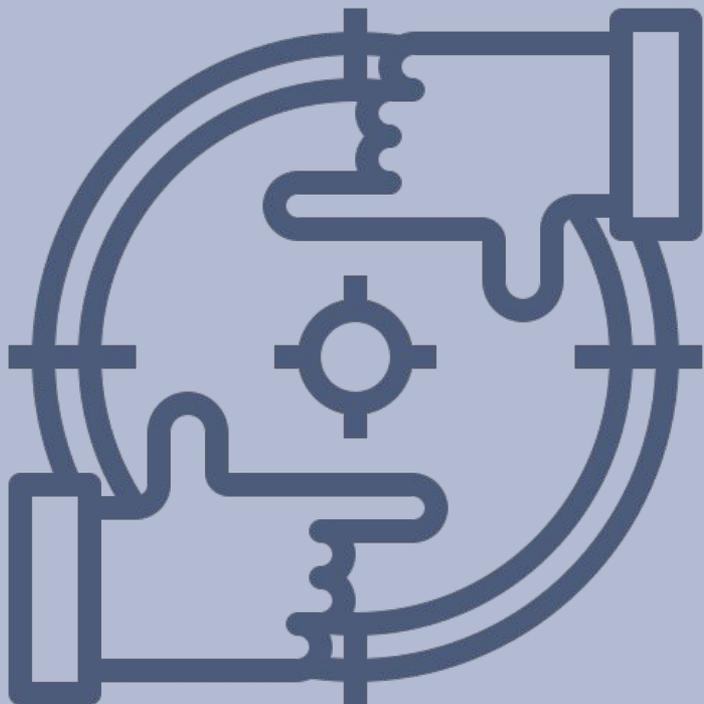
Ci sforziamo di continuare a essere **chi siamo stati sinora** e ci scontriamo con il bisogno di soddisfare anche **esigenze nuove** (trovare rassicurazioni sul presente e sul futuro, sentirci liberi di scegliere, prenderci cura di noi e della nostra salute, sentire di fare la differenza, ...).

**Non siamo mai stati così prima.**

C'è un'**attività continua** nella nostra testa...



# LA “CULTURA DELLO STRESS”



Lo stress che riempie le nostre giornate è **multidimensionale**: ansia, tristezza, rabbia, irritabilità, esaurimento di energie, delusione, urgenza... Sono tutte componenti di quel che chiamiamo **stress**.

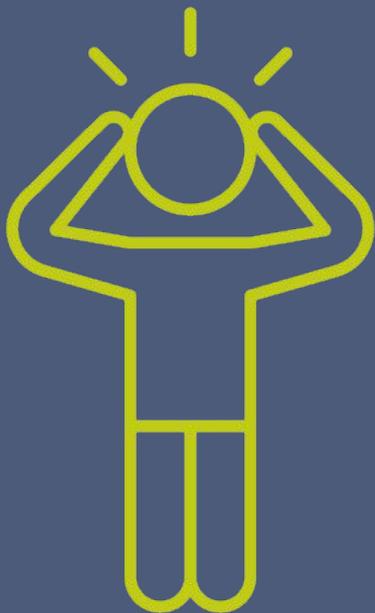
Già riconoscerle, nominarle e contestualizzarle aiuta a distinguerle, regolarle e quindi **gestire le diverse dimensioni**.

Rischiamo di non riuscire a tenerci fuori dalla **vita frenetica**, ci buttiamo in ogni momento libero nello smartphone per recuperare tempo, e molte cose diventano più difficili.

**Anche quando le sappiamo fare.**  
**E questo ci spaventa.**



# RESISTERE: CONTINUARE O SMETTERE?



La **perdita di confini** (spaziali, temporali, nelle relazioni) aumenta la **confusione** e complica la gestione delle **attività** che svolgiamo, nei **ruoli** che rivestiamo e per le **responsabilità** che fanno capo a noi.

Mantenere **routine**, creare **abitudini** e far rispettare **barriere** è difficile.

Così **pressioni, scadenze e richieste** incalzano.

**Resistere** - e concludere esausti le nostre giornate, con la sensazione che tutto ci travolga - può prendere più energie che esplorare il nuovo (“**Come posso fare per?**”, quando “**Abbiamo sempre fatto così**” non funziona più)



**Il nostro lavoro** consiste nel **pensare qualcosa di nuovo, di diverso, e saper sostenere una visione.**

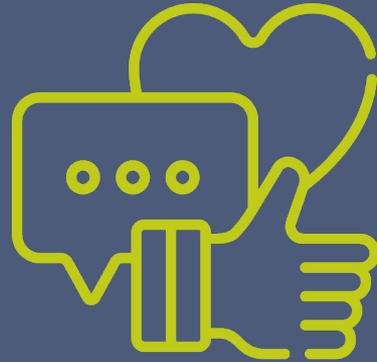
Ma senza concentrazione finiamo per pensare come tutti, per preferire informazioni semplici o per non pensare affatto e procedere in automatico...



Ce la sentiamo di mettere da parte le distrazioni...  
Per iniziare a capire **da cosa** ci stiamo distraendo  
davvero?



Non siamo soli in questa valle di deconcentrazione,  
possiamo sfruttare il “mal comune” e beneficiare del  
**benessere** che si genera quando siamo “connessi” agli  
altri: **comprensione, divertimento, sintonia, creatività**



Ci sono **ambiti della vita** in cui riusciamo a stare attenti, a darci priorità, a concentrarci su una singola attività e, al contempo, a mantenere una visione di insieme?

Saperlo fare vuol dire poterlo ricreare anche sul lavoro

**#transilenza**

[annaelenabrolis.com](http://annaelenabrolis.com)





**Learn.** **Grow.** **Share.**