

ADATTABILITA'

McKinsey presenta una serie di pratiche che promuovono il benessere e possono aiutare in questa era di costante cambiamento:

CORPO

Sonno

- Dormire almeno sette ore ogni giorno allo stesso orario
- Gestire una pausa di lavoro
- Leggere prima di dormire

Esercizi fisici

- Mantenere o migliorare settimanali obiettivi di esercizio fisico
- Usare spontanee opportunità, quali per esempio la cancellazione di una riunione, per uscire e muoversi

Nutrimento

- Partire con un piccolo target e proseguire
- Modulare la presa giornaliera di calorie con un sostenibile livello di attività

MENTE

Meditazione

- Abituarsi ad una quotidiana meditazione
- Introdurre ogni giorno due o tre alleggerimenti di pensiero ciascuno di un minuto

Introspezione

- Registrare i propri pensieri su fatti e persone
- Non lasciarsi distrarre o scollegare, anche da parte delle tecnologie

Prospettive

- Iniziare ogni giornata con pensieri positivi
- Esprimere gratitudine
- Sostituire pensieri negativi e non utili con altri migliori

SPIRITO

Propositi

- Riflettere sul proprio lavoro e sui contributi, e su come essi si colleghino con i propri obiettivi
- Aumentare il proprio coinvolgimento con la comunità

Rinnovamento

- Lasciare tempo ai propri hobbies, da soli o in gruppi
- Occuparsi di attività piacevoli e prive di obiettivi

Collegamenti

- Trascorrere giornalmente tempo con qualche persona di particolare interesse
- Trovare tempo da spendere in favore dell'ambiente
- Eseguire ogni giorno un atto di gentilezza

Commenti

La pandemia e il lavoro da remoto hanno certamente causato personali adattamenti rivolti alla quotidiana gestione relativa a corpo, mente e spirito. Essi potrebbero essere parzialmente riscontrati in questi suggerimenti o rappresentare oggetto di nuova riconsiderazione. Importante è la conferma degli psicologi dell'importanza del benessere fisico e mentale per il superamento di nuove presenti e future situazioni di vita e di lavoro.