

**Laura Torretta**

# **ALCUNE PRATICHE QUOTIDIANE DI BENESSERE PER SO-STARE NEL TUO CENTRO**



Questo capitolo è estratto dal libro:

## Ricomincio da ME con il Counseling

*“Quel che abbiamo alle spalle e quel che abbiamo davanti sono piccole cose se paragonate a ciò che abbiamo dentro”(R.W. Emerson)*

Il libro è edito da Aldenia Innovazione. Sarò per sem-

**AE**

Albi titolare della casa edi-

trice. Aldenia Edizioni nasce con lo scopo di avvicinare il pubblico a tutto ciò che possa portare un miglioramento ed una crescita arricchendolo dal punto di vista culturale, sociale, psicologico e del benessere. Si contraddistingue per una accurata scelta dei testi in cui dà spazio, accanto ad autori già noti, ad autori nuovi che possano portare ad un arricchimento del bagaglio culturale del lettore. La presenza di diverse collane fa sì che il lettore possa scegliere tra una vasta gamma di possibilità in modo da trovare ciò che in quel momento può essere per lui di maggiore utilità. La diffusione della cultura è l'obbiettivo primario della casa editrice.

La specifica collana “Percorsi di innovazione” possono contribuire a creare un “percorso” che seguire per migliorarsi, e avvicinarsi a nuovi modi di pensare o di gestire il proprio benessere.



ospita testi che il lettore possa modi di pensare

Questo testo, volutamente semplice e accessibile, ha l'intento di accompagnare



il lettore in un percorso di cambiamento per migliorare la propria qualità di vita, sviluppare consapevolezza sui propri obiettivi e sulle proprie risorse, ricercare il proprio ben-essere prendendosi di nuovo cura di sé. Allo stesso tempo fornisce un supporto alle organizzazioni, anch'esse organismi 'viventi', ad evolvere, riacquistare fiducia, meritocrazia e collaborazione, per essere un luogo più sostenibile e, al contempo, produttivo. Il lettore può sperimentare, a distanza e in autonomia, alcune tecniche utili allo sviluppo di una maggiore consapevolezza, non solo di sé ma soprattutto in relazione al sistema in cui vive (famiglia, scuola, lavoro...). Infine, trova ricchi spunti di riflessione che spaziano dalle narrazioni di persone che hanno ricominciato e da alcune pratiche per allenarsi a coltivare uno stato di attenzione e presenza per permettergli di raggiungere i propri obiettivi.

*“L'anima è tinta del colore dei suoi pensieri, pensa solamente a quelle cose che sono in linea con i tuoi principi e che possono sopportare la luce piena del giorno. Tu puoi scegliere il contenuto della tua personalità. Giorno dopo giorno divieni ciò che scegli ciò che pensi ciò che fai. La tua integrità' è il tuo destino. Essa è la luce che illumina il tuo sentiero” (Eraclito)*



## Alcune pratiche quotidiane di benessere per sostare nel Tuo centro

Per prenderci cura di noi occorrono determinazione e autodisciplina.

L'apprendimento esperienziale richiede allenamento.

Ti propongo alcune pratiche di presenza e consapevolezza per non cadere preda della lusinga delle vecchie abitudini.

Le ho sperimentate personalmente e adottate come tecniche professionali.

Non sono maratone contro il tempo ma uno spazio di benessere: scegli cosa ti dà più gioia e osserva i risultati.

Pratica per fare il pieno di energia al mattino, pratica per lasciare andare la zavorra della giornata e dormire in pace la sera.

Impara l'arte di assaporare il tuo presente... e mettila da parte!

## Piena consapevolezza: un piccolo antipasto di pratiche per assaporare la vita

La consapevolezza mentale, la consapevolezza corporea, il respiro consapevole sono tre ingredienti vitali per restare presenti al centro del nostro ben-essere. I nomi per le pratiche di presenza e consapevolezza sono i più svariati. Ti introduco nello specifico alla mindfulness, la cui traduzione più ricorrente è quella di piena consapevolezza. Il concetto alla base di questa filosofia per la presenza consapevole ha radici antiche, nasce dagli insegnamenti del Buddhismo Zen. Ho iniziato a sperimentare queste tecniche per favorire l'integrazione di tutti gli elementi esperienziali (sensazioni, percezioni, emozioni, pensieri, parole, azioni, relazioni...). La mindfulness a partire dagli anni 70 ha acquisito dignità scientifica grazie a Jon Kabat-Zinn. Questo medico americano ha sviluppato un protocollo denominato MBSR (Mindfulness – Based Stress Reduction) applicato come terapia medica integrativa in casi di depressione e attacchi di panico. Un programma diffuso in Europa anche in ambito educativo comportamentale per lo sviluppo e la pratica della coscienza di sé.

Spesso non siamo abituati, per cultura, a pratiche di consapevolezza, non mettiamo in agenda uno spazio per osservarla e svilupparla.

Partiamo da qui.

Prendi nota nel tuo diario alla fine delle singole pratiche di cosa ti abbia stupito, incuriosito, infastidito; segui l'evoluzione di queste osservazioni per conoscere meglio te stesso.

### *Pratica iniziale per saper essere*

Osservati. Non devi fare niente, solo essere con te stesso. Ti invito ad iniziare, puoi trovare uno spazio comodo a casa tua, seduto o sdraiato, lascia emergere liberamente dalla mente pensieri e sensazioni che si liberano nel tuo corpo. Scegli con intenzione uno spazio di 10 minuti per questa osservazione, rilassati e connettiti interiormente. Che pensieri arrivano dallo spazio mentale? Senti una voce che ti dice di smettere perché giudica questa attività senza senso? Che sensazioni arrivano dal corpo reagisce? È frenetico? Chi è più forte? La tua intenzione di stare per essere o la tua mente di andare per fare? Tu sei più forte e con calma e pazienza lascia andare i pensieri, sgombra la mente e riporta la tua attenzione su di te e vivi questo momento.

### *Pratica iniziale per saper fare e saper essere*

Ora porta l'esercizio di osservazione dell'esperienza per altri 10 minuti in uno spazio della tua giornata a scelta mentre fai delle attività: nota se la mente ti distrae da cosa stai facendo. Ad esempio stai mangiando, ma pensi ad altro e

hai già finito ciò che avevi nel piatto? Ad esempio guidi ma osservi che sei già arrivato a destinazione perdendo la cognizione del tragitto? Ad esempio ti osservi mentre parli con un collega ma stai già pensando ad un compito da fare domani? Ad esempio mentre rimugini sui tuoi pensieri prendi coscienza dell'emozione di un evento molto tempo dopo? Ad esempio ti osservi preoccuparti in modo eccessivo

del futuro senza avere oggettive informazioni sulle alternative possibili?

Benvenuto nel mondo della "non presenza", viviamo per la maggior parte del tempo sconnessi da noi stessi, più che restare al centro siamo spesso su una galassia sperduta e priva di qualunque frequenza radio, ma con queste pratiche puoi riconnetterti al tuo centro e stare più focalizzato sui tuoi veri bisogni, momento per momento.

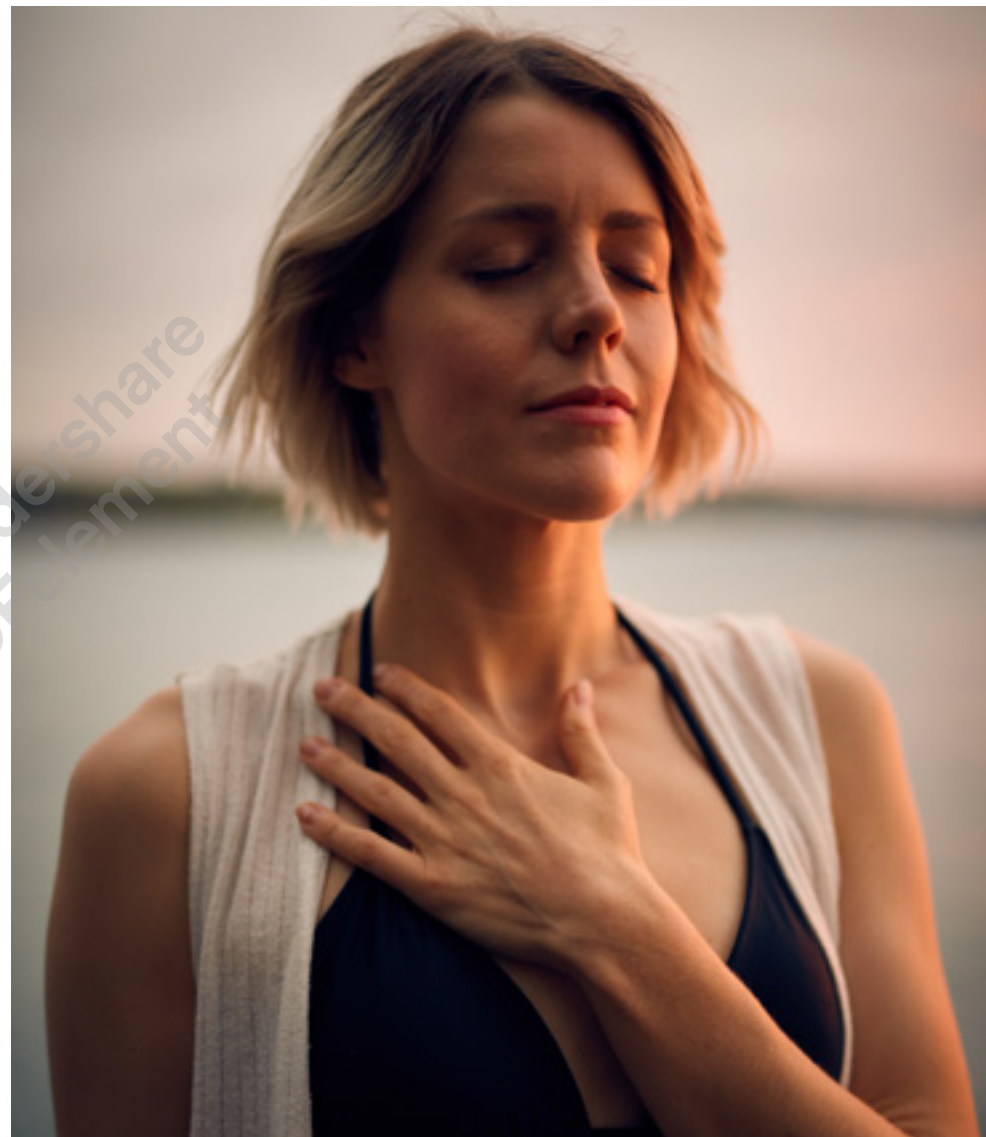


## Respiro consapevole: un ponte per connettere mente e corpo

Il tema del respiro fa da sfondo a molte parti del libro; per introdurti alla sua importanza ti propongo una citazione che mi ha illuminata.

*“Ogni cambiamento dei nostri stati mentali è riflesso nel respiro e poi nel corpo. Tale fenomeno funziona anche all’inverso: cambiando gli schemi di respirazione viene modificato anche lo stato emotivo” (Deepak Chopra)*

Avrai notato che quando ti arrabbi il respiro diventa affannato e in base all’attivazione del tuo canale comunicativo non verbale può essere che agiti le mani o mordicchi le labbra. Il grande apprendimento è che, cambiando lo schema di respiro, posso modificare lo stato emotivo. Non aspetto più di calmarmi restando in balia delle emozioni, ma imparo a regolare il mio respiro e mi calmo, sono al timone del mio benessere! Conoscere i tuoi schemi di respiro, osservare quando e perché cambia il ritmo, riconoscere il sopraggiungere di pensieri ed emozioni: questo esercizio ti può consentire di utilizzare il respiro in modo più libero e consapevole, come gancio al presente e ancora al tuo centro. Ricordo in questo passaggio Max



Damioli . Nel testo, citato in nota, afferma che: “il respiro è una tecnica semplice, naturale, efficace, efficiente, autonoma”; “il respiro è una meta-tecnica: fa funzionare meglio qualsiasi altra tecnica che miri al benessere della persona”. Possiamo rieducarci ad un respiro più consapevole e ristabilire liberamente l’equilibrio del sistema emotivo- mentale- fisico- sociale- spirituale alla base del nostro ben-essere.

### *Pratica di respiro in relazione con noi stessi: osservo il mio respiro*

Trova uno spazio solo per te, sia logistico che temporale, metti una sveglia e dedicati 10 minuti per iniziare. Puoi farlo in ogni momento della giornata magari non dopo cena e in piena attività digestiva! Chiudi la porta della stanza e avverti chi è in casa di non disturbarti, metti abiti comodi e toglie le scarpe, scegli una seggiola, siediti senza appoggiare la schiena, stai eretto in modo naturale con il mento parallelo al pavimento, lascia cadere le spalle e rilassa tutti i muscoli anche quelli del viso, abbozza un sorriso, trova una posizione comoda con le piante dei piedi ben radicate a terra. Puoi appoggiare il dorso delle mani in grembo o il palmo delle mani sulle cosce. Quando sei pronto chiudi gli occhi e osserva semplicemente il tuo respiro, porta l’attenzione all’aria che entra e riempie i polmoni e all’aria che esce e li svuota. Osserva il tuo respiro. Osserva i pensieri che vanno e vengono, con gentilezza riporta ogni volta l’attenzione sul tuo respiro. Quando suona la sveglia apri gli occhi lentamente, porta, con calma e con i tuoi tempi, l’attenzione, che era rivolta al tuo interno, all’esterno. Familiarizza con questa pratica per una settimana e poi passa alla seconda.

### *Pratica di respiro in relazione con noi stessi: osservo il mio schema di respiro*

In questa pratica, dalla posizione che hai già sperimentato, inizia ad osservare, senza giudicarlo giusto o sbagliato, il tuo schema di respiro. Cosa puoi notare? Quanta aria prendi? C’è spazio per prendere più aria? Riesci a sentire l’aria che arriva al diaframma? Il diaframma si abbassa e la pancia si riempie? Oppure l’aria si ferma a livello toracico? Osserva il movimento dell’aria dentro di te, si espande in tutte le parti del tuo corpo, fa pause, si blocca? Prova a seguire il percorso dell’aria anche nel flusso di uscita, esce tutta o ne trattiene un po’? Osserva il ritmo: è veloce? È circolare tra i cicli di entrata e uscita? Il tuo respiro è solo tuo e unico: fai questa esperienza nuova con curiosità, accogli quello che arriva come un regalo di conoscenza. Nota come la mente cerca di portarti via dalla tua intenzione di stare ed essere, cerca di portarti nello spazio mentale dei pensieri e del fare. Con pazienza e determinazione riporta l’attenzione al respiro. Dopo un’altra settimana passa alla pratica successiva

### *Pratica di respiro in relazione con noi stessi: respiro profondo e circolare*

In questa pratica, dalla posizione che hai già sperimentato, respira e basta. Prendi tutta l’aria che vuoi senza limitarti, riempi la pancia e lasciati condurre da questa danza naturale dal ritmo profondo e circolare del tuo respiro, dal ciclo dell’aria che entra e dell’aria che esce. Mentre l’aria esce butta fuori tutto quello che non ti serve più, ti stai ripulendo e svuotando del superfluo. Ogni volta che la mente ti porta via, tu con pazienza riporta l’attenzione al tuo respiro e allena la

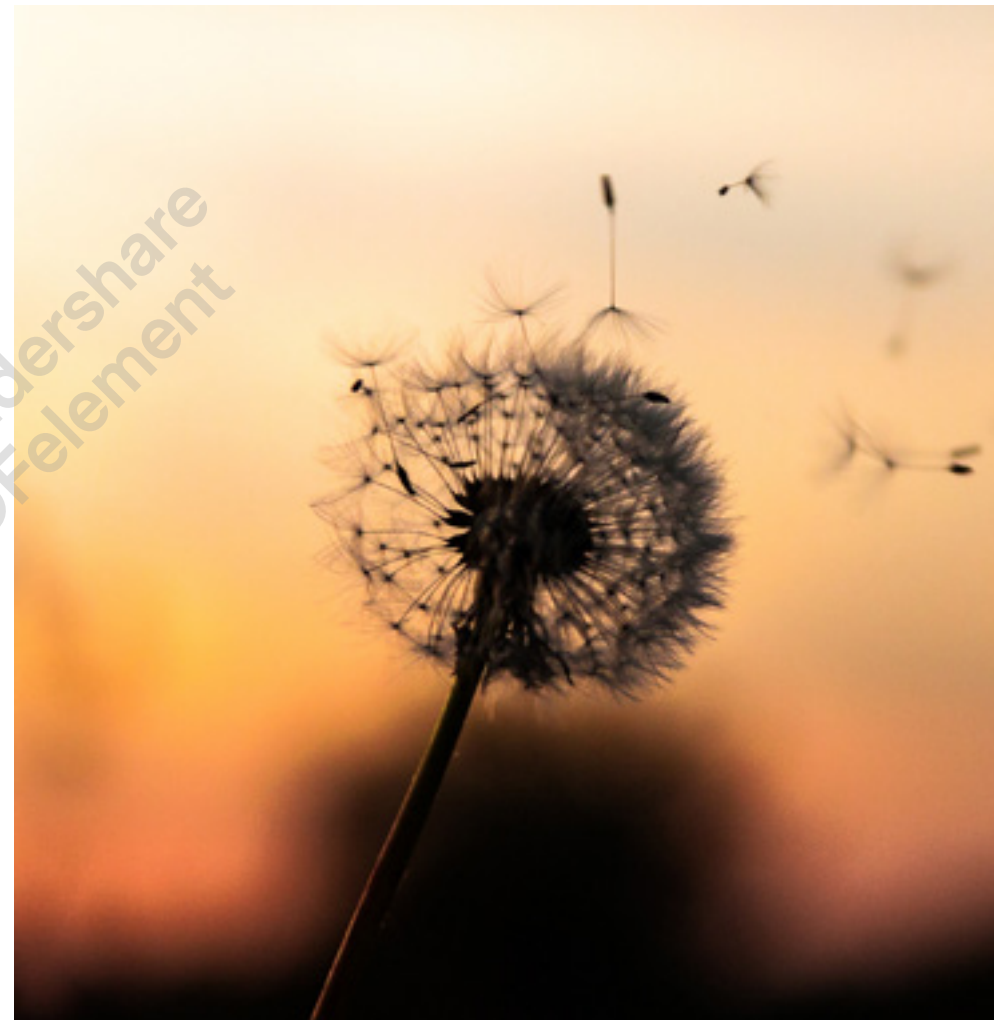


tua capacità di stare presente a te stesso. Torna sul tuo respiro vitale di benessere e goditi l'esperienza attimo per attimo. Questa pratica può essere portata con i tuoi tempi prima a 20 minuti e poi se te la senti a 30 minuti al giorno.

### *Pratica di respiro nella vita in relazione con altri*

Gli esercizi precedenti sono praticati in un ambiente protetto dove puoi scoprire il tuo mondo interiore in sicurezza e con i tuoi tempi. È una palestra perfetta per iniziare ad allenarti ma l'obiettivo è portare questo stato di attenzione e presenza fuori casa, nel mondo delle relazioni esterne includendo gli altri. La pratica prevede di osservare il tuo respiro e i suoi cambiamenti nelle più svariate situazioni, soprattutto nei contesti che percepisci difficili. Impara a riconoscere i tuoi schemi di respiro e le variazioni, sia di fronte a persone con le quali entri in conflitto, sia di fronte ad emozioni che cataloghi come positive. Osservati quando il tuo capo al lavoro ti chiede di eseguire un nuovo compito, non hai tempo e ti scambussola la pianificazione della giornata. Cosa accade al tuo respiro? Si blocca in apnea? Aumenta il ritmo? Osserva come una sorpresa inaspettata, la critica di un amico, l'occhiata storta di un parente possono cambiare improvvisamente il tuo stato mentale e il tuo respiro. Osserva le reazioni del tuo respiro e conoscerai sempre meglio te stesso. All'inizio ci sarà resistenza, penserai che è tempo buttato via, che tanto non ci riesci, che non serve. È un nuovo apprendimento, richiede tempo e pazienza, non ti scoraggiare; garantisco per esperienza personale e professionale che è uno strumento potentissimo per sostare al centro.

*"Tutti sanno che chi non respira è morto. Pochi hanno capito che più si respira più si è vivi". (A. Lowen)*



## La narrazione delle tue esperienze: quando cambi e se non cambi.

Condivido una citazione a premessa di questa pratica che ben sintetizza il valore di questo allenamento alla conoscenza di sé: “Sì, scrivere un diario è fondamentale: ci regala il grande vantaggio della comprensione quando la commedia della vita ha ancora il sipario alzato. Ci permette di distinguere ciò che è contato sulla scena e la piega che taluni incontri e incidenti, hanno assunto in rapporto non più soltanto al caso, ma alle scelte che li hanno assecondati... [...]” (da Il Gioco della vita- kit autobiografico di Duccio Demetrio)

Ho scoperto le potenzialità di questa tecnica per la crescita personale e lo sviluppo di consapevolezza durante la formazione di counseling: tre anni di osservazione e narrazione giornaliera dei miei cambiamenti con la supervisione del mio tutor. Oggi l'osservatore è per attitudine sempre attivo e quando si disattiva per me sono guai! Hai già famigliarizzato anche tu con lo strumento del diario delle esperienze fin dal primo capitolo. Puoi portare il diario nella tua quotidianità e soffermarti su alcune aree esperienziali specifiche.

### *Pratica di auto-osservazione degli schemi di giudizio*

La conoscenza di te passa dalla consapevolezza dei tuoi schemi di categorizzazione. Osservare le modalità con cui giudichi cosa è per te bene e male, superiore e inferiore, giusto e sbagliato, facile e difficile, piacevole e spiacevole. Sai già che possono limitare il tuo benessere.

### *Pratica di auto-osservazione delle situazioni di difficoltà e conflitto*

Altrettanto importante è comprendere cosa ti mette sotto pressione. Osserva cosa ti fa definire difficile un episodio o una comunicazione. Cosa rende conflittuale un contesto. Osserva queste situazioni, la loro genesi, gli elementi ricorrenti associabili a eventi e persone.

### *Pratica di auto-osservazione delle modalità di reazione*

In questa pratica ti osservi nelle modalità con cui agisci consapevolmente o reagisci automaticamente se sei sotto pressione. L'assertività è l'unica risorsa comportamentale collaborativa che media gli estremi difensivi e offensivi. Osservati nella capacità di restare nella transazione con gli altri da uno spazio di adultità: annota quando eviti di dire quello che vuoi, parli sottovoce e cerchi di accontentare gli altri a ogni costo; quando invece chiedi rispetto e ti esprimi in modo diretto; quando esibisci la tua forza e vuoi dominare a ogni costo. Allenati ad essere più assertivo e ad agire con resilienza ed efficacia per evolvere e garantire il tuo benessere.



## Al risveglio: 1 minuto di pandiculazione e 100 respiri profondi... ma non basta.

Ecco ora alcuni suggerimenti veloci per recuperare energia e centratura ma che non possono essere un bigino per la consapevolezza: fanne buon uso integrandoli con le pratiche più impegnative. Al risveglio apri lentamente gli occhi, lascia andare i pensieri e l'agenda della giornata, ricerca la presenza e l'attenzione con queste due pratiche. Sono solo una manciata di minuti per prepararti ad una giornata di cose da fare per riuscire anche a essere.

### *Pratica di pandiculazione*

Goditi tutto lo spazio del letto doppio e se sei stretto in un lettino singolo sdraiati per terra su un tappetino comodo. Concediti una vera "pandiculazione" mattutina. È un movimento arcaico caratteristico di tutti i mammiferi per riportare in equilibrio l'organismo. Noi abbiamo perso questo gesto primitivo ma sentiamo la bella sensazione quando lo facciamo istintivamente. È un rituale che effettuano spontaneamente neonati e animali più volte nell'arco della giornata. In inglese è stato definito Nature's reset button, cioè un pulsante naturale per riportare l'equilibrio.

Aiuta a migliorare la flessibilità muscolare, a rilassare le tensioni notturne, ad accendere i motori dell'energia. Prova a solleccitarlo: sbadiglia e stiracchiati contemporaneamente, prima contrai tutti i muscoli del corpo poi allungali lentamente, poi contraili di nuovo e poi rilassali di nuovo. Ascolta i messaggi del tuo corpo, lui sa di cosa hai bisogno giorno per giorno.

### *Pratica dei 100 respiri*

Dopo aver "pandicolato" resta disteso e connettiti con il tuo respiro. Inizia il primo giorno con 10 respiri poi passa a 20 poi a 30 e in una decina di giorni sarai al traguardo dei 100 respiri. Prendi tutta l'aria che puoi dalla bocca, riempi i tuoi polmoni e ossigena tutte le cellule del tuo corpo, riempi bene la pancia prima e lascia che si diffonda. Poi butta fuori l'aria e le tossine accumulate nel corpo. Metaforicamente, come abbiamo già visto, lascia andare con intenzione quello che non ti serve più. Osserva questo movimento naturale e circolare dell'aria che entra e dell'aria che esce, un gesto di cura preziosa e generosa per te.



## Le rotture di modulo: tutte le volte che “vai via” per “tornare in relazione”

Le relazioni sono transazioni che funzionano se siamo entrambi in una posizione di adultità ma possiamo perdere facilmente questo stato di presenza, possiamo sbottare oppure scappare, oppure ci congeliamo incapaci di reagire. Perdiamo il contatto con noi stessi e con l'altro, dopo ci pentiamo e rimuginiamo. Spesso consumiamo più energia a rimettere a posto le cose, che se avessimo preso uno spazio (temporale, mentale e fisico) per agire più consapevolmente. Questo non significa trattenere le emozioni e controllare le reazioni, sarebbe peggio. Più esercitiamo la presenza, più utilizziamo respiro e consapevolezza corporea più riusciamo a sentire che sta per partire una reazione. Ti propongo alcuni modi per “non partire per la tangente”, per uscire da situazioni di stallo, per rompere gli schemi di gioco, per tornare al centro e ripartire.

### *Pratica di rottura di modulo*

Una pausa di silenzio: contare fino a dieci ti permette di rallentare e ritrovare i tuoi tempi di azione, il detto “il silenzio è d'oro” fa riflettere sulla possibilità di ascoltare la tua voce interiore.

Un naso rosso: durante il corso di respiro l'insegnante ci ha regalato un naso rosso, sai quello dei clown? Lo tengo a portata di mano in casa, a volte in borsa, indossare i panni del clown può portare humour e leggerezza in alcune situazioni difficili. Il clown infatti si mette in gioco, crea l'imprevisto per avvicinarsi con empatia al pubblico. Dai l'esempio, torna la calma e si riparte. Dieci respiri profondi: riconnetti velocemente conscio e inconscio, almeno tu torni al centro e non ti fai agganciare dall'altro o dagli altri. Dare un segnale di cambiamento propaga la vibrazione come un sasso nello stagno, e lascia agli altri la responsabilità della risposta.

Un pizzicotto: prendi spunto dal modo di dire “darsi un pizzicotto per svegliarsi se si sogna ad occhi aperti”; serve anche per uscire da un incubo conflittuale! Se riprendi il contatto con il tuo corpo: qui e ora puoi risvegliarti dal torpore mentale. Ognuno di noi ha qualche parte del corpo dove le emozioni si concentrano di più: sono punti deboli di accumulo. Queste emozioni sono pronte ad uscire di getto, esagerate talvolta perché non contestualizzate al momento presente. Inizia a osservarti e impara quali sono i tuoi: tempia, occhio, gola, spalla, stomaco, piedi... Puoi toccare quel punto specifico quanto senti che stai per “partire”. Puoi sperimentare nelle diverse relazioni vari stimoli e decidere quelli che ti sono più utili.



## Merito e gratitudine: dare e ricevere ogni volta che puoi

L'esercizio quotidiano del merito e della gratitudine è potente! Ci sono molti libri e studi sulla connessione tra queste emozioni positive e la possibilità di essere più felici e ottimisti. Lo abbiamo già visto in altre parti del libro. Questo atteggiamento crea più spazio e attenzione per quello che ci dona la vita e toglie spazio alla lamentela per quello che la vita non ci ha dato o non ci darà.

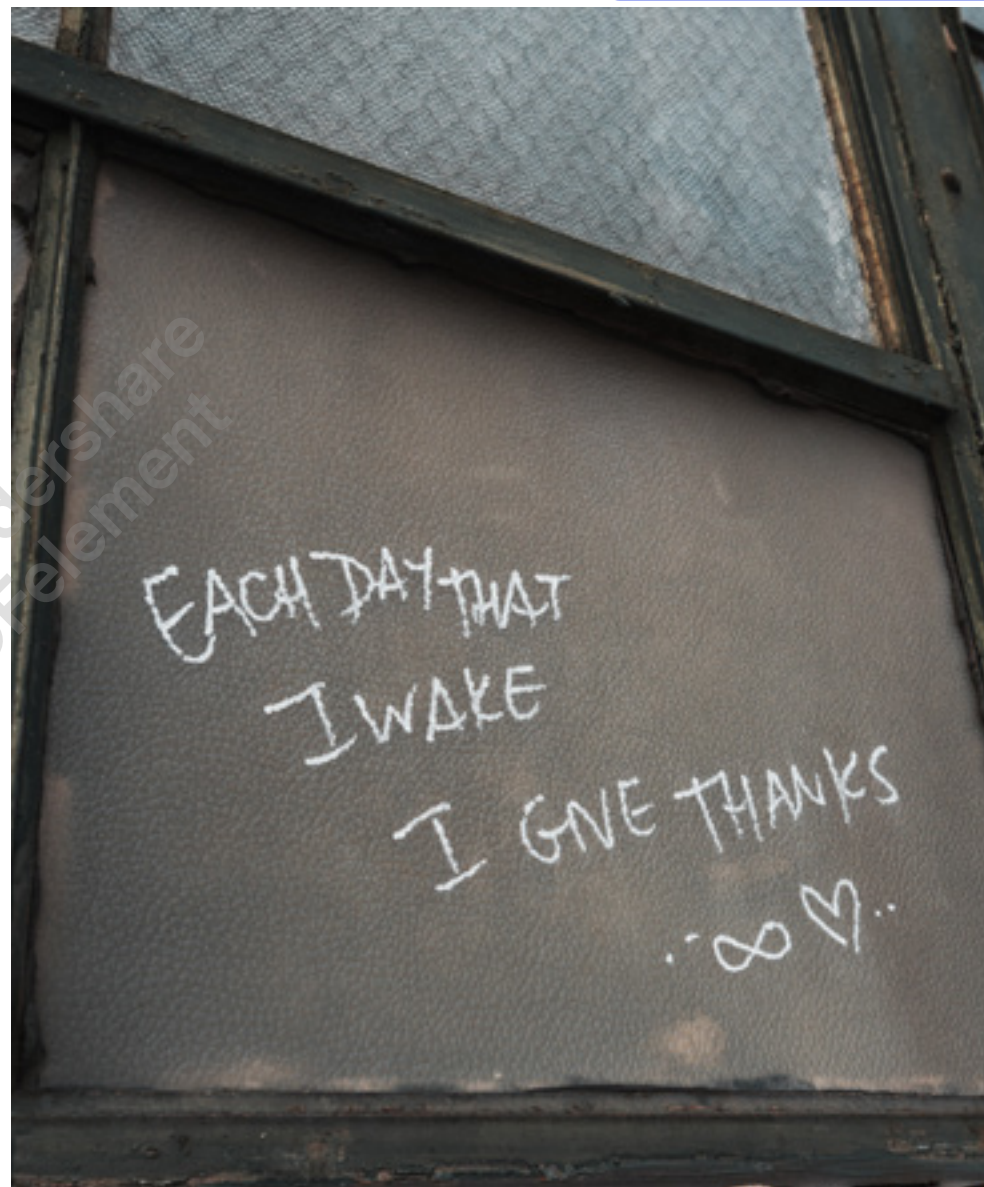
### *Pratica di merito e gratitudine*

Alimenta la tua autostima e riconosci il tuo valore dicendoti che sei bravo. Da uno spazio di presenza impara a darti merito per quello che fai e sei, per quello che realizzi con le tue risorse. Osserva quello che c'è ora, dà valori anche alle piccole cose che spesso banalizzi o dai per scontate. Dà merito anche agli altri per quello che fanno nello scambio della vostra relazione.

Esprimi apertamente gratitudine e riconoscenza per le azioni benefiche e disinteressate che ti dedicano altre persone, stupisciti genuinamente del dono della buona azione che non attende ricompense, dì grazie a voce alta alle persone e dì grazie in cuor tuo per quello che hai e senti di essere. Decidi il modo più giusto per te per esprimere merito e gratitudine a te stesso e agli altri.

Siamo arrivati alla fine delle pratiche e come sempre ti invito a sperimentare con curiosità.

Scegli di portare con te cosa ha senso per te ora. Annota nel tuo diario alla fine di ogni pratica, ogni giorno, eventuali nuove comprensioni se emergono e sono utili al tuo percorso di cambiamento.







## Trasformazione professionale (e personale) di Laura

work in progress!

Sono nata a Genova, una città a me cara dove i riflessi del sole e del mare si fondono e sono in continuo cambiamento come la vita, anno 1963 in bilico tra baby boomers e generazione x!

Brava bambina di mamma e soldatino di papà, ho seguito gli studi che sembravano più utili al contesto...liceo scientifico...laurea in economia e commercio.

A 18 anni sentivo il desiderio di diventare una psicologa e un'insegnante...ma ho abdicato ai bisogni esterni e ai suggerimenti del contesto, cosa avevano in comune l'ho scoperto molto più in là negli anni, unendo puntini e segnali deboli: il maestro arriva quando l'alunno è pronto!

Dopo la laurea in economia e commercio con indirizzo economico sociale mi sono appassionata al marketing dove ho sempre valorizzato l'ascolto del consumatore. La capacità di servizio al cliente era già allora un talento, l'ho portato successivamente in ogni dimensione organizzativa e in tutte le prospettive funzionali, verso il mercato, verso il prodotto e verso il canale.

Progressivamente ho esteso la mia professionalità dal Marketing alle Vendite mantenendo sempre la centralità del cliente sia interno che esterno, mediando obiettivi strategici ed operativi tra metriche di processo e di business. Nello sviluppo della mia carriera in azienda ho scelto consapevolmente il passaggio verticale a People Manager per valorizzare le mie capacità di gestione e di sviluppo del team. Per i primi 25 anni mi sono occupata di business e people, numeri e persone, ricoprendo ruoli progressivamente crescenti fino alla dirigenza. Da sempre riconosciuta come change agent capace di scoprire modalità innovative per raggiungere gli



obiettivi, abile a sviluppare iniziative di customer engagement ed esplorare nuovi go to market, dotata di leadership sistemica per definire e guidare la collaborazione tra reti.

Fatto! E ora? Cosa mi aspettava vicina al giro di boa dei 50 anni? Era arrivato il momento di assumere piena responsabilità e scegliere la mia vita, capitalizzare il passato e riprogettare il futuro: ascoltare i miei bisogni e alimentare i miei sogni. Sono ripartita da qui 9 anni fa: Non mi interessava più la psicologia clinica e l'insegnamento di materie tecniche unica prospettiva dei miei 18 anni.

Ricomincio da Me, chiudo un ciclo, lascio la comfort zone del percorso professionale noto su binari tracciati e mi metto in movimento con entusiasmo e curiosità alla scoperta di nuova missione professionale di senso per me. Quindi non è mai troppo tardi e c'è sempre una nuova possibilità! Con maggiore consapevolezza riprendo a formarmi e trasformarmi, studio e leggo, apprendo e sperimento competenze e abilità trasversali in ambito HR +.

Scelgo una professione innovativa che valorizza i miei talenti e focalizza il mio proposito: divento un counselor organizzativo sistemico relazionale ai sensi della legge n. 4-2013 con attestati in ambito lavoro-Organizzazioni (Specializzazione di Coaching) e Benessere personale-relazionale. Esperta di tecniche e pratiche sistemiche esperienziali: narrazione trasformativa, consapevolezza corporea e respiro libero. Certificata CHO (Chief Happiness Officer) e Genio Positivo da parte di Italian Institute for Positive Organizations.

Le organizzazioni mi riconoscono come Trusted Advisor (Business + HR)

Aiuto le persone a migliorare la qualità della vita, a sviluppare consapevolezza su obiettivi ed ostacoli, a mobilitare con responsabilità tutte le risorse, a ricercare il proprio ben-essere prendendosi cura di sé e della propria sostenibilità personale. Allo stesso tempo aiuto le organizzazioni, organismi viventi in bilico tra la sopravvivenza e l'evoluzione, a riattivare fiducia, collaborazione e partecipazione. I si-

stemi organizzativi vivono di relazioni la cui vitalità e generatività passa dall'inclusione e dalla valorizzazione della diversità, dalla capacità di esprimere adultità e presenza a ogni livello e in ogni direzione. Il counselor sistemico relazionale aiuta le organizzazioni riattivare il contatto tra le persone e a generare ben-essere relazionale per diventare luoghi di sviluppo sostenibile, positivi e felici, per essere non solo 'best place to work' ma anche 'best place to live'. Per questa nuova missione professionale integro reti di competenze e metodologie collaborando con colleghi free lance e con aziende specializzate sul Change Management.

Partecipo attivamente alla ridefinizione del Futuro del Lavoro e dei nuovi paradigmi organizzativi all'interno di AIDP (Consigliere Direttivo Lombardia), di AssoCounseling (Referente gruppo AssOrganizzazione e Project Manager 'Ricerca sul campo'), di Manageritalia (Certified Executive Professional), di GWPR (Socia senior Ambassador per l'empowerment delle Donne nella Comunicazione), Forum della Meritocrazia (Mentor per i Giovani)...e ogni anno scopro nuovi spazi per essere rete sociale.

Editor di rubriche e articoli su temi CSR X CSR, sui trend del futuro del lavoro, dell'innovazione digitale e dello sviluppo sostenibile personale, professionale, sociale e organizzativo. <https://lauratorretta.it/category/pressmedia>



[info@lauratorretta.it](mailto:info@lauratorretta.it)  
[www.lauratorretta.it](http://www.lauratorretta.it)