

NUMERO SPECIALE: 8 IDEE / 8 LUOGHI / 12 RESORT PER IL VIAGGIO DELLA VITA

TRAVEL & SPA

VIAGGI, BENESSERE, TEMPO LIBERO E BEAUTY

rsp media*

PERIODICO MENSILE

ANNO 3 - N. 8/2021 | €4,90

travelspa.it



TRAVEL & SPA - RS PLANNING MEDIA PUBLISHING ITALY - Periodico mensile - Numero 8 - Dicembre 2020 / Gennaio 2021 - Data pubblicazione 28 gennaio 2021



METE PER SOGNARE

ITALIA • FINLANDIA • GIORDANIA • TURKS & CAICOS
THAILANDIA • BALI • MALDIVE • GIAPPONE

Il viaggio prosegue su **TRAVELANDSPA.IT**

FEATURED • PSICOLOGIA

TRAVEL&SPA

*Non c'è vera felicità se non si
impara ad accettare e a gestire il
cambiamento. Ecco come farlo.*

di STEFANIA CICCHIELLO

LE CHIAVI PER APRIRE LE PORTE AL **CAMBIAMENTO**

Quanti di voi si chiedono come (e se) si
modificherà la propria vita nel 2021?

Probabilmente sarà uguale a quella attuale oppure molto diversa: dipende da voi. Il futuro potrà essere nel modo in cui si desidera, se si compiranno delle scelte e si agirà senza rinviare. È importante prendere in mano la propria esistenza e tracciare con determinazione la strada che si vuole percorrere, affrontare gli eventi e accettare l'idea che la vita è ugualmente avvincente, anche se non è sempre quella che ci si aspetta.

A fine anno ci si ritrova maggiormente a fare il bilancio di quanto è accaduto durante l'anno. Si ripensa ai problemi che ancora non sono stati risolti, ci si preoccupa di mettere in ordine di priorità i propri obiettivi: mettersi a dieta dopo le festività, chiudere una relazione tossica, terminare un progetto di lavoro, effettuare una visita medica importante, porre fine ai maltrattamenti in famiglia, realizzare il viaggio tanto anelato, ricontattare una persona che non si incontra da anni, ecc. Succede, però, nell'arco di poche settimane del nuovo anno, che si ricada nella solita routine tralasciando i buoni propositi e le promesse di cambiamento fatte a se stessi e agli altri, procrastinando nel tempo le azioni da attuare.

Molti considerano la vita simile a un viaggio meraviglioso durante il quale si dovrebbe stare sempre bene ed essere felici a tutti i costi. In realtà, come tutti i viaggi, anche l'esistenza può essere ricca di imprevisti e di avversità. Tante persone pensano che la felicità sia uno *status quo* o comunque un obiettivo al quale ambire. Si è perennemente insoddisfatti e convinti che manchi sempre qualcosa per poter dire di "stare bene". Certamente non sono di aiuto la tv, i conoscenti, i corsi di formazione, i social, soprattutto se "suggeri-

scono" una tipologia di vita che non ci appartiene, impedendo in tal modo l'accettazione della propria così com'è.

La discrepanza che si crea fra le nostre aspettative e la realtà che si sperimenta quotidianamente può procurare ansia e angoscia.

Nel 1934 Eisten diceva: ... *"La creatività nasce dall'angoscia, come il giorno nasce dalla notte oscura. È nella crisi che nascono l'inventiva, le scoperte e le grandi strategie. Chi supera la crisi supera se stesso senza essere superato. Chi attribuisce le proprie sconfitte e i propri errori alla crisi, violenta il proprio talento e mostra maggior interesse per i problemi piuttosto che per le soluzioni. La vera crisi è l'incompetenza. Il più grande difetto delle persone e delle nazioni è la pigrizia nel trovare soluzioni..."*

Noi umani pur di proteggerci dal cambiamento che ci spaventa cerchiamo di prevedere e controllare la maggior parte della nostra esistenza, proviamo a gestire anche ciò che è incontrollabile. Finendo, talvolta, con il negare la realtà stessa del cambiamento per non sentirci deboli e impotenti. Ci sono, però, delle cose nella vita che non si possono modificare, (il colore degli occhi o della pelle, i genitori, i parenti, la malattia, le avversità ambientali, la pandemia...), ma ci sono molte altre situazioni che si possono trasformare solo se si decide di affrontarle. Non c'è vera felicità se non si impara ad accettare e a gestire il cambiamento.



Dott.ssa Stefania Cicchiello

Psicologa e Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamentale, Psicodiagnosta Clinico e Peritale perfezionata in Psicologia dell'Emergenza e Psicotraumatologia, Terapia del dolore cronico e Psicologia Estetica, Terapeuta EMDR, Master in Psicologia e Neurofisiologia dello Sport, Istruttrice di Interventi basati sulla Mindfulness.

Studio Professionale

Via Mazzini, 33 - 00192 Roma | Via Mala Vecchia, 2 - 03100 Frosinone
Cell: +39 389 4935644 | scicchiello@gmail.com | www.frammentidipsicologia.it

Notizie, racconti di viaggio, consigli e offerte speciali
ti aspettano su <https://travelandspa.it>

LE CHIAVI PER APRIRE LE PORTE AL
CAMBIAMENTO



Il termine cambiamento vuol dire letteralmente “trasformazione, mutamento”. Esso non implica solo il peggioramento delle situazioni ma, anche, la fine delle disgrazie che ci accadono, il miglioramento e una maggiore crescita. Ciascuno di noi, almeno una volta nella vita, deve affrontare delle difficoltà. Ogni persona possiede, però, le capacità per fronteggiare i mutamenti. Talvolta non si riesce ad accedere a quelle capacità perché in bilico fra il desiderio di modificare le situazioni che rendono infelici e frustrati e la spinta a restare ancorati a ciò che si ha, in quanto percepito dalla mente come “poco rischioso” e dunque meno ansiogeno. Si dimentica che ogni innovazione implica arricchimento, possibilità di fare nuove esperienze e provare emozioni diverse ma, contemporaneamente, pure perdita e sofferenza nel dover lasciare alle spalle ciò che è rassicurante e prevedibile sebbene sgradevole. La “resistenza al

cambiamento” è l’ostacolo più grande da gestire poiché impedisce il raggiungimento degli obiettivi da sempre desiderati. Si parla di resistenza, quando si perseguono modi di pensare e di agire che non portano a un miglioramento. Cambiare significa passare da una situazione conosciuta a un’altra nuova e imprevedibile, vuol dire abbandonare una zona di confort fatta di abitudini e di routine. Inoltre, esiste un altro fenomeno che blocca la trasformazione ed è quello della “previsione affettiva”. Spesso, nell’immaginare le emozioni di benessere che si potrebbero provare raggiungendo i cambiamenti desiderati, si tende a sopravvalutare l’intensità e la durata dell’emozione piacevole e a sottovalutare la fatica e le energie necessarie per raggiungere l’obiettivo. In tale maniera il rischio di gettare la spugna diventa davvero molto elevato.



RAFFAELLI CONSULTING
Public Relations - Communication

**AGENZIA DI PUBBLICHE RELAZIONI
E UFFICIO STAMPA PER IL TURISMO DAL 2010.**

FACCIAMO IN MODO CHE SI PARLI DI VOI COME PROTAGONISTI
RACCONTANDO LA VOSTRA STORIA E SVEGLIANDO EMOZIONI.

IL NOSTRO AUGURIO SINCERO È DI POTERVI RIAPPROPRIARE DI TUTTO CIÒ CHE VI STA A CUORE,
CON RISPETTO E CONSAPEVOLEZZA, IN SALUTE, CON GIOIA E COLMI DI SERENITÀ.

raffaelli-consulting.com | info@raffaelli-consulting.com
Bolzano / Bozen – Desenzano del Garda – Milano

Le 7 chiavi per il cambiamento

1 RICONOSCERE IL PROPRIO VALORE

Per compiere un cambiamento si dovrebbe prima di tutto imparare ad individuare il proprio valore, ad automotivarsi, ad attingere alla capacità personale di resilienza, a riconoscere i propri stati emotivi, specialmente la paura. La persona che possiede una buona autostima, infatti, si percepisce più abile e si sente maggiormente pronta a coinvolgersi in situazioni nuove con positività e ottimismo. Se si ha un'opinione negativa di se stessi è dunque fondamentale modificarla poiché ognuno è il frutto del proprio passato, l'artefice del proprio presente e il costruttore del proprio futuro. Non è sempre necessario raggiungere il cambiamento, ma è importante provarci.

2 PORSI IN MODO PROATTIVO VERSO IL CAMBIAMENTO

Le persone si lamentano costantemente della loro esistenza quando non riescono a rendere concreti gli obiettivi prefissi. Pertanto, se la realtà non corrisponde ai desideri personali, si hanno due possibilità: arrabbiarsi, essere tristi, colpevolizzarsi oppure impegnarsi in modo concreto per modificare, sia pure con qualche difficoltà, ciò che non soddisfa. Si possono, quindi, incolpare gli altri e la vita per quanto sta accadendo oppure sentirsi responsabili della propria trasformazione. Alla radice del cambiamento c'è sia la consapevolezza di ciò che accade nella propria vita, sia la valutazione dei propri strumenti a disposizione.

3 AFFRONTARE LA PAURA

La paura del cambiamento è un sentimento molto comune e può essere utile se invita alla cautela, altrimenti può paralizzare. La tristezza e l'ansia aumentano se ci si focalizza su quanto si lascia piuttosto che su quanto si potrebbe acquisire dal probabile mutamento. Il famoso detto "chi lascia la via vecchia per la nuova, sa quel che lascia, non sa quel che trova" rappresenta in maniera efficace lo stato d'animo dei soggetti di fronte alle novità. Diverse persone per paura del rifiuto, del fallimento, dell'emarginazione, dell'abbandono di chi ama, assumono un ruolo passivo, subendo gli eventi pur di non soffrire. È opportuno ricordare che il cervello presta molta attenzione alle informazioni avverse per motivi evolutivi. Infatti, la "negativity bias" è la tendenza a ricordare e a concentrarsi più sugli stimoli e le sensazioni negative che su quelle positive. Essa è fortemente legata al fenomeno dell'"avversione della perdita" per cui gli individui di fronte a delle scelte tendono a farsi influenzare nelle decisioni finali più dalle perdite potenziali che dai guadagni possibili.



“ Ciò che chiamiamo felicità
è la nostra capacità di amare la vita. ”
Jean Royer



WWW.GARDENA.IT

Ortisei • Val Gardena • Dolomiti • Alto Adige • Tel.: +39 0471 796315 • info@gardena.it

BEST SPA AWARD

CELEBRIAMO
L'eccellenza

Molte destinazioni di cui parliamo sono provate con grande cura e in modo meticoloso dai redattori di TRAVEL & SPA, per garantire ai nostri lettori un'esperienza unica, obiettiva e coinvolgente.

Non riusciamo ancora a soggiornare in tutte le location di cui parliamo, ma quando lo facciamo e ci troviamo di fronte ad un'esperienza straordinaria, celebriamo e riconosciamo l'eccellenza assegnando a quella struttura un Badge

“TRAVEL & SPA – BEST SPA AWARD”
e un riconoscimento espresso in “gocce”.

LE GOCCE DI TRAVEL & SPA
PREMIO ALL'ECCELLENZA

Le location possono ricevere da 1 a 3 Gocce, assegnate in base all'esperienza complessiva vissuta dai giornalisti di TRAVEL & SPA durante il loro soggiorno e basate su criteri di:

- Eccellenza nel servizio*
- Qualità dei trattamenti*
- Professionalità e gentilezza del personale*
- Piacevolezza degli ambienti*
- Rapporto qualità prezzo*

Non tutte le location che visitiamo ricevono il Badge “BEST SPA AWARD”: solo le migliori esperienze vengono premiate con il nostro Badge, frutto di una valutazione indipendente e obiettiva.



IL SIGNIFICATO
DELLE GOCCE

3 GOCCE

Un'esperienza unica. Vale il viaggio.

2 GOCCE

Un'esperienza eccezionale. Merita la visita.

1 GOCCIA

Un'esperienza di alto livello. Sopra la media.

SCELTA DELLE LOCATION

La scelta delle location è una decisione autonoma della redazione di TRAVEL & SPA. È tuttavia possibile proporre una location o avere maggiori informazioni sui criteri di selezione e inclusione scrivendo a: redazione@rspmedia.it

4 ACCETTARE IL RISCHIO DI SBAGLIARE E PASSARE ALL'AZIONE

All’origine del cambiamento ci deve essere l’accettazione del rischio che le cose possano andare diversamente da come sono state progettate. Accade spesso che anche se si è motivati non si passa all’azione per il timore di far traballare la propria sicurezza emotiva. La mente è conservatrice e abitudinaria e pertanto tende a resistere alle novità. Infatti, se si riflette un attimo, si scopre che ognuno di noi è incline a ricadere, prima o poi, negli stessi copioni e a ripercorrere le medesime strade. È necessario modificare le “vecchie” abitudini, perché se da una parte semplificano la vita, dall’altra creano modelli e schemi automatici che impediscono di respirare “aria nuova”. L’“evitamento” delle novità è un meccanismo nocivo che alimenta la sensazione di inadeguatezza e di frustrazione, aumentando così, nella propria vita, un senso di impotenza. Si può incrementare una maggiore sicurezza in se stessi e nelle proprie capacità solo attraverso svariate esperienze.

5 PORSI OBIETTIVI CHIARI E PRECISI

L’obiettivo di cambiamento che ci si pone è, talvolta, troppo generico. Per esempio, dire: “voglio fare un viaggio meraviglioso” è una buona idea ma non può considerarsi un obiettivo. Esso diventa tale soltanto se si determinano il luogo preciso, il periodo, la data di partenza e di rientro, la tipologia di alloggio nel quale sostare, i compagni di viaggio, le attrazioni da visitare...

6 PROCEDERE A PICCOLI PASSI

Le persone fanno fatica a raggiungere i propri obiettivi perché spesso ne creano troppi. È importante, per non disperdersi, costruirli in ordine di priorità, partendo dal più semplice al più complesso, procedendo per piccoli step, facendosi guidare da un piano d’azione.

7 MISURARE I RISULTATI

Per realizzare un cambiamento vero e significativo è opportuno verificare i progressi compiuti nel breve, medio e lungo termine. Talora si controlla il raggiungimento dell’obiettivo solo alla fine dell’anno, rischiando di colpevolizzarsi per non aver realizzato quanto ambito.