

# TU CHIAMALE SE VUOI emozioni



È importante ripartire dal cuore: riconoscere i nostri stati d'animo, anche quelli che ci piacciono meno, perché sono parte di noi. Parola di Nicoletta Romanazzi, mental coach

di **Anna Bogoni**

Dopo il successo del suo primo libro e l'esplosione di popolarità sui social, la mental coach dei campioni olimpici Nicoletta Romanazzi esce ora con *La sfida delle emozioni* (Longanesi) ricco di aneddoti biografici, consigli ed esercizi dedicati a tutti coloro che cercano (invano) di raggiungere i loro obiettivi anestetizzando il cuore.

**Qual è il valore e il potere della nostra sfera emotiva?**

«Le emozioni sono la nostra benzina, ci parlano di noi, ci rendono un libro aperto. Se impariamo a leggere quelle che proviamo, abbiamo un aiuto prezioso per riattivare processi, come la motivazione quando ci sentiamo totalmente scarichi».

**È corretto dire che le emozioni sono la nostra parte femminile?**

«Certo, consentono a donne e uomini



Nicoletta Romanazzi, mental coach specializzata in sport coaching, è l'autrice di *La sfida delle emozioni*. Il successo non è solo questione di testa, ma anche di cuore (Longanesi, 280 pagg., 19 euro).

di contattare tutto quello che ha a che fare con la visione, la creatività, la flessibilità, l'accoglienza, il cuore... Quando si costruisce un obiettivo è importante associare emozioni forti e importanti, diverse per ciascuno di noi; solo in un secondo momento arriverà la parte maschile per creare le strutture e la messa a terra nel quotidiano. L'importante è che cuore e mente trovino spazio, insieme».

**Esistono emozioni "brutte"?**

«No, persino tristezza e dolore hanno un senso perché arrivano da quelle parti che dentro di noi si attivano per proteggerci. Riconoscere le emozioni, qualsiasi esse siano, ci fa capire la loro importanza; accoglierle le allenta e consente di trasformarle».

**Qual è l'errore più comune?**

«Molte donne pensano che per poter conquistare posizioni di potere debbano scegliere tra maschile e femminile, tra testa e cuore, e finiscono con il rinunciare a quest'ultimo. Così facendo però si impongono ritmi, agende, impegni, perdendo il contatto con le emozioni e rischiando di ritrovarsi infelici».

**Invece che cosa si dovrebbe fare?**

«Ripartire in equilibrio mente, corpo ed emozioni rimanendo al centro. Solo così si può decidere quali emozioni usare, come un direttore d'orchestra che ha a disposizione tanti strumenti per una sinfonia e sceglie quali far suonare, senza rinunciare a nessuno».

**E per raggiungere il successo con testa e cuore, che cosa manca ancora?**

«Imparare a trovare la felicità dentro di noi, a prescindere da quello che ci sta intorno. Per me il successo passa dal conoscere se stessi, fondamentale per poter esprimere al meglio il proprio potenziale». |

## GLI ESERCIZI SBLOCCA-POTENZIALE

**Il radicamento** aiuta a potenziare la percezione delle sensazioni e va eseguito tutte le volte che dobbiamo affrontare una sfida che ci fa paura. In piedi, appoggia le piante dei piedi al suolo e immagina che dalle tue gambe crescano possenti radici che scendono lungo le cosce, i polpacci, si avvintono intorno alle caviglie, escano dai piedi per penetrare nel terreno. L'obiettivo è raggiungere il centro della Terra dove si troveranno nel suo nucleo rosso e caldo in cui ti radicherai. Le radici assorbiranno quell'energia per poi riportarla in superficie diluendola dentro di te come un'onda in grado di raggiungere ogni cellula del corpo.

**Il diario delle emozioni** regala la consapevolezza su che cosa innesca i tuoi stati d'animo. A fine giornata, per una settimana, descrivi su un quaderno le 5 emozioni che hai provato, quando, perché e come si sono attivate e manifestate. A fine settimana rileggi il diario ritraendo sugli inneschi che hai elencato e su come ti senti a distanza di qualche giorno.