

Come riconoscere i rapporti tossici e abbracciare chi ci sta di bene

Il tempo libero è fondamentale, non solo dal punto di vista fisico ma anche dal punto di vista psicologico. “Ricaricare le pile”, però, non basta, perché, dopo le ore dedicate al lavoro, occorre trascorrere quest’ora valorizzandolo con relazioni amicali significative e positive. Con l’obiettivo di “staccare la spina” dalle incombenze professionali per arricchire noi stessi con nuovi stimoli, nuove prospettive e nuovi punti di vista.

“Siamo la somma delle cinque persone che frequentiamo di più” – dichiarano Alessandro Da Cole e Alessandro Pancia, affermati mindset coach e fondatori di Accademia Crescita Personale [Merito di essere felice](#).

La difficoltà, da sempre, è quella di riuscire a selezionare le persone che fanno davvero al caso nostro, con le quali possiamo stare veramente bene e che ci possano donare qualcosa di loro da cui far tesoro nelle varie situazioni, anche quelle più difficili da affrontare nel corso della nostra vita.

“L’ambiente esterno può condizionare, nel bene o nel male – spiegano gli Ali – perché, pur essendo dotati di un patrimonio genetico, siamo anche il risultato dell’epigenetica, ossia la relazione tra gli individui e il mondo esterno, compresa l’influenza nociva, anche a livello energetico, di alcune persone che vivono intorno a noi”.

In pratica, il problema si ha quando l’ambiente in cui viviamo non è stimolante. In questo caso, anche se siamo il 100% di noi stessi in termini di progetti, iniziative e attività, ma riceviamo piccoli feedback, passo dopo passo anche noi tenderemo ad appiattirci.

“Questo, però, non significa dare la colpa al mondo esterno – sottolineano gli Ali – ma prendere atto della tipologia di persone che frequentiamo. Un esempio? Se sono amico di perdenti, anch’io diventerò un perdente. Se siamo circondati da persone che criticano sempre negativamente gli altri, che si lamentano e che giudicano, anche noi diventeremo come loro. Viceversa, se sono amico di persone vincenti, automaticamente anch’io imparerò a diventare un vincente. Con il termine ‘perdente’, però, non intendiamo le persone con poche possibilità economiche, ma individui che approcciano la vita con mediocrità. Per ‘persona di successo’ si intende un individuo in grado di tenere un atteggiamento mentale positivo e un comportamento coerente che lo porta a conseguire un risultato”.



Quindi l’impegno e la capacità di realizzare quello che si dice, raggiungendo l’obiettivo sperato, sono le due caratteristiche che rendono una persona non una persona qualsiasi ma ‘una persona di successo’.

Ma, in pratica, quali azioni dobbiamo intraprendere per frequentare le persone giuste per noi?

Ecco i consigli degli Ali.

6. Imparare a selezionare gli amici: seguendo i principi della fisica quantistica e della legge di attrazione, le energie di persone simili per interessi e storie di vita si attraggono. Quindi, evitare individui negativi che parlano sempre male degli altri in modo malvagio e che godono nel fare pettegolezzi ma circondiamoci di persone positive.
7. Essere gentili: per instaurare relazioni costruttive e potenzianti, sia i nostri amici che noi stessi dobbiamo adottare la gentilezza, senza la quale le relazioni diventano distruttive. La gentilezza è nobiltà d’animo.
8. Frequentare soggetti determinati e motivanti che riescono a portare a termine le cose, allontanandosi piano piano da coloro che parlano troppo ma che non concretizzano mai le

