

so di essere felice (Roi Edizioni). «Non ha senso ripetersi che si starà meglio quando “finirà tutto”, bisogna vivere il momento per quello che è, e con gratitudine perché dietro ogni crisi c'è un'opportunità». Giovannini suggerisce di creare una routine stimolando proprio i quattro ormoni della felicità, come la dopamina, l'ossitocina, la serotonina e le endorfine. «La dopamina, ad esempio, ci ricompensa quando abbiamo realizzato qualcosa. Cominciamo a creare, allora, un meccanismo che ci faccia sentire bene per il semplice fatto di aver portato a termine un progetto. Come la lettura di un libro. L'ossitocina, invece, è l'ormone dell'amore e dell'empatia. Un'alternativa per mantenerla in circolo è guardarsi negli occhi e sorridersi, anche con una mascherina: questo semplice gesto ci permette di connetterci a un livello più profondo con le persone».

### Piccole azioni ogni giorno

“La vita può essere capita solo all'indietro, ma va vissuta in avanti”, diceva il filosofo danese Kierkegaard. Una possibile strategia di sopravvivenza sono allora le piccole azioni da fare ogni giorno. Il *New York Times* in un articolo intitolato *Peak anxiety, here are 10 ways to calm down* (Ansia acuta, dieci modi per calmarsi) ha stilato un decalogo suggerendo la formula dei “tre minuti”. Tre minuti basterebbero, a quanto pare, per cambiare il mood di una giornata e mettere in movimento le dopamine, gli ormoni della motivazione. Alcune idee? Saltare, ballare, muoversi, interrompere quel che si stava facendo. Ma anche, all'opposto, prestare attenzione al respiro, fermarsi, meditare, fare yoga. O, semplicemente, portare a spasso il cane. «Se non possiamo scegliere una situazione possiamo almeno scegliere come reagire» sottolinea Lucia Giovannini, coach, terapeuta e autrice del manuale *Il permes-*

