

Imagine - Novembre 2013

## PRIMA DI TUTTO BELLI DENTRO!

Stare bene con se stessi, essere belli, fuori e dentro. La positività. E' quella che cerchiamo. Ma, spesso, ci facciamo travolgere dalle cattive abitudini, comportamentali, alimentari, relazionali. E la negatività prevale sulla positività che ci farebbe stare meglio e ci permetterebbe di affrontare gli impegni di lavoro e di famiglia con maggiore serenità, ottimismo ed energia positiva, appunto. Ma lo stress insorge, come la tempesta perfetta, che ci illude, con il suo lento ma inesorabile cammino, che ne verremo fuori. Il mio pensiero corre fra ciò di cui mi occupo da anni, venticinque per l'esattezza, cioè di prevenzione e benessere e ciò di cui, ognuno di noi, si dovrebbe occupare, spontaneamente e naturalmente, per stare bene ed essere bello, dentro e fuori. E ne deduco che per stare bene ed essere belli, occorrerebbe soprattutto partire dall'interno. Lo so, si fa fatica, in questa società così logorante e quasi priva di quei valori che esistevano, eccome se esistevano, e che ci facevano stare bene. Ma attenzione, nulla è perduto! Si può fare, o rifare, ancora tutto. Qualche esempio? Salutarci, sempre ed ovunque, non necessariamente per conoscerci ma per lanciarci, reciprocamente, un segnale di tregua da stress. Fermarci, sempre, a un passaggio pedonale e con il sorriso invitare il pedone ad attraversare la strada. Pensare che esistano ancora i fioristi e che un mazzetto di fiori di campo freschi possa entrare nel cuore di una persona a cui teniamo.



Potrei continuare ma penso di essermi spiegata. Penso che aldilà di chi, come me, svolge un'attività rivolta alla cura della persona, debba rinascere in tutti noi quella voglia di splendida ed efficace qualità della vita. I problemi che l'esistenza ci ha consegnato si dovrebbero affrontare con l'intervento della nostra straordinaria intelligenza. L'educazione, la tolleranza, la comprensione, il dialogo costruttivo, nascono tutti dalla mente e dunque, forza, diamoci dentro! Pensiamo a noi con un concetto di globalità, cercando di ottenere un benessere globale. Questo, secondo me, vuol dire essere belli dentro e stare bene con se stessi. Pensate a un'automobile, luccicante e senza graffi esternamente ma con i filtri intasati dalle scorie, con un carburatore che "tossisce" e con solo qualche goccia di olio nel motore. Quanti chilometri potrà fare in sicurezza?! Se pensiamo al contrario, faremo tutti il doppio o il triplo di chilometri, rispettando i limiti di velocità, senza mai fermarci. Il tempo, cronologicamente parlando, passa, è inarrestabile. Ma sicuramente possiamo viverlo con una maggiore qualità in tutto ciò che facciamo. E visto che io sono francese, concludo con un pizzico di ironia... provenzale: l'età non conta, a meno che vi sentiate un formaggio!

**Joëlle Vassal, nata nel cuore della Provenza, ad Avignone, è la fondatrice di Villa Paradiso Clinical Beauty, una delle più importanti realtà a livello internazionale nell'area della Medicina Preventiva. La struttura, che si trova sul lago di Garda, a Gardone Riviera, ha compiuto 25 anni di attività nel luglio scorso. Sempre sul lago di Garda, ha creato nel 2001 La Maison du Relax, struttura che si occupa sempre di Prevenzione e che viene gestita dalle figlie, Christel e Marion.**