

(WELL<sup>TH</sup>)

# I 13 SEGRETI DEL BENESSERE

ESTRATTO  
GRATUITO

JASON  
WACHOB

30  
ANNI



# INTRODUZIONE

NON FRAINTENDERMI. Il denaro mi piace. Ma c'è di più nella vita. Molti di noi non si accontentano semplicemente di cercare di rimpinguare le proprie finanze al fine di spendere i propri sudati risparmi per comprare cose belle e luccicanti. La bella vita non consiste più soltanto di cose materiali: si manifesta piuttosto in uno stile di vita dedito alla salute mentale, fisica, spirituale ed emotiva. Tutto questo va di pari passo con la capacità di sentirsi felici e a proprio agio con se stessi. Mentre molte persone includerebbero il fattore “*wealth*” (ricchezza) nella definizione di una buona vita, io credo che sia ora di ritornare alla definizione originaria.

Io ho creato un neologismo, *wellthy*<sup>1</sup>, per dare ancor più risalto all'importanza che il benessere riveste per la singola persona (*thy*<sup>2</sup>) e per tutti noi. Un'esistenza *wellthy* è quella in cui la felicità è raggiungibile, la salute è al primo posto e la vita quotidiana è fatta di abbondanza. È una vita in cui il lavoro ha uno scopo ben preciso, in cui le amicizie sono piene e profonde e in cui si percepisce quotidianamente un senso di abbondanza (prosperità) o di gioia traboccante. Ma poiché non esiste una definizione univoca per caratterizzare un'esistenza *wellthy*, spero che questo libro ti serva da guida nell'intraprendere il tuo percorso personale, che è nel contempo unico e pieno di significato.

LA PRIMA FORMA DI RICCHEZZA È DATA DALLA SALUTE.

Ralph Waldo Emerson, *Condotta di vita*

Come te, anch'io sono alla ricerca di una vita equilibrata e gratificante. Non sono né un medico né un guaritore. Non sono un atleta professionista o una celebrità. Non sono un miliardario e non provengo da una vita di povertà e di stenti. Ho molte lezioni di vita da raccontare, ma non sono un maestro di vita. Sebbene sia stato da uno psicoterapeuta, di certo non lo sono io stesso. Sono piuttosto una persona normale che, lavorando nella comunità del benessere (in particolare attraverso il mio sito internet, *mindbodygreen.com*<sup>3</sup>) è in contatto con alcuni fra i più rinomati esperti mondiali di salute e benessere. Incontrerai alcuni di loro su queste pagine, inclusi fra gli altri Kathryn Budig, docente di yoga; Charlie Knoles, insegnante di meditazione; Frank Lippman, pioniere della medicina funzionale; Sue Johnson, esperta di rapporti interpersonali.

Ho appreso molto da loro e dalle mie ardue e magiche esperienze di vita. All'età di 41 anni ho finalmente realizzato uno degli aspetti più importanti di una vita *wellthy*: avere il controllo della mia mente-scimmia, ovvero dell'iperattività del mio stato mentale; sentirmi bene nel mio corpo; mantenere una sensazione di equilibrio; avere rapporti significativi; avvertire un senso generale di abbondanza e benessere (almeno per la maggior parte del tempo). Sono fortunato di poter condurre una vita e una professione in linea con i miei valori, contando sul sostegno di una vivace comunità.

Intendiamoci: sebbene abbia realizzato alcuni dei miei sogni, di certo non ho raggiunto la perfezione, anzi ne sono ben lontano. Ho scoperto in modo brutale che Wall Street ti può lasciare svuotato; che la morte ti può cambiare la vita; che lo yoga te la può salvare; e che il lavoro ha senso solo quando è veramente in sintonia con i tuoi valori. Ho vissuto molte sconfitte e so che continuerò a commettere errori madornali; ma il mio è stato un percorso di vita interessante e mi auguro che le mie avventure ti divertano e ti fac-

ciano da punto di riferimento. Sono stato uno spensierato membro di una confraternita universitaria, un forte bevitore e poi un *trader* di successo che ha rinunciato in seguito a tutto per diventare imprenditore nel settore del benessere. Sono passato dall'essere senza una lira e depresso al sentirmi carico per portare avanti una missione e per raccogliere il capitale necessario per intraprenderla. Ho trascorso tre anni lavorando al sito di *mindbodygreen* da un minuscolo appartamento, facendomi mantenere da mia moglie. Siamo passati da zero a 15 milioni di visitatori al mese e oggi il nostro è uno dei migliori *media brand* del settore benessere.

Per quale motivo ho chiamato il sito *mindbodygreen*, un nome che non apparteneva al lessico in uso nel periodo della sua creazione? E perché *mindbodygreen* è scritto come un'unica parola, anziché tre?

Che ci piaccia o no, tutto è collegato: le nostre menti, i nostri corpi e il nostro ambiente. La mente e il corpo non sono separati: sono una cosa sola. Per questo possiamo leggere qualunque libro dello scaffale dedicato al self-help e seguire le rigide regole di qualcuno, senza tuttavia acquisire la *wellth*. Se siamo scollegati dalla mente o dal corpo, non siamo realmente sani, perché siamo separati dal nostro sé. E, come vedrai nel Capitolo 11, "Radicati", anche l'aspetto "verde" della *wellth* è cruciale. Perfino vivendo in città, ho scoperto che è incredibilmente importante connettersi alla natura e che è impossibile vivere in modo sano se non si è consapevoli dell'impatto esercitato da tossine e sostanze chimiche sulla nostra mente, sul nostro corpo e sull'ambiente.

Insieme agli esperti di *mindbodygreen* ti guiderò lungo il percorso che conduce alla vera *wellth*, a cominciare dagli aspetti fisici (Mangia, Muoviti) per poi passare a come ci si guadagna da vivere (Lavora), dal modo in cui i pensieri modellano le esperienze (Credi) all'importanza di individuare il flusso vitale e ciò che ti appassiona nella vita (Esplora). Poi ci occuperemo del bisogno di eseguire una pratica mente-corpo (Respira) e dell'importanza

di avere amici e un buon sistema di sostegno per la nostra salute emotiva (Senti). Ma non puoi essere *wellthy* se i tuoi rapporti sono un disastro, e mi riferisco sia a quelli che hai con gli altri sia al rapporto più intimo che potrai mai intrattenere, cioè quello con te stesso. Quindi esploreremo i rapporti (Ama), come prenderci cura del corpo quando le cose vanno storte (Guarisci), l'importanza della gratitudine (Ringrazia), e in che modo un'intima connessione con la terra e la natura ci può sostenere (Radicati). Poi tratterò il tema di come gestire la più naturale delle circostanze umane, la morte, e di come l'idea che tutti alla fine moriremo può modellare il modo in cui si vive (Vivi). Terminerò con un capitolo sul riso (Ridi) poiché, se non riesci a divertirti, che gusto c'è?

Spero che anche tu possa sbocciare in ogni frangente della vita. Il libro che stai per leggere ti offrirà molte idee per investire su te stesso e, facendolo, per diventare veramente *wellthy*.

## NOTE

1. Il termine *Wellth* fonde i concetti di "ricchezza-abbondanza" e di "benessere" riferiti alla sfera corpo-mente-spirito. Si tratta di un neologismo di Jason Wachob. L'esauriente etimologia che ne dà l'Autore indica che *wellth* (sostantivo) e *wellthy* (avverbio) si riferiscono all'idea di una forma di "ricchezza-benessere" completa, che abbraccia corpo, mente e spirito [N.d.T.].
2. In lingua inglese il termine *thy* è una forma arcaica dell'aggettivo possessivo riferito a "tuo-vostro" [N.d.T.].
3. *Mindbodygreen*: mentecorpoverde [N.d.T.].

# INDICE

INTRODUZIONE .....	7
CAPITOLO 1 – MANGIA .....	13
CAPITOLO 2 – MUOVITI .....	29
CAPITOLO 3 – LAVORA .....	45
CAPITOLO 4 – CREDI .....	71
CAPITOLO 5 – ESPLORA .....	97
CAPITOLO 6 – RESPIRA .....	117
CAPITOLO 7 – SENTI .....	133
CAPITOLO 8 – AMA .....	155
CAPITOLO 9 – GUARISCI .....	177
CAPITOLO 10 – RINGRAZIA .....	199
CAPITOLO 11 – RADICATI .....	217
CAPITOLO 12 – VIVI .....	231
CAPITOLO 13 – RIDI .....	247
RINGRAZIAMENTI .....	252
L'AUTORE .....	254

# JASON WACHOB VIVI I 13 SEGRETI DEL BENESSERE

**Una guida completa  
che ti farà ottenere il vero benessere  
di corpo, mente e spirito.**

**Un percorso fatto di 13 tappe per potenziare la tua vita  
grazie ai semplici ma fondamentali cambiamenti  
che introdurrà nella tua quotidianità, nelle tue relazioni  
e nei tuoi modelli di pensiero.**

**Well<sup>th</sup>** significa vivere un'esistenza in cui la felicità  
è raggiungibile, la salute è al primo posto  
e la vita di tutti i giorni è fatta di abbondanza.

**In questo libro troverai una miniera di idee per investire  
su te stesso e ottenere una vita ricca di soddisfazioni.**

**Potrai esprimere il meglio di te in ogni situazione  
che ti troverai di fronte.**



**JASON WACHOB** ha fondato e dirige la più importante comunità indipendente dedicata alla salute e alla felicità **mindbodygreen.com** (che conta 15 milioni di singoli visitatori al mese). È apparso su importanti pubblicazioni quali il New York Times, Entrepreneur, Fast Company e Vogue.

*Jason ha conseguito la laurea in Storia presso la Columbia University, dove ha fatto parte della squadra universitaria di pallacanestro per quattro anni. Vive a Brooklyn con sua moglie, adora i cani e la salsa guacamole.*

ISBN: 978-8893192668



**€ 14,50**

**GRUPPO MACRO**

**1987-2017**

**30 ANNI DI BENESSERE E CONOSCENZA**

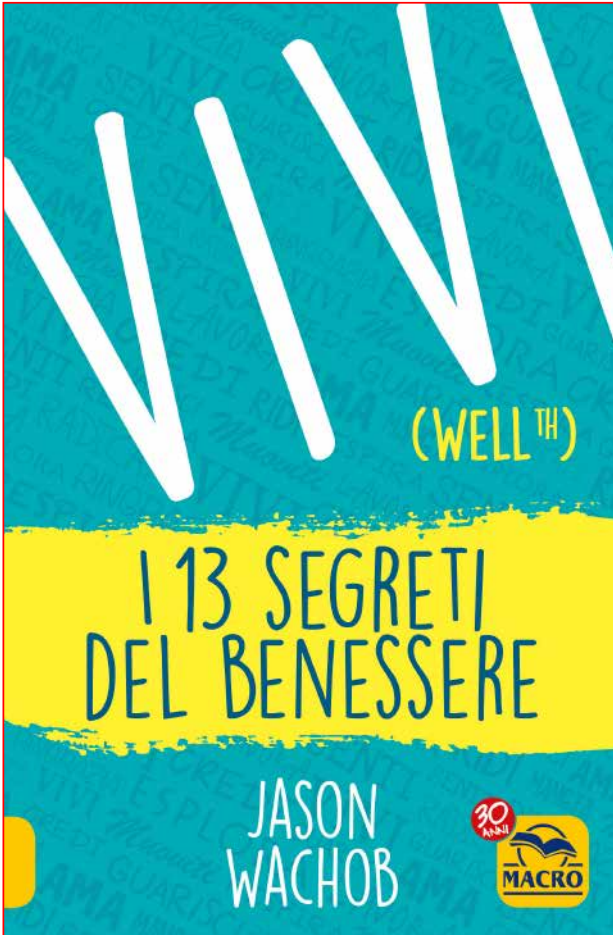
**[www.gruppomacro.com](http://www.gruppomacro.com)**

Tratto da:

---

VIVI WELL<sup>TH</sup>

Autore: Jason Wachob



Acquista il libro completo [cliccando qui](#)