

IL LIBRO

«Abbiamo scelto di andare sulla Luna in questo decennio, non perché sarà facile, ma perché sarà difficile. Perché questo obiettivo ci permetterà di organizzare e mettere alla prova il meglio delle nostre energie e capacità». E con queste parole che John F. Kennedy nel 1962 ha infiammato l'animo della nazione, facendo della corsa allo spazio una sfida collettiva. E nelle sue parole sono contenuti i "segreti" del successo della missione che ha portato l'uomo sulla Luna: passione, difficoltà, stimoli. Perfino paura.

Avvalendosi di studi, documenti d'archivio e testimonianze, a cinquant'anni dall'allunaggio Richard Wiseman, professore di psicologia presso la University of Hertfordshire nel Regno Unito, nel volume *Volere la luna. Raggiungere l'impossibile con la "mentalità" Apollo*, Codice Edizioni (pagine 256, 23 euro), individua otto punti che permetterebbero a chiunque di raggiungere obiettivi straordinari. Il volume, da oggi in libreria, analizza l'esempio dei giovani protagonisti del programma Apollo

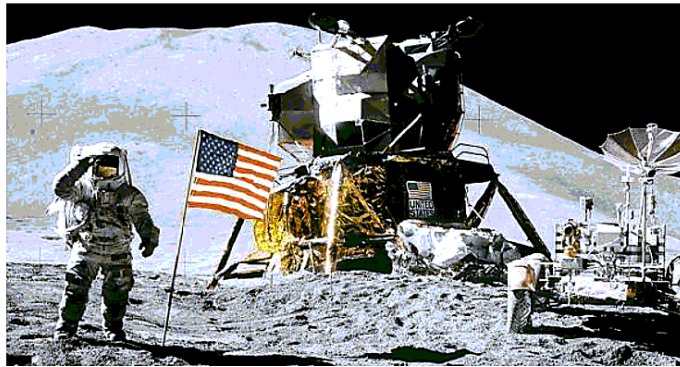
LA PASSIONE

Tra gli elementi di forza, inaspettatamente, timore, ansia e pessimismo, attitudini che il più delle volte rappresentano pesanti - a volte insormontabili - ostacoli psicologici ma che, ripensati, possono farsi sollecito all'azione e a rivoluzionare la propria vita. Dall'abbandonarsi alla negatività, con il rischio di rimanere vittima di immobilismo e depressione, alla possibilità di raggiungere la propria personale "luna" il passo non è breve ma è fattibile. Serve passione, proprio come quella, contagiosa, di Kennedy. E seguendola che si individua la meta. Attenzione, «gli obiettivi ambi-

Iricordi

Quella notte di luglio raccontata in 11 storie

Fantascienza, amore, complottismo: sono varie le suggestioni delle 11 storie - per altrettanti autori italiani - nel volume "Moon. 50 anni dall'allunaggio", Lisciani Libri, a cura di Divier Nelli, con un pensiero di Tito Stagno. A cimentarsi con l'allunaggio, che la Rai immortalò nella diretta guidata da Stagno con Ruggero Orlando sono Leonardo Gori, Giulio Leoni, Mariano Sabatini, Giada Trebeschi e altri.



Il professore inglese di Psicologia Richard Wiseman analizza in un saggio i comportamenti del gruppo che lavorò all'impresa dell'Apollo 11. Ecco gli esempi per diventare forti e sicuri

Lo sbarco sulla Luna insegna l'autostima

ziosi funzionano meglio quando innescano il "fattore paura", scatenando una scarica di adrenalina che spaventa, ma eccita e dà energia», afferma lo psicologo. Si deve poi concepire un "piano". Bisogna allenare il "pensiero controcorrente", cercando vie antitetiche a quelle abituali. Occorrono fiducia in sé, coraggio, preparazione, capacità di imparare dai fallimenti. «Il vostro atteggiamento nei confronti del fallimento - scrive Wiseman - ha un peso ed è importante adottare una mentalità dina-

Sopra, una delle immagini dello sbarco sulla Luna. Era il 20 luglio '69, i tre astronauti Usa erano a Bordo dell'Apollo 11

«IL PESSIMISMO SI PUÒ RIVELARE UNA SPINTA EFFICACE PER RIVOLUZIONARE LA PROPRIA VITA»
IL VOLUME ESCE OGGI

mica, accettare sfide complesse ed essere franchi per quanto riguarda gli errori». La "prova" è ancora una volta nella missione spaziale.

L'ADDESTRAMENTO

Dopo un addestramento in cui erano stati sbagliati dei calcoli, Christopher Kraft, direttore Flight operations della Nasa, chiese cosa fosse accaduto. Uno solo dei responsabili, Jerry Bostick, ammise di aver sbagliato. «Quello stesso giorno, Kraft esclude dal programma i colle-

ghi di Bostick e tenne l'unico che era stato abbastanza adulto da ammettere uno sbaglio». I traguardi si raggiungono con impegno ma anche prendendo tempo per valutare tutti gli aspetti del progetto. E il pessimismo - che nella missione fu cruciale - aiuta a considerare ogni possibile conseguenza negativa. «La vera eredità dell'Apollo 11 - dice Kraft - è la conferma che ognuno di noi può davvero realizzare ciò che si prefigge».

Valeria Arnaldi
© RIPRODUZIONE RISERVATA

Lavare le mani subito dopo queste 8 azioni casalinghe

PREVENZIONE

Quando si prepara e si mangia il cibo, quando si porta fuori la spazzatura, ma anche se si assistono familiari con infezioni o si curano gli animali domestici. Sono alcune delle azioni in cui si dovrebbe fare particolare attenzione all'igiene individuali da un rapporto della Royal Society for Public Health britannica.

«Le persone - scrivono i ricercatori - dovrebbero concentrarsi sulla pulizia di aree specifiche in momenti determinati, anche se sembrano pulite, per evitare che i microbi "cattivi" si diffondano. Le altre attività sotto osservazione sono il mangiare con le mani, dopo essere stati in bagno, dopo aver starnutito e dopo aver maneggiato strofinacci e spugne sporche. In tutte queste occasioni è fondamentale lavarsi le mani».



© RIPRODUZIONE RISERVATA

DIFFICOLTA' a PRENDERE SONNO? / STRESS?

MELATONINA[®] ACT
INTEGRATORE ALIMENTARE

OFFERTA RISPARMIO
150 COMPRESSE
MELATONINA 1mg ACT
120 COMPRESSE
MELATONINA 1mg ACT FORTE
90 COMPRESSE

IL BUON SONNO
A SOLI
€9.90
IN FARMACIA

MELATONINA 1 mg + FORTE 5 Complex
e VALERIANA 45 mg ACT[®]
INTEGRATORE ALIMENTARE

60 COMPRESSE

MELATONINA[®] ACT GOCCE
INTEGRATORE ALIMENTARE

300 GOCCE
€9.90

1 tpo = 2 gocce
300 GOCCE

VALERIANA[®] ACT
INTEGRATORE ALIMENTARE

125 mg
60 COMPRESSE

Distribuito da: F&F s.r.l. - tel. 031 525522 - mail: info@linea-act.it - www.linea-act.it