



 PURINA®
PRO PLAN®

*Thank
you* 
VET
PROFESSIONALS

**Chi è Laura Woodward.
Di Laura Woodward.**



La mia collaborazione con Purina su questa piattaforma dedicata al benessere è un privilegio davvero entusiasmante.

Sono una veterinaria che esercita a Londra in una grande clinica veterinaria, dove lavoro da 20 anni come chirurgo. Questi 20 anni hanno visto rapidi cambiamenti in molti ambiti della nostra professione, e ogni fase porta con sé gioie e sfide.

Sono anche consulente accreditata, insegnante di mindfulness, psicologa positiva e psicoterapeuta che utilizza l'equitazione come strumento terapeutico. Divido il mio tempo di lavoro tra questi due ruoli e il tempo libero con i miei figli, i miei amici e tutta l'aria fresca che riesco a respirare.

La casa editrice Wiley Blackwell mi ha chiesto di scrivere il libro “Mental Wellbeing and Positive Psychology for Veterinary Professionals” nel 2023, i cui diritti d'autore donerò a enti di beneficenza per la salute mentale come VetLife e per sovvenzionare terapie per infermieri.



Purina ha lanciato questa piattaforma con l'intento proattivo di migliorare il benessere mentale dei professionisti del settore veterinario. Sono davvero grata per la passione e la dedizione che hanno dimostrato nel realizzare un'iniziativa così fantastica e intuitiva. Spero che veterinari, infermieri veterinari, assistenti alla cura dei pazienti e assistenti all'accoglienza possano trovare risorse utili e interessanti su questa piattaforma

Da parte mia, condividerò con voi ciò che ho imparato attraverso i miei studi, le mie ricerche, il tempo trascorso con i clienti in consulenza e la mia esperienza come veterinaria

Si tratta di uno spazio in continua evoluzione, quindi varrà la pena accedervi regolarmente come nuova abitudine per il proprio benessere.





Prendersi cura del proprio benessere

Dobbiamo essere consapevoli del nostro benessere. Lo sappiamo già. Magari andiamo in palestra regolarmente o vorremmo andarci più spesso. Potremmo pensare che dovremmo bere meno, oppure prendiamo il proposito per l'anno nuovo di non bere alcolici a Gennaio per il nostro benessere fisico. Potremmo essere profondamente consapevoli della componente fisica del benessere

Di solito siamo anche consapevoli che il nostro benessere mentale deve essere curato e ottimizzato. Tuttavia, siamo esseri umani e questo "compito" spesso viene relegato in fondo alla nostra lista di cose da fare. Perché?

Se la nostra vita quotidiana è pensata per renderci felici – ad esempio, cercando un equilibrio tra lavoro e vita privata, guadagnando soldi da spendere per ciò di cui abbiamo bisogno e ciò che desideriamo, organizzando le vacanze, scrivendo messaggi agli amici, ecc. – perché allora cerchiamo una dose di gioia scorrendo il nostro telefono invece di sederci nella natura praticando la consapevolezza, meditando o leggendo? Una cosa ci dà una breve scarica di endorfine che dura solo il tempo dell'attività (scorrere Instagram), mentre l'altra ha una marea di articoli scientifici che dimostrano i suoi benefici duraturi per la nostra salute mentale, che continuano ben oltre l'attività stessa.

La risposta varia da persona a persona. Ma è probabile che, poiché il benessere mentale è in fondo alla nostra lista di priorità, quando ci arriviamo, vogliamo che sia il più facile e accessibile possibile; un compito banale che richieda uno sforzo minimo e poco tempo.

Invece di giudicarlo sbagliato o inefficace, lavoriamo con questa consapevolezza e rendiamolo il più facile possibile.

Invece di giudicarlo sbagliato o inefficace, lavoriamo con questa consapevolezza e rendiamolo il più facile possibile.



Il mio obiettivo qui è quello di aiutarti a prenderti cura del tuo benessere mentale.

Questi brevi contenuti non ti ruberanno molto tempo. Sono facilmente accessibili, dato che raramente ci troviamo senza il cellulare o senza campo.

Scegliendo di leggere e guardare questi brevi post, stai già scegliendo di migliorare il tuo umore, anche se prima di collegarti ti sentivi già bene.

La terapia è meravigliosa e sono costantemente stimolata ed entusiasta degli effetti positivi che ha sui miei clienti.

Il mio obiettivo è anche quello di fornire a ogni cliente gli strumenti necessari per prendersi cura del proprio benessere mentale a lungo termine, una volta terminate le sedute di terapia. Questo, a mio avviso, è l'obiettivo della terapia: essere in grado di affrontare gli inevitabili alti e bassi della vita, convivere con le avversità e la felicità, prosperare invece di limitarsi a esistere.

*being able to navigate life's inevitable ups and downs,
having adversity and happiness co-exist, flourishing instead
of just existing.*

Laura Woodward

