

Un fatto importante , mi chiamo .....

Io mi ascolto, racconto di me, parlo dentro di me, guardo e osservo in me quello che accade.

In me trovo una storia interessante e importante.

Nel mio intimo nasce la comunicazione , che mi rende consapevole del mio essere.

Non mi critico, non mi giudico, non mi perdo in un dialogo sterile, ma trovo lo spazio per ascoltarmi, mi parlo, mi racconto.

Ascoltandomi e raccontandomi miglioro il rapporto con me stesso e, dopo tutto ciò, posso ascoltare gli altri.

Nietzsche disse: "Chi vuole volare deve prima imparare a stare in piedi, a camminare, a correre e ad arrampicarsi". Vuol dire ritrovare realmente se stessi e avere fiducia. Raccontarmi significa mettermi in gioco: ogni mattina devo ricordarmi di prestare attenzione dei possibili cambiamenti che potrebbero bussare alla porta.

Con l'apertura della porta del dialogo interiore aspetto le novità, come se avessi gli occhi stupiti dei bambini.

Mi lascio ancora stupire dalle piccole scoperte, che mi permettono di leggere anche le grandi.

A un amico che vive la difficoltà di accettarsi ho detto:

“Apri un dialogo con te stesso e non fare mai un calcolo di te”.

Quanto è bello stupirsi del racconto della propria vita nello scenario della storia, scoprire gli elementi di novità nell'esperienza vissuta.

Fare bilanci con se stessi viene automatico soprattutto quando si è depressi. La persona in questa situazione guarda al passato: “Ho sbagliato tutto”, “non ho concluso nulla” e ovviamente ne scaturisce un pessimo giudizio.

In realtà tale visione sul vissuto è falsa e anche sul proprio passato, perché gli eventi positivi non vengono in parte o totalmente considerati. Può capitare a ognuno di noi il momento dello sconforto, ma poi passa, sfuma via. Nelle fasi depressive invece questi momenti costituiscono una verità assoluta, quasi senza appello. L'augurio è quello di rinunciare al pensiero del passato, liberare la mente a nuove possibilità e ritrovare fiducia in se stessi.

Con semplici parole “ritrovare se stessi nella voglia di vivere” e creare l'aiuto nelle cose più piccole e semplici. È importante riscoprire il gustoso pane che si mangia e l'acqua fresca che disseta donando ristoro. Non solo il corpo ne trae beneficio, ma anche tutto il resto.

La fatica di vivere con pienezza è un modo di mettersi in gioco, perché tutto sommato ne vale la pena. Tirarsi indietro dal gioco è far vincere la paura. Un profondo respiro di aria è beneficio da gustare.

Vincere questa paura ha un grande significato, richiede un impegno faticoso, ma è la dimostrazione di essere all'altezza della vita per affrontarla di volta in volta.

Mettersi in ascolto, raccontarsi, senza giudicarsi snobbia la vita interiore, viene aperto il valico della serenità e si attua l'investimento del bene.

Comunicando con me stesso gradualmente, nella verità raccontata, io divento semplice, muovo i passi con maggiore sicurezza, m'incammino tra gli avvenimenti della vita che un tempo mi apparivano difficili e confusi.

Il pane finalmente ha il sapore semplice, vero e l'acqua pura disseta la mia vita. Dico il mio nome con la semplice voce, ne gusto l'esistenza e il senso.

Celeste