



Fernando Bracalenti

Trovare la pace interiore

Come riuscire ad ottenere una **vita tranquilla**
ed **equilibrata** con **la gioia nel proprio animo**

Indice

CAPITOLO 1 - “PERCHÉ
SUCCEDE SEMPRE A ME?”

CAPITOLO 2 -

L'EQUILIBRIO: LETARGO
O SFORZO GIUSTIFICATO?

CAPITOLO 3 - COME
RAGGIUNGERE UN
LIVELLO PIÙ ALTO DI
EQUILIBRIO E DI CALMA
INTERIORE?

CAPITOLO 4 - TIPICI
PENSIERI-NEMICI
CONTRO L'EQUILIBRIO
INTERIORE

CAPITOLO 5 - STRATEGIE

CONTRO I PENSIERI-
NEMICI

CAPITOLO 6 - TROVARE
LA PACE

INCONSAPEVOLMENTE
VIVENDO IN MODO
COSCIENTE

CAPITOLO 7 - LA STRADA
VERSO L'EQUILIBRIO

CAPITOLO 8 -

L'EQUILIBRIO SI IMPARA -
7 EFFICACI TECNICHE DI
RILASSAMENTO

CAPITOLO 9 - PERCHÉ
DOVETE SMETTERLA DI
DIRVI CHE “DOVETE”

CAPITOLO 10 - OTTIENI DI
PIÙ DALLA VITA GRAZIE

A CALMA ED EQUILIBRIO

Trovare la pace interiore

Come riuscire ad
ottenere una vita
tranquilla ed equilibrata
con la gioia nel proprio
animo

di Marcello Borelli

TITOLO | Trovare la pace interiore

AUTORE | Marcello Borelli

ISBN | 9788831631464

Prima edizione digitale: 2019

© Tutti i diritti riservati all'Autore.

Questa opera è pubblicata direttamente dall'autore tramite la piattaforma di selfpublishing Youcanprint e l'autore detiene ogni diritto della stessa in maniera esclusiva. Nessuna parte di questo libro può essere pertanto riprodotta senza il preventivo assenso dell'autore.

Youcanprint Self-Publishing

Via Marco Biagi 6, 73100 Lecce

www.youcanprint.it

info@youcanprint.it

Qualsiasi distribuzione o fruizione non autorizzata
costituisce violazione dei diritti dell'autore e sarà sanzionata
civilmente e penalmente secondo quanto previsto dalla
legge 633/1941.



CAPITOLO 1

Appena varcata la soglia, lo sguardo va diretto in zona cassa, dove una massa di persone si accalca in quattro file più o meno della stessa lunghezza. Il respiro si fa già più corto, il passo più veloce.

“Perché sempre a me?”, dice una voce nella testa, ed ecco che comincia subito a salire lo stress. E allora prendi in fretta un carrello, buttaci dentro al volo le cose essenziali e poi di nuovo in fila in cassa. Non sarebbe strano se nel frattempo vi si fossero ammucchiate ancora più persone. In realtà doveva essere un giro al supermercato in tutta tranquillità. E in più andava comprato anche un regalo per la vicina di casa, sempre così disponibile. Oggi il tempo basterebbe anche, per una volta, ma così ...

Lunedì mattina da qualche parte in Italia: fanali d'auto che si susseguono a perdita d'occhio. Dozzine di luci che brillano abbaglianti nel buio del mattino. Proprio oggi, quando il tragitto si prospetta particolarmente lungo. Non si va più avanti. La coda avanza con fatica, a passo d'uomo. In questo momento, il conducente davanti sta giochicchiando con la radio, il cellulare o il navigatore. Qualunque cosa sia, gli ci vuole comunque un'eternità prima di raggiungere la macchina davanti a lui. Il

battito del cuore accelera, sale l'adrenalina. "Perché sempre proprio a me?", l'adrenalina ribolle, i battiti si fanno sempre più veloci. La mano destra atterra sul clacson in un gesto di rabbia, la tensione prende voce forte e chiara: "Ehi, muoviti idiota!". La pressione in un attimo diventa eccessiva, il respiro sembra quello di un martello pneumatico. Improvvisamente, l'auto sembra trasformarsi in una gabbia. Lo sfortunato conducente di fronte raggiunge finalmente l'auto davanti alla sua. Ma si avvanza ancora a piccoli

passi. Alla fine non è servito a granché.



CAPITOLO 2

Chi, in queste situazioni, dà libero sfogo ai sentimenti avrà anche fatto qualcosa di giusto, ma soprattutto molto di sbagliato. Chi invece finge e nasconde

sempre quello che prova non si fa certo del bene. Lo stress e l'insoddisfazione si manifestano spesso sotto forma di disturbi nell'area della pancia e dell'intestino oppure del cuore.

Cali d'umore e tendenza alla rabbia e al panico sono spesso testimoni di uno stato di impotenza o di stress interiore. La cosa più importante è comunque sempre evitare di reprimere a forza le proprie emozioni. Tuttavia, sarebbe furbo anche impedire alle proprie emozioni di prendere il sopravvento.

Quali sono i vantaggi dell'essere equilibrati interiormente?

Coloro che sanno reagire in modo rilassato anche a situazioni scomode o quando sono sotto pressione vivono semplicemente meglio, perché:

hanno una vita più sana e – secondo alcuni studi – anche più lunga.

- si lasciano influenzare meno dagli altri.
- possono portare avanti relazioni migliori o migliorare quelle già

esistenti.

- Possono essere sempre del tutto naturali.
- Non se la prendono con sé stessi e sono più equilibrati.
- Non si devono scusare per un qualunque tipo di incidente.
- Non si vergognano di eventuali scatti d'ira o blackout.
- Non reagiscono da persone tristi e depresse, bensì forti e sicure di sé stesse.

In breve: uno stato di equilibrio

interiore vi fa stare bene e vi permette di trasmettere questa sensazione anche a chi vi circonda.

CAPITOLO 3

La prima risposta che vi viene in mente potrebbe essere: non farsi travolgere dalle emozioni ad ogni occasione. Certo, ma non è così facile, perché i nostri sensori percepiscono e categorizzano le situazioni, le atmosfere e le circostanze prima che noi possiamo influenzarle attivamente. I pensieri si impongono e ci

inducono a compiere determinate azioni. Oppure ci impediscono di reagire con calma, perché inconsciamente abbiamo identificato un pericolo o perché pensiamo che in quel momento preciso vogliamo arrabbiarci. E capita abbastanza spesso. La pace interiore non si raggiunge quindi assolutamente modificando l'apparenza. Non si può essere rilassati e allo stesso tempo scoppiare di rabbia.

CAPITOLO 4

Non sono capace

Una delle scuse più comuni quando il pensiero di dover fare una determinata cosa inizia a mettere ansia. Così ci si tira subito fuori dalla situazione e si continua come si è sempre fatto. Ma il bombo, per esempio, riesce a fare qualcosa che secondo le leggi della

fisica dovrebbe essere impossibile per lui, cioè volare. E non si limita ad altitudini nella media. Peloso, con delle ali da 0,7 cm² e 1,2 g di peso, non dovrebbe neanche potersi sollevare. Ma lui non lo sa. Sfrutta correnti d'aria, vortici e spinte aerodinamiche per volare così bene che la sua specie è stata avvistata persino a 5000 m di altitudine sul monte Everest. Tra tutti gli insetti del mondo, il bombo, fisicamente inadatto a volare, è quello che vola più in alto. Mai dire mai.

Chi vuole uscire da una certa situazione deve capire cosa lo spaventa tanto da impedirglielo. Solo sapendo cosa vi trattiene effettivamente potete affrontare la difficoltà in modo attivo e sconfiggere la paura.

Devo essere perfetto

Supponiamo che arrivate in ritardo ad un meeting. Rischiate di venire richiamati o addirittura licenziati (mettiamo da parte per ora la validità giuridica), i colleghi potrebbero mostrarsi molto infastiditi e il capo

potrebbe infuriarsi. Ma tutto ciò fa parte della vita lavorativa, no? Non esistono più i posti fissi in cui si fa lo stesso lavoro per 45 anni. E va bene così. La varietà è stimolante e fa andare avanti. Gli unici ad avere un lavoro sicuro, al giorno d'oggi, sono i dipendenti statali. E il prezzo con cui pagano la buona vecchia sicurezza statale è una flessibilità quasi pari a zero. Ma mancare ad un appuntamento è visto male anche in questo ramo professionale.

Tutti commettono errori e ogni errore è

un'occasione per farsi domande su se stessi e sulle proprie azioni. Un po' di insicurezza fa nascere la motivazione necessaria e offre nuove prospettive. D'un tratto, tutto ciò che era nella nebbia diventa chiaro: “Davvero voglio continuare a sopportare questa pressione? Il capo non mi ha già stressato abbastanza? Perché da quando lavoro qui arrivo sempre in ritardo?”. Domande simili fanno luce sul motivo nascosto del vostro “errore”. Spesso dietro c'è molto di più e si apre la strada alle novità. La perfezione, invece,

è rigida e impedisce la flessibilità interiore.

Devo fare in fretta

A volte, però, voler fare tutto velocemente può essere svantaggioso. È stato dimostrato, per esempio, che nel processo di assunzione le prime candidature vengono quasi sorvolate e spesso non figurano tra le scelte finali, perché in generale non ci si vuole perdere quello che ancora può arrivare. Chi aspetta un po' per far domanda, quindi, ha molte più chance di essere

assunto. Pensate sennò a una fila in cassa: se i clienti in attesa sono già tanti, la voglia di comprare passa in fretta. Quello che ci interessa è passare in cassa il prima possibile. Calcolare, poi, quale sia la probabilità che la fila si allunghi se si raggiunge la cassa più tardi, non spetta a noi. Quello che è certo, comunque, è che l'urgenza di dover sempre fare le cose in fretta ci mette molto sotto pressione. Anche in situazioni in realtà non problematiche. Chi si auto-impone la pressione di dover sempre agire in fretta farebbe meglio a

inserire qualche esercizio di rilassamento nella sua routine quotidiana. Anche una semplice passeggiata aiuta a creare un'atmosfera più rilassata.

Devo lavorare di più e impegnarmi

A volte è sorprendente quanto diversa sia l'immagine che si ha di se stessi da quella che si fanno gli altri su questo punto. Mentre uno si considera un lavoratore impegnato e competente, che non si spaventa di fronte al lavoro extra

e che mette l'azienda addirittura davanti alla sua vita privata, gli altri lo vedono in maniera del tutto diversa. Chi è sempre lì, chi fa ore in più, sembra sempre pronto a tutto e a quanto pare non ha interessi propri, agli occhi degli altri passa completamente inosservato. Ed effettivamente è davvero sempre disponibile e si adatta a tutto automaticamente. Ma noi non ce ne rendiamo veramente conto, lo diamo per scontato. Questa persona non ha un ruolo importante nella nostra vita.

Chi invece si fa vedere un po' meno e ha

una vita al di fuori del lavoro, con impegni e appuntamenti, incuriosisce di più e dimostra carattere. E ha qualcosa da raccontare. Storie sui suoi hobby, viaggi, animali domestici o sulla trasformazione della sua vecchia casa in casa dei sogni sono spunti per trovare punti in comune e nuovi contatti. Ore extra e lavori snervanti del tutto anonimi, invece, non lasciano nessuna traccia permanente e danneggiano il benessere fisico e spirituale.

Senza laurea non ho speranze

È vero, al giorno d'oggi un dottore ha più probabilità di essere assunto dei candidati che dopo l'esame di maturità hanno seguito una semplice formazione professionale. Tuttavia, è possibile fare carriera anche senza laurea. Il segreto sta nel mostrare alle aziende i vantaggi di assumere un professionista:

Perché concretamente si sta cercando qualcuno da assumere?

- Che effetto avrebbe la vostra assunzione su colleghi e superiori?
- Quale altra qualifica potreste

ottenere in futuro?

- Quanto tempo sci vorrà perché le vostre conoscenze, derivanti dall'esperienza, si rivelino utili per l'impresa?

Chi è sicuro del suo *savoir faire* può convincerne anche gli altri – anche senza una carriera accademica alle spalle. L'importante è lavorare in modo critico sulle proprie conoscenze e continuare a sviluppare costantemente nuove competenze.

Spesso l'orgoglio può frenare bruscamente una carriera, con o senza laurea. Chi cerca sempre di essere perfetto e di superare la concorrenza in quello che fa, fallirà sempre a due passi dall'obiettivo. In queste condizioni non si sarà mai rilassati. Una profonda insoddisfazione impedisce alla pace interiore di manifestarsi. Una cosa molto più efficace è, invece, non smettere mai di imparare, lanciarsi in nuove sfide ed essere aperti al cambiamento. E poi, non dimenticate di mettere sempre un po' di ironia nella vostra scalata verso il

successo.

Posso farlo domani

Rimandare è un vizio della nostra era. Quasi tutti sembrano adorare l'idea di spostare a domani, di rimandare o, come si dice oggi, di procrastinare. Tutto quello che non ci va di fare, lo rimandiamo. D'altronde, domani è un altro giorno. O anche dopodomani. E così via ... Risultato: l'impegno rimandato continua a pesare su di noi e sappiamo sempre di avere ancora qualcosa da sbrigare, che per di più non

ci piace. Questo atteggiamento non è altro che un freno. Motivazione e successo li abbiamo persi per strada.

Un metodo molto più efficace, invece, è assumersi le proprie responsabilità, scrivere liste di cose da fare, sbrigare ogni faccenda e poi spuntarla. Chi non ha voglia di scrivere a mano può usare una delle tante pratiche applicazioni per smartphone.

Portare a termine incarichi in sospeso induce tranquillità e pace interiore.

Gli altri ci riescono meglio

Tra tutte le persone che ci circondano, c'è sicuramente anche qualcuno che sa fare le cose meglio di noi. Spesso, però, non è per niente la capacità o la debolezza in sé a buttarci giù, ma il nostro modo di affrontarla. Chi si lascia ossessionare dalle sue carenze, come se fossero uno scorpione velenoso, non deve meravigliarsi di non riuscire nemmeno ad avvicinarsi all'obiettivo. Essere sicuri di se stessi e adottare un sano atteggiamento di autocritica danno un'immagine di voi più umana e

interessante. Nonostante tutti i dolorosi errori e una certa imperfezione.

Il confronto costante è tossico. Lui sa più cose, è più bello, ha più carisma... Questo è un vero suicidio spirituale. Nemmeno le persone apparentemente perfette sono nate con quel *savoir faire* e con la loro esperienza. Sì, forse hanno dei “buoni geni”, ma, come dimostra la scienza, questi non bastano per essere migliori degli altri. Anche le persone di talento devono imparare, provare e fare pratica, prima di raggiungere una certa

garanzia di qualità e quantità.

CAPITOLO 5

Tutti abbiamo presente questo tipo di pensieri. Ci fanno cedere ogni potere di controllo a ciò che ci fa arrabbiare, ci spaventa o ci frena. Tutto questo ha a che fare con lo stress che noi stessi ci causiamo. Equilibrio e calma sembrano mete irraggiungibili. Ma non lo sono affatto. Il segreto si chiama: pensare più

razionalmente. Arrabbiatevi solo se lo avete deciso consciamente.

Rigirate semplicemente i vostri pensieri-nemici e chiedetevi cosa potete trarre di positivo dalla situazione:

- *Quando sono in coda nel traffico posso elaborare un concetto da esporre in riunione o imparare una nuova lingua.*
- *Se mi concedo il tempo di fare la spesa in tutta tranquillità, magari nel*

frattempo la fila alla cassa sarà diminuita.

- *Se faccio poche ore extra, ho tempo di imparare qualcosa nel mio tempo libero che mi faccia crescere.*
- *Ci sono molte persone di successo che hanno fatto carriera anche senza laurea, come anche persone che non ce l'hanno fatta nonostante i loro studi.*
- *Rimandare costantemente*

qualcosa all'indomani ruba soprattutto energie, perché si continua a pensarci. Però dà anche più tempo, per esempio, per portare a termine qualcosa di importante.

- *Mettersi a confronto, in generale, non fa bene. Certo, gli altri faranno molte cose meglio di voi, ma ce ne sono sicuramente anche tante altre che fanno peggio.*

Chi controlla i propri pensieri coscientemente e vede il lato positivo di ogni situazione, per quanto brutta essa sia, lascia spazio alla calma e alla pace interiore. Non si tratta solo di belle parole, bensì di riconoscere che veramente tutto ha due facce. Chi giudica sempre basandosi su quella negativa, finisce per demoralizzarsi e per lasciare che insoddisfazione e frustrazione prendano il sopravvento.

CAPITOLO 6

Come fare quindi per riuscire a restare calmi ed equilibrati anche in situazioni che vi farebbero “andare in bestia”? Chi prova solo a “simulare” tranquillità in una certa situazione non fa altro che illudersi. Le emozioni sono l'espressione della nostra vita, della nostra pace spirituale, della nostra

insoddisfazione e di delusioni affrontate. Solo vivendo in modo cosciente e analizzando ogni pezzetto del puzzle della nostra vita chiedendoci se è davvero quello che vogliamo, permettiamo all'equilibrio e alla pace interiori di farsi strada in noi.

CAPITOLO 7

Individuare le cause di stress

Ognuno di noi ha delle ragioni specifiche, dei cosiddetti trigger, che fanno scattare determinate reazioni fisiche o emotive. Per esempio, le urla di un bambino nel vicinato possono far salire l'adrenalina a mille oppure viaggiare in auto da passeggeri può

spaventare a morte, soprattutto in autostrada. Per alcuni, il traffico bloccato può rappresentare una vera fonte di agitazione. Ad altri, invece, saltano subito i nervi se qualcuno li contraddice o se non capisce le cose al volo. Anche un forte rumore o la risata delle persone sono cose che possono far innervosire. Perché? Solo chi conosce le cause delle proprie reazioni può cambiare le circostanze o anche se stesso. Essere coscienti delle cose significa scoprire nuovi punti di vista e quindi imparare a reagire diversamente.

Se sapete cosa vi fa “scattare”, sapete anche rispondere delle vostre azioni.

Mi agito quando ...

- Per me una nuova esperienza significa ...
- Quando sono sotto pressione ...
- Le mie paure più grandi sono ...
- In situazioni di stress vorrei ...

Rispondendo apertamente e sinceramente a queste domande, creerete

già una trama che vi mostrerà come potete diventare più equilibrati.

Lasciarsi il passato alle spalle

Accompagna ognuno di noi, a volte è troppo lontano, molto spesso, invece, troppo vicino: è il passato. Se nei nostri pensieri abbiamo costantemente immagini di tempi lontani, di giorni belli o meno belli, se il profumo di qualche spezia particolare o di qualche fiore fa emergere ricordi, allora è tempo di confrontarci con il passato. Reprimerlo non porta da nessuna parte ed è solo

causa di inquietudine. Interessatevi attivamente ai ricordi a cui si interessa il vostro io interiore. Il modo migliore per farlo è visualizzare i vostri sentimenti, per esempio dipingendo, disegnando o modellando. Il risultato non deve per forza piacere agli altri, serve a voi, per esprimere i vostri sentimenti e rielaborarli. Portare rancore provoca solo amarezza e non dà nessuna felicità.

L'equilibrio ha molto a che fare con il lasciare andare. E in particolare quando

si tratta di ricordi ed esperienze, è importante lasciar andare. Provate a pensare a delle situazioni che suscitano in voi sentimenti che preferireste evitare. Vivetele fino in fondo, coscienti di quello che fate.

Cambiare prospettiva

Nella vita ci piace far sì che tutto sia al suo posto, e che ci resti. Ogni vestito ha il suo posto fisso nell'armadio, in cucina tutto è uguale da anni, in giardino ogni animale ha il suo piccolo regno, al lavoro tutto si svolge ordinatamente e

anche con gli amici c'è una routine. È evidente che, di conseguenza, anche i nostri pensieri sono inflessibili. D'altronde, abbiamo accumulato tutte le esperienze dell'infanzia e dell'adolescenza, lo sviluppo professionale, per non parlare dei vortici sentimentali. Così anche ogni singolo pensiero è ancorato alla mente, le opinioni hanno un posto preciso e difficilmente si trova spazio per nuove idee. Non c'è da sorprendersi se lo stesso vale anche per le emozioni, che neanche la più grande volontà riesce a

influenzare. L'unica soluzione è cambiare prospettiva.

Ma come si può cambiare prospettiva così facilmente? Non basta “pensare diversamente”. Abbandonare i propri schemi mentali sedimentati, infatti, è tutt'altro che facile. Già questo deve essere un primo cambiamento nella vostra visione delle cose.

Guardare dall'alto

Qualcosa che può già aiutare ad allontanarsi un po' dalla strada a senso

unico è trovarsi nuove occupazioni. L'ideale sono proprio i famosi hobby, che vi permettono proprio di “rinfrescare la mente” e di osservare da fuori la vostra quotidianità. Può essere per esempio una passeggiata durante il fine settimana alla torre in collina più alta della zona, trovarsi cento scalini sopra al livello normale di percezione delle cose, avvolti dal vento, e da lì osservare le nostre preoccupazioni quotidiane. L'effetto è ancora più forte quando ci si butta in situazioni del tutto fuori dalla comfort zone e si guarda il

mondo da quella prospettiva, come andare a fare camminate in montagna, sky-diving o paracadutismo. Se questo è un po' troppo per voi, un'idea può essere anche sorvolare le montagne in aeroplano o prenotare un giro in elicottero. O semplicemente saltare da un appiglio all'altro in un parco di arrampicata all'aperto.

Non importa quanto costi o quanto semplice sia, spesso rinfrescare la mente riporta alla luce desideri e sentimenti che sembravano sotterrati da tempo. E in più dà la sensazione di

essere più liberi e indipendenti di quanto ci sentiamo ogni giorno.

Rinnovare

Chi a casa è incastrato nella routine e non riesce a trovare tranquillità e pace interiore dovrebbe pensare a cambiare ambiente. Spesso basta anche solo cercarsi un nuovo appartamento o una nuova casa. Imballando vestiti, libri, utensili da cucina e mobili, si fa automaticamente anche una selezione delle cose che si vogliono tenere. E capita magari che riemergano ricordi

rimasti a lungo nascosti da qualche parte dentro di noi. Chi decide di rinnovare e decorare la propria casa ha l'occasione di ascoltare se stesso in profondità e di reinventare il proprio ambiente di vita. Anche nuovi rumori o profumi creeranno pensieri e associazioni diverse. Ultimo punto, ma non meno importante: la riorganizzazione della propria casa dà spazio a nuove idee e a scelte consapevoli.

Cambiare ambiente

Se scegliete di cogliere l'opportunità di

cambiare prospettiva su ciò che vi circonda, è importante arricchire il vostro bagaglio d'esperienze in luoghi più remoti. Per farlo non dovete per forza trasferirvi in un altro paese. Anche dei cambiamenti temporanei possono portarvi qualcosa. Potreste iniziare con un fine settimana di gita in bicicletta o un viaggetto in macchina a Napoli, Firenze o sulle Dolomiti. Se quest'esperienza vi piace e vi viene voglia di allargare ancora di più i vostri orizzonti, potete prendere in considerazione un viaggio più lungo.

Può trattarsi per esempio di un periodo sabbatico, ossia un viaggio che consiste nel prendersi una pausa dal lavoro per andare all'estero qualche mese o un anno. A seconda della vostra situazione lavorativa, vi toccherà forse usare tutte le ore extra che avete accumulato, oppure ottenere un periodo di ferie non pagate con la garanzia di ritrovare il vostro posto di lavoro una volta tornati. A voi la scelta, poi, se esplorare un paese in particolare o viaggiare alla scoperta di culture diverse.

L'importante è non riprodurre esattamente le vostre abitudini di tutti i giorni nel vostro nuovo ambiente, ma anzi uscire un po' dalla routine. Un primo passo può essere evitare di sistemarsi in una casa vacanze super arredata e con servizio completo, e invece variare un po' anche sotto quell'aspetto. Optate per esempio per un tour in camper della Svezia, dove si può parcheggiare dappertutto e non si deve per forza trovare un campeggio. Chi trova la felicità in sella a un cavallo può lanciarsi in una bella escursione e quelli

a cui piace navigare si proponcano come membri di un equipaggio. Molti marinai e motoscafisti sono alla ricerca di un aiuto a bordo, che spesso viene anche ricompensato.

Se invece volete fare pratica nel vostro ambito professionale all'estero, candidatevi come stagista o assistente in quel settore. Proprio quest'esperienza illuminerà le vostre prospettive lavorative finora così buie. Abatterete così molto in fretta il cattivo umore provocato dall'insoddisfazione al

lavoro e farete spazio a nuove idee. Tra queste può esserci la possibilità di diventare lavoratori indipendenti e mettere la vostra esperienza al servizio dei clienti in prima persona. Perché no? Se la vostra insoddisfazione e inquietudine interiore è dovuta al fatto di dipendere da qualcuno professionalmente, diventare capo di se stessi può essere una soluzione.

Non c'è dubbio: cambiare prospettiva porta a vivere moltissime esperienze preziose. La nuova visione delle cose

mette ordine dentro di voi e produce spesso anche cambiamenti esterni. Fatela finita con i vecchi tempi e andate incontro al vostro futuro con interesse e apertura di spirito. D'altronde, gli occhi ce li abbiamo davanti, non dietro. E attraverso di essi possiamo scoprire nuove strade e percorrerle.

Difetti mascherati

Mentre cerchiamo l'equilibrio interiore di cui sentiamo la mancanza, non serve a niente farsi dire dagli altri come dovremmo essere. Tuttavia, per

riflettere su noi stessi, può essere utile servirsi del feedback di chi ci sta intorno. Cos'è infatti che ci appanna la vista quando siamo innamorati o quando lavoriamo nella stessa azienda da molto tempo? Nel primo caso vediamo tutto in rosa, nel secondo il lavoro ci rende ciechi. La stessa cosa succede quando guardiamo in noi stessi: siamo abituati alle nostre forze e debolezze, ma riflettere su di esse è molto difficile. Per questo abbiamo bisogno del feedback di amici, parenti, colleghi e altre persone importanti.

Chiedete alle persone cosa pensano:

- In che situazioni le persone che ti circondano ti vedono rilassato, in quali invece stressato e come apparite quando siete sotto pressione?
- Avete senso dell'umorismo e quando si può scherzare con voi?
- Chi è felice di essere vostro amico e perché?
- Chi lavora volentieri con voi e chi meno?

- In che situazione gli altri hanno l'impressione che non vi sentiate bene nella vostra pelle?

Le risposte vi daranno un'immagine variegata di come vi vedono gli altri. Rispecchieranno i tratti della tua personalità, ma inclusi quei difetti che tendete a negare a voi stessi. Ognuno di noi ha difetti di questo tipo. Caratteristiche e abitudini che preferiremmo far sparire o che semplicemente mascheriamo. E che

speriamo sempre che nessuno noti. Mascherare questi lati oscuri costa molta fatica. Spesso inutilmente, perché la gente si accorge istintivamente di questo nascondere e mascherare forzatamente. Spesso impedisce di aprirsi davvero con la gente, perché c'è sempre qualcosa che sembra sbarrare la strada verso l'altro.

Sfruttate il feedback di amici e colleghi per analizzare sinceramente il vostro modo di essere. Queste stesse imperfezioni e questi turbamenti sono il

segreto della strada verso l'equilibrio e la pace interiore.

Quando l'erba del vicino è sempre più verde

Sull'autostrada la macchina sportiva che vi sfreccia di fianco noncurante, a casa la nuova e splendente serra del vicino che lascia a bocca aperta, al lavoro il collega che riceve più approvazione di voi – c'è sempre qualcuno o qualcosa che è più veloce, che ha più valore o più successo. Appena iniziate a fare confronti, rischiate di giungere a

conclusioni negative. Cerchiamo sempre di apparire come i migliori nel confronto con gli altri. Ma perché comparare sempre tutto?

Solo chi non è particolarmente sicuro di se stesso si mette a confronto con gli altri. I suoi sensori sono sempre pronti a scannerizzare gli altri e a individuare punti in comune che si potrebbero comparare. Può essere il corpo, l'abbigliamento, la macchina o la casa, i viaggi o la carriera. Mentre una persona con un'autostima stabile accetta

semplicemente chi gli sta di fronte e reagisce in modo piuttosto neutrale, una persona insicura confronta sempre tutto con la sua situazione.

- “È più magra di me” = è più attraente.
- “Il mio collega guadagna di più” = è sicuramente più stimato.
- “La casa del vicino è molto più cara della mia” = ha molto più valore ed è più signorile.
- “Il mio amico ha una

bellissima auto sportiva
molto più veloce della mia”
= la mia macchinetta è da
rottamare.

- “Lui ha una ragazza molto più
attraente” = ha più successo
(anche come partner).

Nel momento del confronto ci si misura
a vicenda e si mettono le proprie forze e
debolezze su un piatto della bilancia,
quelle della persona osservata sull'altra.
In generale sono le qualità dell'altra
persona a pesare di più, e non le

proprie, il che è, in effetti, la ragione per cui si opera il confronto. Se una persona è convinta delle proprie capacità (il che non vuol dire far vincere se stessi in un confronto), è inutile paragonarsi agli altri. Se lo facciamo è principalmente per avere un punto di riferimento e trarne delle conclusioni: il problema quindi non è il confronto in sé, ma le conclusioni che ne traiamo. Sono loro che ci rendono invidiosi e insoddisfatti. Tranquillità e pace interiore sono quasi impensabili in un quadro di confronto costante.

Se siete sicuri dei vostri punti forti come anche di quelli deboli, non avete bisogno di misurarvi con nessuno. Vi ritenete persone a posto, come lo sono le altre. La fiammante auto sportiva non è altro che bella e chic. La vostra utilitaria invece è molto pratica e affidabile. Ma voi non avete un'autostima così stabile, non solo tendete a considerarvi inferiore rispetto agli altri, ma anche a sminuire gli altri. Il vostro collega così efficiente, quindi, diventa improvvisamente solo un lecchino. E la ragazza del vostro amico

non è attraente, bensì solo una sciacquetta. La casa del vicino non è più solo molto più costosa della vostra, ma anzi snob.

Sminuendo una persona o quello che possiede, ci si sente subito molto meglio. Ci si dà più valore, ci si sente più importanti e si risalta particolarmente nel confronto con l'altro. Ma proprio come l'entusiasmo per un aumento di stipendio, nemmeno la soddisfazione per questo grande valore dura a lungo. Allenare la propria

autostima funzionerebbe invece molto meglio.

CAPITOLO 8

La tranquillità e la pace interiore possono essere raggiunte facilmente grazie ad alcune tecniche di rilassamento. A voi la scelta tra esercizi poco impegnativi o veri sport rilassanti. Di possibilità ce ne sono finché volete:

Rilassamento muscolare progressivo

Una delle tecniche di rilassamento più efficaci e anche delle meno impegnative. Potete infatti applicarla anche mentre fate altro. A casa, andando al lavoro, alla fermata del bus, in auto o in ufficio. Il rilassamento muscolare progressivo si basa, infatti, sul principio dell'alternanza tra tensione e riposo. Si tendono determinati muscoli uno dopo l'altro, si mantiene la tensione per qualche secondo e poi si rilassano di nuovo in successione. L'effetto è sorprendente e il rilassamento fa bene sia al corpo che alla mente. Inoltre si

impara molto sul proprio corpo e sui suoi bisogni.

Ripetendo l'esercizio più volte al giorno, imparerete in futuro a rilassarvi molto più velocemente e, esercitandovi sempre di più, diventerà quasi automatico. Grazie ad una pratica continuativa, è possibile attenuare e spesso persino curare problemi cardiaci e circolatori, mal di testa e mal di schiena. E il rilassamento progressivo dei muscoli si può praticare in qualunque situazione quotidiana, quasi

parallelamente ad altre attività. Da seduti, da distesi o anche in piedi camminando. Niente allenamento faticoso in palestra, niente orario preciso, né tenute speciali.

Meditazione

Alla fine si tratta veramente solo di “stare in silenzio”. Ma persino i medici restano sorpresi dagli effetti di una breve meditazione quotidiana. Esercizi di attenzione e di concentrazione calmano problemi di pancia e intestino, abbassano la pressione sanguigna e

riducono emicrania e dolori alla schiena. Ma anche la psiche ne trae vantaggio: la meditazione può infatti influire su paure sociali, depressioni e burn-out e dare supporto alla cura di malattie da dipendenza. Questo ventaglio di effetti curativi si allarga anche a tanti altri tipi di malattie.

La scelta del tipo di meditazione più adatto a voi dipenderà dai vostri bisogni specifici e dal vostro essere.

Meditazione silenziosa:

La meditazione silenziosa consiste nel sedersi in silenzio e concentrarsi su se stessi. L'obiettivo è liberare completamente la mente dai pensieri. Un'operazione molto difficile che di certo non riesce al primo tentativo.

Meditazione consapevole

La meditazione consapevole si basa sulla concentrazione su pensieri e sentimenti. Durante questa meditazione eseguita da seduti, voi diventate gli osservatori di voi stessi. Funziona un po' come la tecnica della prospettiva

dall'alto, e ci fa capire cose sul nostro comportamento, sulle barriere e sulle emozioni, che diventano più leggere grazie a una meditazione regolare e lasciano il posto a un piacevole senso di leggerezza.

Meditazione del calmo dimorare

Avete presente quando, mentre siete occupati a fare altro, vi viene improvvisamente in mente un'idea, un pensiero o un ricordo legati a un tema completamente diverso? È proprio quello che spesso succede nel caso della

meditazione del calmo dimorare. Consiste nel focalizzare al 100% la propria attenzione su qualcosa di molto preciso, come per esempio la respirazione o le mani.

Meditazione camminata

La meditazione camminata è una delle forme attive di meditazione. Permette di attivare entrambi gli emisferi del cervello, il destro, legato alla logica e il sinistro, legato all'intuizione. Dovete concentrarvi interamente sui vostri passi e sulla contrazione e il rilassamento

della muscolatura nel movimento.

Meditazione dinamica

La meditazione dinamica richiede decisamente molta più azione. Chi vuole davvero lasciarsi andare del tutto, scoprirà un tipo di meditazione in cui il meditatore viene scosso e sballottato da tutte le parti attraverso una sequenza di movimenti ed esercizi respiratori. Da ballare a colpire cuscini, urlare e saltare in giro, fino a piangere disperatamente, tutto è possibile.

Yoga

Anche lo yoga è in sé un tipo di meditazione. Gli intensi esercizi fisici e le tecniche di respirazione formano la base necessaria per liberarsi delle vecchie abitudini per cambiare i propri modelli di pensiero. Esistono diversi tipi di yoga, ma tutti si basano sul principio di eseguire determinate sequenze di movimenti e di mantenerli. Prevede anche pause di riposo e parti meditative. Lo yoga aiuta in caso di disturbi della circolazione, dolori da menopausa, paura e depressione, dolori alla schiena e sintomi di stress.

- Lo Yoga Kundalini combina sequenze di respirazione intensive e determinate posizioni del corpo.
- Lo Yoga Hatha unisce esercizi di forza e di respirazione con la meditazione.
- Lo Yoga ormonale dà sollievo in caso di disturbi dovuti alla menopausa.

Qi Gong

Il Qi Gong è una delle forme di movimento più varie e flessibili. L'obiettivo è far entrare l'energia vitale in uno stato di flusso. Un insieme di esercizi di respirazione, di movimento e di concentrazione, combinato alla visualizzazione di scene di lotta, stimola entrambi gli emisferi cerebrali e favorisce la mobilità, la sicurezza in se stessi, ma anche la capacità di concentrazione.

Tai Chi

Movimenti di difesa e di combattimento

si combinano del Tai Chi e creano un flusso di azioni simile a una danza. Il flusso dei movimenti intensifica il contatto con la realtà. Con un esercizio costante, il praticante acquista maggior calma interiore e fiducia in se stesso. Soprattutto grazie alla simbolica dei gesti di difesa e di combattimento che si eseguono, il Tai Chi rende più forti fisicamente e mentalmente.

Danza

Qualunque passo di danza può trasformarsi in meditazione grazie ad

elementi ritmici e creativi. Nel farlo, bisognerebbe dare libero corso alla fantasia e ai sentimenti. Proprio come il Tai Chi, anche la danza può essere eseguita nella natura. E così, grazie all'atmosfera di spensieratezza, dà un senso ancora maggiore di libertà.

Musica

Tutti sanno che ascoltare il giusto tipo di musica può avere un effetto rilassante. Ed è persino stato confermato medicalmente e scientificamente. Quello

che spesso si dimentica, invece, è che anche fare musica può rilassare e calmare molto. Ma chi ha già provato, per esempio, a suonare dei bonghi noterà molto in fretta come il ritmo scorra in ogni singola cellula. Percussioni, batteria, pianoforte o sassofono – tutti gli strumenti ci fanno sperimentare e vivere emozioni.

CAPITOLO 9

Siete già sulla difensiva dopo aver letto il titolo? Se sì, dipende sicuramente dall'utilizzo della parola “dovere”, parola che suscita un senso di pressione. Provochiamo pressione in noi stessi e nell'interlocutore o nel lettore, e quindi non resta spazio per la tranquillità. È molto meglio, invece, sostituire

“dovere” con formulazioni più rilassate che esprimono possibilità e scelta individuale, e non necessità. Anche concetti negativi come “problema” o “difficoltà” possono essere sostituiti con termini più positivi. Chi fa pulizia nel suo modo di parlare, mette ordine anche nei suoi pensieri. Ovvero: se non pensate in termini di obbligo e divieto, allora queste formulazioni non emergeranno neanche nei vostri discorsi. Anche dire di no aiuta a rilassarsi. Tutti noi abbiamo un orecchio interiore, un sensore che percepisce quello che

l'altro forse vorrebbe in quel momento. Per mantenere una certa armonia o per essere apprezzati dagli altri, ci assumiamo incarichi e appuntamenti, facciamo ore extra e organizziamo la vita della famiglia intera. Così si crea una pressione temporale e fisica. Rimandiamo e rimandiamo i nostri bisogni personali. Per trovare l'equilibrio, invece, è importante decidere consapevolmente e chiedersi se un "no" non potrebbe magari togliervi un peso.

Il multitasking sarà anche alla moda, ma di sicuro non è rilassante. Ha molto più senso invece avere un incarico in mente e concentrarsi per portarlo a termine. Garantito che è più veloce e richiede meno energia.

CAPITOLO 10

Abbiamo un'infinità di appuntamenti, doveri e aspettative da rispettare. La pressione che cresce in noi è in molti casi enorme. E lo è anche la paura di fallire. Vogliamo avere tanto successo nella vita professionale quanto in quella privata. Molti non accettano una via di mezzo. E cosa dovrebbero pensare

quindi gli altri?

Allora corriamo senza sosta di qua e di là, sempre al top della forma – e ci meravigliamo se a un certo punto corpo e spirito non resistono più. È decisamente tempo di fare qualcosa per noi stessi. Grazie a yoga, pensieri contro i pensieri-nemici o individuazione delle cause dello stress, e con un obiettivo preciso nella mente, calma ed equilibrio, otterremo sicuramente di più dalla vita. Compresa la pace interiore.

Spero vi sia piaciuto il mio libricino. Se poteste lasciare una recensione su Amazon ne sarei davvero contenta!

Informazioni legali

DiGi Generation GbR
Im Ebertswinkel 9
D- 64625 Bensheim
GERMANIA

Rappresentanti legali: Dr. Özgür Dagdelen,
Torben Gebbert

Posta elettronica: hallo@digigeneration.de

Quest'opera e tutti i suoi contenuti sono protetti da copyright. La ristampa o la riproduzione, totale o

parziale, come pure l'immagazzinamento, la modifica, la copia e la distribuzione con l'aiuto di sistemi elettronici, totale o parziale, non è autorizzata senza il consenso scritto dell'autore. Tutti i diritti di traduzione riservati.

I contenuti di questo libro sono stati ricercati tramite l'utilizzo di fonti riconosciute e verificate con grande attenzione. L'autore non assicura tuttavia nessuna garanzia per l'attualità, la precisione e la completezza delle informazioni fornite. Richieste di risarcimenti di danni nei confronti dell'autore che si riferiscono a una lesione della salute, materiale o ideale, derivata dall'utilizzo o dal mancato utilizzo delle informazioni qui riportate, oppure dall'utilizzo di informazioni sbagliate o incomplete, sono escluse di principio, a condizione che dalla parte dell'autore non esista una grave colpa intenzionale dimostrabile. Il contenuto di questo libro non deve essere sostituito a una consultazione medica o a una cura medica professionale.

Questo libro fa riferimento a contenuti di terzi. L'autore dichiara e conferma esplicitamente che al momento della creazione del link non sono presenti contenuti illeciti nelle pagine di cui è presente un collegamento. Sui contenuti dei collegamenti l'autore non ha nessuna

influenza. L'autore si distanzia quindi espressamente da tutti i contenuti delle pagine linkate che sono state modificate dopo la creazione del link. Per contenuti illegali, errati o non completi, e, in modo particolare per i danni causati dall'utilizzo o dal mancato utilizzo delle informazioni qui riportate, è responsabile solo il gestore della pagina alla quale si è indirizzati, e non l'autore di questo libro