

MARIALETIZIA COLACCHIA

Il Pensiero Crea



Dalla teoria alla pratica come rimettersi sul proprio cammino

E' per nascere, che siamo nati
P. Neruda

Se stai leggendo "Il Pensiero Crea" vuol dire che sei arrivato nel mio blog **www.7cc9.com** e forse - come me tempo fa - stai cercando una soluzione ad un problema che ti assilla o magari sei solo curioso di capire di cosa si tratti.

Spero queste mie indicazioni possano esserti utili, come lo sono state per me. Non rappresentano una guida assoluta, ma un'ipotesi di percorso che per me ha funzionato.

Non è quindi una teoria universale, tanto meno una ricetta perfetta. E' un metodo (il mio) dal quale, se lo riterrai opportuno, potrai prendere spunto per il tuo percorso.

Dipende sempre tutto da noi: il nostro successo o fallimento; la nostra felicità o infelicità ... anche quando il mondo esterno fa di tutto per dimostrare il contrario, possiamo scegliere da che parte stare e decidere per il nostro bene.

Nelle pagine che seguono ti mostrerò i passaggi che hanno permesso a me di avanzare verso il cambiamento. Voglio spiegarti come è stato possibile ritornare su "una giusta via" attraverso un concetto semplice ma potentissimo: IL PENSIERO CREA.

Lavorare su se stessi può essere una grande fatica, ma sperimentarne nella vita di tutti i giorni i risultati è la più grande ricompensa.

L'eccesso di semplificazione che troverai in alcuni passaggi è voluto e funzionale a rendere il discorso più lineare. Spero di essere riuscita nel mio intento.

COME LA SCELTA DI ESSERE FELICE MI HA RIPORTATO SULLA MIA STRADA

Avevo tutto. Un lavoro, una relazione definita, una casa ... ma non ero felice come avrei voluto perché guardandomi allo specchio mi vedevo solo arrancare tra mille doveri. Pensavo di essere io a scegliere, invece erano le circostanze a scegliere per me. Dopo essermi tanto impegnata, aspettavo che qualcosa dall'esterno potesse darmi una spinta in avanti, come una sorta di ricompensa per i numerosi sforzi. Per anni ad esempio ho aspettato un avanzamento nel lavoro! Avendo riempito le mie giornate (lavorando), avevo finito il tempo per **pensare**. Avvertivo solo un crescente senso di disagio, rispetto al mondo e a me stessa, ma non ero lucida nel definire il problema.

Ecco, qual è il PROBLEMA?

Questa è la prima fondamentale domanda che ha aperto la strada al cambiamento.

C'è un problema? Definirlo e riuscire a vederlo come tale è un compito difficile, che richiede tempo e attenzione.

Da dove viene il problema? E' risolvibile? In che modo?

Io avevo spesso RIMANDATO, non avevo dato il giusto peso alle situazioni in cui mi ero trovata, fiduciosa che qualcosa di bello sarebbe presto successo.

Accettare di avere un problema è stata la chiave per “vedere” dove mi trovavo. Ero andata alla deriva. Mi ero allontanata da me, per rincorrere un lavoro che non ha mantenuto la promessa di soddisfazione.

Quando ho capito che avrei dovuto e POTUTO fare qualcosa per cambiare il mio stato ho “allentato” molte attività per dedicarmi alla risoluzione del “problema”, ossia tornare nella mia dimensione che per me voleva dire tornare a sorridere.

Non sapevo come avrei potuto affrontare il cambiamento. Pensavo di non avere gli strumenti, soprattutto la mia vita a incastri non mi permetteva di vivere in armonia il momento di autoanalisi. NON AVEVO TEMPO.

Ero in trappola, ma una soluzione l’ho trovata.

Come?

IL PENSIERO CREA... PERCHE’ “MUOVE”

Se vuoi cambiare vita, devi innanzitutto DECIDERE che è arrivato il momento di cambiare vita.

Quindi:

CERCA DI FOCALIZZARE COSA RALLENTA IL TUO PERCORSO.
INDIVIDUA IL PROBLEMA.

DEDICAGLI TUTTO IL TEMPO CHE SERVE PER ISOLARLO,
ANALIZZARLO E AFFRONTARLO. E RENDILO ESSENZIALE,
PERCHE’ E’ L’ESSENZA CHE VA CAPITA E AFFRONTATA.

Tante possono essere le ragioni di disagio: un lavoro che manca o che sfrutta all’inverosimile, una relazione che non funziona, soldi che non bastano, obiettivi che non si raggiungono... e tanti altri.

Certo è che ci sono cose che **possiamo cambiare** e cose che **dobbiamo accettare**.

Inutile dire che dobbiamo concentrarci sulle cose che possiamo cambiare, no?

Quali sono le cose che possiamo cambiare?

NOI STESSI. IL NOSTRO SGUARDO SUL MONDO.

Quali sono le cose che dobbiamo accettare?

TUTTO CIO' CHE ACCADE INTORNO A NOI. SITUAZIONI PER LE QUALI LA NOSTRA AZIONE E' ININFLUENTE PER IL CAMBIAMENTO.

Es. Il lavoro.

La differenza sta nel riuscire a definire i confini tra ciò che possiamo cambiare e ciò che dobbiamo accettare.

In realtà tra cambiare e accettare c'è una strada mediana: migliorare noi stessi all'interno di una situazione sfavorevole, fino a che questa diventi a noi favorevole. A volte può essere un passaggio preparatorio alla svolta decisiva.

Una volta individuato il nostro "posizionamento" all'interno di una situazione dobbiamo lottare per cambiare ciò che possiamo cambiare (perché dipende da noi farlo); allontanare ciò che non possiamo cambiare.

Per questo è importante capirne la differenza!

Un'eccessiva fiducia (mal-riposta) nel futuro è spesso la causa del rimanere nel problema.

“Bisogna avere pazienza ... prima o poi la fortuna gira ... ” sono frasi che nel tempo ci rendono schiavi di una situazione. Aspettiamo perché pensiamo che prima o poi le cose miglioreranno e aspettando diventiamo passivi (e pessimisti).

Va bene insistere e fare dei tentativi se vediamo che questi portano risultati, ma se questi mancano sta a noi decidere un punto oltre il quale non possiamo e non dobbiamo andare.

Perché?

Perché ne sottovalutiamo il rischio. In effetti ciò che avviene nel mondo, al di fuori di noi, può limitarci al punto da renderci incapaci di agire in modo efficace. Ci blocca in un posto e ci preclude alternative. Ci può rendere appunto schiavi, piegare a compromessi, trasfigurare e farci vedere una realtà alterata.

Cosa succede se aspettiamo per anni un cambiamento “esterno” che tarda ad arrivare?

Abbiamo “affidato” il nostro successo (inteso come soddisfazione) ad altri. Abbiamo perso così il controllo della situazione, ci siamo intossicati nell’attesa e un bel giorno ci sveglieremo - forse - pensando di aver perso tempo. Siamo sulla strada sbagliata.

Abbiamo scelto di aspettare, ma così facendo abbiamo perso la nostra capacità di scegliere. Non possiamo permetterlo.

Può essere che la strada in sé non sia sbagliata, ma risulti bloccata dalla presenza di altri. Può essere che non fosse sbagliata in origine, ma lo è diventata con i tanti compromessi.

Può essere che attendere fosse l'unica tra le possibilità, e allora qualsiasi ricompensa sarà la benvenuta.

Dobbiamo essere coscienti e sapere in quale di queste categorie ci troviamo.

Allora non serve a niente essere fiduciosi?

La fiducia è determinante, ma spesso è riposta male. Siamo noi a dover essere fiduciosi rispetto alle nostre qualità, tenendo a bada la presunzione che si bilancia spesso con la depressione. Facile cadere in questa seconda ipotesi, se avendo affidato l'esito dei nostri sforzi al di fuori di noi, non veniamo raggiunti dai risultati sperati.

Se riusciremo a gioire dei piccoli risultati rimanendo fedeli a noi stessi, allora saremo anche in grado di migliorarci nonostante gli intoppi, aspettare pazienti e consapevoli di essere sulla strada giusta. Se, come spesso accade, il compromesso arriverà a condizionare negativamente la nostra quotidianità è nostro dovere intervenire.

Sono queste le prime riflessioni che hanno accompagnato il mio cambiamento e costituito la formulazione de "il pensiero crea". Mi ripetevo: "La gioia è la mia indole, ma in questa specifica situazione non riesco a esprimerla".

Ho smesso di aspettare, ho cambiato il punto di vista e mi sono dedicata alla riflessione sull'AZIONE.

Ho cominciato a cambiare il vocabolario. Non più "vorrei" ma "voglio", non più "potrebbe essere", ma "è così". Non più "mi manca", piuttosto "ho". Ho cominciato a dire "lo faccio" e dicendolo ho cominciato a fare. Ho capito che il modo di parlare influenzava le mie azioni e di conseguenza i risultati.

E' stata una sorpresa sperimentare il potere di una nuova visione che mi regalava nuovamente un ruolo attivo nella vita di tutti i giorni. Soprattutto mi regalava una prospettiva.

Già, perché il problema di trovarsi bloccati in una condizione di frustrazione riguarda due aspetti: il punto di partenza e l'orizzonte. Per abbracciare un qualsiasi tipo di cambiamento dobbiamo far cadere il velo di illusione in cui ci siamo avvolti, dobbiamo vedere la realtà per come è e non per come pensiamo che sia. Dobbiamo quindi alleggerirla dalla disillusione, altro alleato della depressione.

Una volta (s)chiarita la VISIONE, ci si apre un orizzonte, quindi una PROSPETTIVA.

Come ci rendiamo conto di essere in trappola?

Quando la linea del nostro orizzonte è troppo vicina e, come una grande lente di ingrandimento, limita la prospettiva, esclude cioè il futuro dal campo di visione.

Fuor di metafora, siamo in trappola quando siamo più tristi che felici, quando i momenti down superano quelli up.

Come ci rendiamo conto che siamo sulla strada giusta?

Quando ci sentiamo al centro di un mondo di possibilità MA sentiamo di poter SCEGLIERE. DECIDIAMO la nostra strada. Quella giusta, che sentiamo unica, salvifica, non subita ma scelta.

Improvvisamente ci accorgiamo che la vita esce da quella condizione di maledetto immobilismo, per abbracciare un cambiamento che si sta già verificando. Quando sei abbracciata dal cambiamento (o forse meglio, quando tu abbracci il cambiamento) senti il seme della gioia crescerti dentro.

La strada giusta è lì dove ci sentiamo rinascere.

PER UNA TEORIA DEL SETTIMO CIELO o CLOUD NINE (7cc9)

Cloud Nine (letteralmente "nona nuvola" ovvero quella più vicino al paradiso) è il termine inglese sinonimo di *Settimo Cielo*, espressione di grande felicità e benessere assoluto. Secondo la concezione tolemaica, il settimo cielo era il più alto grado di elevazione, il momento di massimo avvicinamento alla gioia celeste concepibile per gli uomini.

Di solito questa espressione viene usata metaforicamente per richiamare una beatitudine quasi irraggiungibile.

Una mattina mentre andavo in ufficio mi martellava nella mente l'espressione "*to be on cloud nine*" ... e su due piedi mi son detta "anche io voglio poter dire mi sento *on cloud nine!* SEMPRE".

E' nato così 7cc9, la definizione perfetta della mia visione del mondo. Alle volte è l'angolazione da cui vedo e interpreto il mondo, altre la prospettiva.

Apparentemente una destinazione, ma in effetti un cammino ... quello stato emotivo che fa indossare costantemente il sorriso.

E' possibile quindi attivare il 7cc9 immaginando una vita in positivo, partendo dal presupposto che il pensiero crea.

Troppe teorie, vero? La pratica?

Se qualcosa nella tua vita stenta a decollare (non importa se per costrizioni che hai creato tu stesso o perché circostanze esterne ti hanno imposto un arresto), ecco i passaggi fondamentali:

1. FATTI DOMANDE CHIARE E DATTI RISPOSTE SEMPLICI:

- ti stai sabotando? qualcosa di esterno ti ha bloccato?
- Non sei felice? Hai fatto tutto il possibile per esserlo? Se la risposta è no, allora persevera, cerca di migliorarti nella

situazione in cui ti trovi e vedi se si manifestano risultati all'orizzonte. Se invece la risposta è sì, pensi di aver fatto tutto il possibile per essere felice e non lo sei, allora vuol dire che è arrivato il momento di cambiare scenario. Chi sceglie lo scenario? Tu.

- Prendi un pezzo di carta e scrivi a ritroso i passaggi che ti hanno portato all'attuale situazione di stallo. Quando trovi "l'errore" concentrati su quello e chiarisci a te stesso le ragioni di quella scelta in quel particolare momento. Perché è necessario farlo ora? Perché forse in quella scelta si nasconde una tua debolezza che si è manifestata in un particolare momento della tua vita. Avere la consapevolezza di questo passaggio ti permette di chiarire lo sguardo e quindi riacquistare un orizzonte pulito.

2. PUNTO DI VISTA: VISIONE —> PROSPETTIVA

Più la visione è BELLA, ossia positiva, più la tua prospettiva sarà AMPIA, PROFONDA per le tante possibilità che si possono aprire. Ricorda che la visione deve rispecchiare la realtà, se ciò non accade è tuo compito rendere visibile e chiara questa visione, per individuare la prospettiva e quindi il percorso.

Sarai così in grado di individuare due punti su una retta e quindi di determinare un percorso che ti porti da A a B.

A e B rappresentano il punto di partenza e il punto di arrivo. Devi sapere dove stai andando.

Ora che hai un punto di partenza A e un punto di arrivo B devi:

3. TRASFORMARE LA PREMESSA IN REALTA' —> AGIRE

Ovvero,

- CAMBIA LE COSE CHE PUOI CAMBIARE E ACCETTA QUELLE CHE NON PUOI CAMBIARE. SE NON PUOI CAMBIARLE, NON

INCAPONIRTI, CERCA DI CAPIRE PERCHE' LE COSE NON VANNO E CAMBIA STRADA.

Qualsiasi cosa tu voglia dalla vita, hai un unico grande vero dovere: rendere la tua vita un capolavoro.

IL PENSIERO CREA, QUINDI PENSA BENE, PENSA IL BENE

Quando inizierai a desiderare fortemente un cambiamento nella tua vita, comincia a immaginare in che modo vorresti vivere le tue giornate. Non sottovalutare il potere dell'immaginazione!

Mettendo in luce i tuoi *desiderata*, automaticamente emergerà ciò che non va. Si evidenzieranno le cosiddette mancanze, o qualità inespresse o parzialmente sfruttate. Da qui potrai decidere come e dove intervenire.

Ecco, come esempio ti lascio quelli che erano i miei *desiderata*. Scritti sotto forma di elenco servono infatti come memo, per chiarire alcuni passaggi e **rafforzare la volontà di agire in quella direzione.**

IL MIO SETTIMO CIELO IN 10 PUNTI

1. AVERE TEMPO - La mancanza di TEMPO è il mio nemico numero 1

2. AVERE SPAZIO - Uno spazio per i miei libri, per il mio archivio, "una stanza tutta per me" avrebbe detto Virginia Woolf. Uno spazio per raccontare la mia storia.

3. COLTIVARE IL SILENZIO - CERCARE IL BENE. Quante volte ti sei trovato nella confusione totale, incapace di vedere in che direzione andare? Il silenzio serve per ascoltare le risposte del cuore che sempre arrivano se le interroghiamo con umiltà. Serve per capire se i pensieri, che interpretano l'intenzione e precedono l'azione, sono buoni o cattivi, quindi mi avvicinano o allontanano dalla verità. Il silenzio ti darà una direzione, se riuscirai ad ascoltarlo e interpretare bene le risposte.

4. COLTIVARE AMOR PROPRIO... che è altra cosa dall'egoismo. Vuol dire smettere di coltivare frustrazioni a favore di una maggiore autostima per vedere, e valutare, proposte come compromessi. Vuol dire imparare a riconoscere i sentimenti di gioia e di rabbia.

5. SCRIVERE LEGGERE MEDITARE

6. ESSERCI PER LE PERSONE IMPORTANTI DELLA MIA VITA

7. STARE BENE IN SALUTE

8. AVERE CORAGGIO - DARE UN NOME ALLA PAURA E TRATTARLA COME TALE MANDANDOLA VIA. La paura ti porterà lontano, ma nella direzione opposta a dove tu vuoi andare. Se hai coraggio, accresci la FIDUCIA in te e nel futuro.

9. ESSERE FELICE. Impegnati affinché tu possa essere la migliore espressione di te. Lasciati sorprendere. La gioia più grande non è quella che hai pianificato, ma quella che più ti ha sorpreso.

10. IMPARARE A DIRE NO. Vuol dire saper essere obiettivi, riuscire a definire dei confini, preservare il proprio tempo libero, rispettare se stessi.

Riuscire a stilare una lista in 10 o più punti come questa ti renderà più consapevole della tua attuale situazione di disagio, offrendoti la possibilità di passare al livello successivo.

PER UNA PRATICA DEL SETTIMO CIELO O CLOUD NINE - la via per raggiungerlo.

Fare il possibile, desiderare l'impossibile.

G. Landauer

Ecco che ci siamo arrivati. Dalla teoria alla pratica ...

Cosa devo fare quindi, quali sono le azioni fondamentali?

Devi impegnarti da subito per ottenere i risultati che ti sei prefissato. Decidere di voler cambiare infatti è solo il primo passo verso una nuova vita. Aver immaginato la propria dimensione di felicità costituisce la base per cominciare (7cc9 - quali desiderata, quali mancanze), ma affrontare il cambiamento vero e proprio richiede una buona dose di volontà, disciplina e azioni mirate.

Ricordi, all'inizio parlavo di cose che possiamo cambiare e cose che dobbiamo accettare. In questa sede ci concentriamo sulle cose che possiamo cambiare.

Lo schema di esercizi che propongo fa coesistere lavoro su se stessi con azioni concrete decise rispetto al "problema" originale. Costituiscono dei **piccoli obiettivi da raggiungere**. I suggerimenti, da applicare e integrare nella vita di tutti i giorni, servono a **ricordarti** l'impegno preso con te stesso e a **rafforzare la tua scelta** quando tutto il mondo sembrerà remarti contro.

1. TIENI UN DIARIO. Non necessariamente deve essere un diario giornaliero, ma è importante scrivere su carta tutto quello che può essere utile per definire il percorso. Ciò che apparentemente può sembrare una perdita di tempo, diventa fondamentale quando persi cerchiamo una direzione. Sul diario possiamo scrivere qualsiasi cosa, dal proposito del giorno alla lista della spesa, dalla citazione appena letta alle parole della canzone preferita. Scrivere qualsiasi cosa aiuta a prendere confidenza con la scrittura quindi con la possibilità di riuscire a scrivere di se stessi con più facilità. Non solo, aiuta a definire il chi sono attraverso una selezione di immagini che via via hai scelto. Risulta utilissimo poi rileggere il diario a distanza di giorni, settimane, mesi persino anni, perché rimane traccia del percorso intrapreso e abbiamo la prova del nostro "andare".

2. DEFINISCI IL TUO OBIETTIVO - FOCALIZZA LA DIREZIONE DELLA TUA VITA. Se non hai chiaro l'obiettivo, dov'è che stai andando? Dov'è che vuoi andare? Ho un esercizio da proporti: prendi un pezzo di carta e dividilo in tre colonne. Nella prima scrivi ciò che nella tua vita non va o non sta

andando come vorresti o avresti voluto, nella terza colonna elenca tutte le cose belle e importanti che rendono la tua vita speciale. Lascia la colonna di mezzo bianca. Pensa ora alle AZIONI che devi compiere per ristabilire l'equilibrio. L'obiettivo è trasformare ciò che rallenta la corsa, quindi eliminarlo del tutto se nocivo oppure aggiustare il tiro se è solo un elemento di disturbo. Comincia a vedere se quelle azioni sono di facile applicazione oppure richiedono uno sforzo troppo grande. E' un esercizio che sollecita domande e nell'analizzare le risposte ti rimetterà in moto.

3. CAMBIA IL PUNTO DI VISTA. IL PENSIERO CREA! Fai attenzione alle parole che usi quando parli, elimina le negazioni e prova a esprimere i concetti in positivo, come fossero una continua affermazione. Se cominci a dire a te stesso "voglio quindi posso" vedrai che alcune cose cominceranno a cambiare intorno a te.
4. 4. DOWNSHIFTING. Ogni cambiamento, piccolo o grande che sia, ha bisogno di tempo per essere elaborato e affrontato una volta per tutte. Il tempo è la nostra più grande risorsa e deve essere impiegato al meglio per il nostro bene. Lavoriamo "troppo". Fare downshifting vuol dire scegliere di ridurre il numero di ore lavorate per lasciarsi del tempo da dedicare ad altro. Il lavoro è una condizione fondamentale per vivere, per poter vivere dignitosamente e essere socialmente riconosciuti. Tuttavia il lavoro deve garantire - oltre allo stipendio - anche una via alla felicità. Se questa viene meno - al contrario crea malattia - vuol dire che quella è una strada sbagliata perché non conforme al tuo progetto. Il lavoro è sempre un mezzo per confermare il nostro essere felici nel mondo, non è il fine della vita.

Questa è per me una questione fondamentale. Trascorriamo in ufficio la maggior parte del nostro tempo, giornate intere dedicate a soddisfare le necessità di altri che chiedono di svolgere compiti che noi diligentemente portiamo a termine. Spesso rinunciamo a famiglia, amici, tempo libero, salute.

E' un grande compromesso con un alto prezzo da pagare. E' possibile lavorare tanto e dedicarsi completamente al lavoro, ma deve valerne la pena. Dobbiamo avere la conferma che ciò che facciamo ha senso, se non altro per noi stessi.

Se il sacrificio risulta essere troppo grande, perché ciò che facciamo non ci rende persone migliori, può valer la pena ridurre gli sforzi per ridistribuirli con attività più gratificanti.

Se vuoi saperne di più del downshifting ti consiglio di leggere il libro di Simone Perotti (*Adesso basta*, Edizioni Chiarelettere).

Se anche per te il lavoro è un motivo di stress, prova a rispondere a queste domande: sono contento/a del mio spazio nel mondo del lavoro? Come vengo considerato/a? Come voglio essere trattato/a? Se vengo trattato/a male, quale è il limite oltre il quale non è bene per la mia persona andare? Cosa vuol dire essere trattati male ... mancanza di rispetto, brutte parole o apprezzamenti, demansionamento, mobbing, trovarsi in situazioni ambigue, ricevere complimenti imbarazzanti in luoghi e momenti inopportuni? Sopportare ... ma cosa vuol dire sopportare? Cosa posso sopportare e cosa devo combattere?

Prova a rispondere a tutte queste domande. Valuta tu se ciò che stai facendo ti mortifica al punto da cambiare il tuo modo di essere e stare in relazione con il mondo.

Se la risposta è sì, studia, medita, pianifica, trova una via alternativa per uscire da questa situazione frustrante. Se non

hai possibilità per cambiare ciò che stai vivendo, e ti rendi conto che la strada intrapresa per questo motivo si rivela sbagliata, abbi il coraggio di andartene per non rimanere nell'insoddisfazione di essere fuori posto.

5. PARLA CON TE STESSO. FATTI DOMANDE. Guardati allo specchio e parlati. Diventa amico di te stesso, ricorda tu sei il tuo più grande alleato. Se dedichi un po' di tempo ogni giorno al dialogo con te stesso, ti sarà più facile riconoscere i tuoi talenti e le tue attitudini. Già per questo ti sentirai più felice del giorno prima.

6. COLTIVA IL TUO SOGNO

Alimentalo ogni giorno, dedicagli tempo. Il sogno, qualunque esso sia, potrà tirarti fuori da ogni situazione. All'inizio sarà senza dubbio una fuga dall'orrore e dalla costruzione, ma con il tempo, man mano che il sogno si sarà integrato con la tua quotidianità, potrà salvarti definitivamente. Sarà la tua ancora di salvataggio.

7. CERCA L'INFINITO. GUARDA OLTRE.

Immagina. Immagina tutto. Il mondo come lo vorresti. La persona che vorresti accanto. Il lavoro che vorresti, il libro che vorresti leggere.

Affidati al potere dell'immaginazione. Usala per creare immagini. Saranno quelle immagini che ti apriranno alle possibilità e guideranno verso il nuovo. Non accontentarti di ciò che ti viene proposto quotidianamente. Se riesci a immaginare ciò che vuoi, troverai il modo di avvicinarti a ciò che desideri. Ricordati com'eri da bambino.

8. ACCORDATI AL TEMPO DEL CUORE E NON A QUELLO DELL'OROLOGIO

Respira. Datti il tempo di ascoltare il respiro perché nella vita di tutti i giorni ci dimentichiamo di ascoltarci.

Il tempo del cuore è il tempo della vita. Mio figlio era grande pochi millimetri, ma il suo cuore già batteva forte.

Se accordati al tempo del cuore, si ha tempo per tutto. Al contrario con l'orologio si è sempre in ritardo.

Provaci e dimmi se trovi differenze.

9. FAI SPAZIO ALLA CREATIVITA'

Anche il più razionale degli uomini riconosce nel canto di un uccellino la bellezza del creato. Ognuno di noi ha bisogno di uno spazio proprio dove esprimere se stesso.

La creatività è verità. Non può esserci felicità senza verità.

Avere uno spazio per la creatività vuol dire darsi la possibilità di ripulire i pensieri, chiarire le intenzioni dietro i pensieri (che siano buoni anche in situazioni complesse). Se ciò non avviene cerca di capire se tu stai sbagliando per mancanza di pazienza o l'ambiente che ti circonda ti è nocivo. Se il problema è la mancanza di pazienza, hai margini di miglioramento (cose che possiamo cambiare), se l'ambiente circostante ti è nocivo, accetta la situazione e valuta i tempi e modi per cambiare l'ambiente (cose che dobbiamo accettare).

10. DAI SPAZIO A CIO' CHE TI PIACE FARE E RIDUCI CIO' CHE NON TI PIACE FARE.

... il che non vuol dire abbandona tutto e vai a divertirti!

Più tempo dedicherai a te stesso, più forte ti sentirai nell'affermarti. Vuol dire abbi il coraggio di ridurre ciò che ti

incastra a favore di ciò che ti libera. Evita ciò che ti paralizza, perché questo, oltre a fermare la corsa, ti inonda di paura.

Vuol dire conoscere i propri talenti, ma anche imparare a scegliere, a distinguere ciò che ci fa stare bene da ciò che ci danneggia.

Se fatto con costanza, vedrai che questo esercizio ti ridarà il sorriso in tempi strettissimi.

11. CIRCONDATI DI PERSONE OTTIMISTE E ALLONTANA QUELLE NEGATIVE

Impara il distacco da tutte quelle persone che ti levano energia vitale. Prediligi invece quanti rincorrono il tuo stesso bisogno di cambiamento, non per commiserarvi a vicenda ma per trarre forza e scambio di esperienze. Sentire di avere dei compagni di viaggio rafforzerà la tua volontà di procedere nella direzione giusta.

12. AMA - Se l'amore è nella tua vita, tu vivrai nell'amore e saprai ridare amore a quanti ti circondano. Diffida dell'amore facile, quello che si accontenta di una quotidianità spenta e scontata, ma cerca di "conoscere e sperimentare l'amore" nella vita di tutti i giorni.

13. FAI DI TE STESSO UN CAPOLAVORO

Vuol dire essere nella verità. La tua.

Lo hanno detto in tanti. Nulla di nuovo quindi. Di nuovo c'è che se ancora non l'hai fatto adoperati da subito a rendere la tua vita un capolavoro.

Lo diceva Giovanni Paolo II, lo ha detto Madre Teresa, lo ha detto il Dalai Lama ... è scritto in tanti romanzi, film ... il fatto stesso di cominciare a pensare la propria vita come un capolavoro fa sì che i compromessi si valutino con più

attenzione, fa sì che la nostra attenzione sia più alta ... fa sì che il nostro essere si adoperi per la realizzazione del proprio scopo.

Prendere una decisione alternativa comporta dei rischi, certamente. Nel momento in cui prendiamo la decisione di cambiare strada dobbiamo essere e sentirci sufficientemente forti per confermare e difendere quella posizione nel tempo. Dobbiamo però anche essere certi che valga la pena lasciare il vecchio per andare incontro al nuovo, perché ciò che vogliamo lasciare non solo ci rende infelici, ma ci snatura. Ci rende ciò che non siamo, ma siamo diventati per automatismo.

Il nostro scopo dovrebbe essere quello di realizzare ciò che siamo, diventando ciò che desideriamo.

Ricorda: le nuove rotte non sono state scoperte da chi era sulla strada asfaltata, ma da chi ha avuto coraggio e lungimiranza di immaginare l'oltre e intraprendere cammini inesplorati.

Sì lo so, in questa fase ti daranno dell'egoista, dell'incosciente, dell'ingrato, dell'illuso. Ascolta solo il tuo desiderio di vivere una vita piena e vai avanti senza ripensamenti.

.. E I RISULTATI?

La parte dolente ...

... ma quanto tempo ci vuole?

La verità è che non è una formula matematica quindi non c'è un tempo valido e oggettivo per tutti. Dipende.

Per cominciare ci vogliono solo **volontà e determinazione**, per vedere risultati possono volerci giorni, mesi, anni; per mantenerli ci vorrà tutta una vita :)

Datti tempo, ma sappi che arriveranno presto non appena tu avrai cambiato il punto di vista.

Non avere fretta di risolvere tutto subito. La fretta genera solo ansia e ritarda risultati soddisfacenti.

Serve tempo e serve testa.

Le cose hanno bisogno di tempo per sedimentare, crescere e cambiare. Allo stesso modo c'è bisogno di tempo per mettersi nella direzione dei desideri.

Quindi stai calmo (respira).

Analizza la situazione e poi parti con piccoli obiettivi.

Individua il grande obiettivo - il fine della tua vita che è immateriale - e il percorso che ti ci porta.

Dividi il percorso in tanti piccoli step.

Pensa al prossimo obiettivo realizzabile sapendo che è parte del cammino e se non vedi subito il risultato sappi che questo arriverà se farai bene il percorso.

Lasciati comunque sorprendere.

La vita non è mai calcolo. Quando ti premuri di calcolare i dettagli ecco che la vita si diverte a spaginararti le cose.

Abbi coraggio.

Non dimenticare di analizzare i risultati. **Se ti stai muovendo, non importa quanto veloce stai andando. Dopo aver**

tanto tribolato, rimettersi in cammino e camminare è la più grande ricompensa che da sola merita il viaggio.

Se il procedere è bello, nel senso che ti fa sentir la pienezza del mondo e ti fa gradire la tua presenza nel mondo allora sei sulla strada giusta, ma se persisti nella tristezza ... allora fermati ancora e medita la tua condizione. Non sei ancora pronto per partire e allora una sosta più lunga ti eviterà di metterti in cammino senza aver chiara la destinazione, quindi l'obiettivo.

Riconosci i sentimenti di sfiducia e tristezza che ti impediscono di andare avanti e respingili. Rifletti: **se una cosa apparentemente buona non ti dà pace, gioia e amore ... non è buona!**

Quindi, davanti al bivio della decisione, valuta se ciò che stai per realizzare ti libera come persona, ti rende ai tuoi occhi una persona migliore, oppure ti chiude e rende infelice.

Naturalmente, sembra scontato ma sento di doverlo ricordare: ascolta i consigli di chi ti vive accanto e ti vuole bene, ma non lasciarti condizionare se senti forte il richiamo della tua strada.

RICORDA...

LE COSE BELLE HANNO SEMPRE UN NOME E UNA DIREZIONE.

L'effetto di una scelta è sempre gioia, non tristezza; è sempre luce lungo la via, non buio che cala con l'avanzare dei nostri passi.

Ora tocca a te.

Se vuoi provare tu stesso ad attivare il tuo 7cc9, ecco un esercizio facile facile da fare:

Scrivi su un pezzo di carta le parole - i valori - che rappresentano il tuo settimo cielo.

Inserisci queste parole all'interno di una nuvola.

Disegna te stesso. Dove ti collochi rispetto al tuo settimo cielo?

Traccia una linea retta tra te e il tuo punto e determina degli step intermedi a cui darai dei nomi.

Sono i passaggi necessari per arrivare alla condizione di settimo cielo nella vita di tutti i giorni.

Sarà la tua visione.

E' la visione che apre alla nuova prospettiva.

Sarà il tuo lasciapassare verso il 7cc9.

BUONA CREAZIONE :)

Hai trovato utile questo testo?

Lasciami un commento sul blog www.7cc9.com oppure mandami un messaggio dal form Contatti del sito. Raccontami la tua esperienza! Mi farà piacere condividere dubbi, perplessità e belle immagini di 7cc9.