

42 - LA CALMA INTERIORE. Hai mai vissuto una sensazione di disagio, o persino di vergogna od imbarazzo? Ti sei chiesto, veramente, nei confronti di chi o di cosa hai avvertito quelle percezioni, quello stato d’animo?

Quanto ti sei sentito fragile, vulnerabile? E quanto, proprio quella apparente fragilità è diventata il fulcro della tua rivalsa, della tua risalita? Quanto etereo ed altrettanto forte può essere un sentimento? Cosa hai fatto, nella tua vita, per lottare per qualcosa; dalle piccole conquiste quotidiane alle più importanti occasioni di crescita? E’ giunta l’ora di smetterla di doverci sentire forti a qualunque costo. Analizziamo meglio le nostre debolezze. Siamo sicuri che non nascondano una irrefrenabile forza che vuole solo essere liberata da voi? Vai in tilt per l’ansia? Ti attanaglia il panico? Prova a mettere da parte il tuo orgoglio, i tuoi pregiudizi, il tuo perfezionismo. Ragiona! Ricerca le ragioni dell’ansia e del panico che combatti le loro radici, le loro ragioni d’essere. E le vedrai svanire nel nulla. Sii vero per te stesso, per quello che vali. Vivi meglio il tuo IO. E non cercare spasmodicamente l’approvazione degli altri. Vivi ciò che sei, ciò che provi. Col coraggio che ti contraddistingue, da sempre. Assapora la “tua” calma interiore!!!

{jcomments on}