Valle Sabbia non solo News

BLOG – APOTECHE

Ripartire

Di Sofia e Tatiana

La ripartenza è da sempre caratterizzata da momenti di grande difficoltà per tutti e tutte e molto spesso si guarda al periodo estivo con nostalgia e dispiacere perché questa spensieratezza e libertà giungono al termine

In realtà la ripresa ha in sé molti lati positivi :

1. Routine rassicuranti che con ordine scandiscono tempi, spazi, compiti e riposo, dando quiete e sicurezza a te e a chi ti sta accanto;

2. Ripartire significa cammino che riprende ciascuno con il proprio passo **senza pensare eccessivamente alla meta,** ma godendosi il percorso, il processo, il divenire del nostro presente che assaporiamo passo dopo passo;

3. Ripartire ci fa sentire all'interno di **un orizzonte vasto e profondo** che ci consente di trovare ciascuno il proprio equilibrio e il proprio io, orizzonte con il quale possiamo scegliere con chi condividerlo.

Quindi, **per allenare il pensiero positivo**, cambiare prospettiva, spezzare i meccanismi che ci portano a focalizzarci sui problemi e aiutare così la ripresa ad essere piacevole e portarci ad una nostra quotidianità il più possibile serena, leggera ed appagante proviamo a tenere, almeno fino al nostro prossimo incontro, un *diario della gratitudine*.

Procuriamoci anzitutto un quadernino e una penna; ogni sera prendiamoci un breve appuntamento con noi stessi, anche solo una manciata di minuti, e scriviamo sul nostro quadernino tre momenti piacevoli, anche se apparentemente semplici e banali, che abbiamo vissuto durante la nostra giornata e per i quali siamo grati.

Questo è un ottimo esercizio che ci porterà ad **osservare gli aspetti belli** che ci sono ogni giorno nelle nostre vite e ai quali spesso nemmeno facciamo caso come il caffè caldo quando apriamo gli occhi al mattino, le parole gentili di un collega, una passeggiata con un'amica, una bella canzone che passa in radio, una meravigliosa notte stellata...

Che dici, proviamo?

Sofia dal Zovo
sofiadalzovo@gmail.com

Tatiana Mora
tatiana@flyhighmontessori.it

DATA DI PUBBLICAZIONE: 02/10/2024 - AGGIORNATO IL 10/07/2025 ALLE 02:00

2025 © TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI
AUTOGESTIONE CONTENUTI DI EDIZIONI VALLE SABBIA SRL C.F. E P.IVA: 02794810982 - SISTEMA GLACOM®