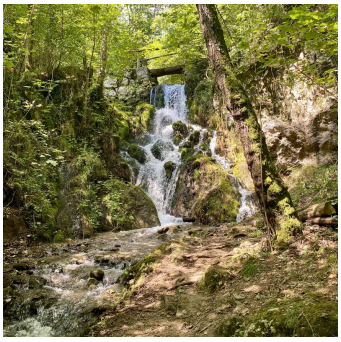
Valle Sabbia non solo News

BLOG – APOTECHE

Rallenta

Di Sofia e Tatiana

...che non è sinonimo di fare meno, tirare indietro, perdersi qualcosa, arrivare dopo



La pioggia incessante dei giorni scorsi. Le mattine sempre più fredde che fai fatica ad alzarti dal letto. Le macchine per strada che per due gocce vanno in tilt e fanno andare in tilt pure te che ti ci trovi in mezzo mentre sei di fretta per arrivare in ufficio in orario.
L'autunno avanza, finirà ottobre e **tra meno di 80 giorni arriverà Natale.**

La nostra mente vaga, vaga, vaga, va avanti, corre, stiamo facendo una cosa e già pensiamo ad un'altra. E' normale. Non sei sbagliato. Non sei diverso. Funziona così. Per tutti.
Però tutti, e tu per primo, possiamo fare qualcosa per aiutare la nostra mente. Per aiutarla a rallentare.

E **rallentare non è sinonimo**, come ci hanno sempre insegnato, **di fare meno, tirare indietro, perdersi qualcosa, arrivare dopo.**

Al contrario. Rallentare significa vivere appieno il nostro tempo, godercelo, onorarlo, accogliere che la vita che stai vivendo è un dono unico e speciale e che come scegli di passare ogni ora, ogni minuto, ogni secondo fa davvero la differenza nella tua esistenza su questo pianeta.

Soffermati sul come piuttosto che sul cosa.
Come vivi il tuo presente? Come stai ora, in questo momento? Magari ti senti un po ' giù di corda, affaticato dalle troppe cose da fare; magari invece sei felice, sorridente, è una buona giornata. In ogni caso accogli ciò che c'è, osservalo, non giudicarlo.

E ogni qualvolta hai bisogno di rallentare e rilassarti, **prova a fare questo piccolo esercizio** che ti lasciamo in due versioni; la prima che puoi utilizzare quando hai un pò più di tempo, sei a casa e scegli di regalarti qualche minuto di attenzione; la seconda che può entrare nel tuo kit di benessere da viaggio, da sfruttare quando sei in un momento di stress, in coda in tangenziale, prima di un incontro antipatico, in sala d'aspetto mentre attendi il tuo turno.

E' possibile accogliere il presente con calma e quiete portando il nostro presente a coltivare "la pedagogia della lentezza" selezionando e dando priorità a ciò che ci fa essere e ci fa stare bene.

Versione uno
Metti una mano sul cuore, chiudi gli occhi, accenna un sorriso sulle labbra, fai un paio di respiri profondi e nella tua mente ripeti queste parole come fossero un mantra Ho tutto dentro di me. Prenditi il tuo tempo e, quando sei pronto, riapri gli occhi.
Come stai ora?

Versione due
Fai qualche respiro profondo dal naso portando l'attenzione della tua mente proprio lì, al tuo petto che si alza e si abbassa al ritmo dell'aria che entra e che esce dal tuo corpo.
Se un pensiero arriva, perché è normale che sia così, accoglilo, ringrazialo di essere venuto ma digli che non è il momento, che ti stai prendendo cura di te e lascialo andare.
Respira e ripetiti nella mente come fosse un mantra: Ho tutto dentro di me.
Come stai?

DATA DI PUBBLICAZIONE: 17/10/2024 – AGGIORNATO IL 10/06/2025 ALLE 02:00

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