Valle Sabbia News non solo

BLOG – APOTECHE

L’amore sempre, non solo a San Valentino

Di Sofia dal Zovo e Tatiana Mora

Nella ricorrenza della festa degli innamorati una riflessione sul nostro rapporto con l'amore

Il bisogno principale di ogni essere umano è essere amato.

Parole pronunciate qualche anno fa dalla mia formatrice di mindfulness che mi hanno cambiato la vita. Sembra una banalità ma provate a rileggere piano piano la frase che ho scritto come inizio di questo articolo.

Rileggetela a bassa voce e poi cercate di farla risuonare dentro di voi.
Non vi pare sensazionale nella sua semplicità?

Spesso come esseri umani pensiamo e ripensiamo a quelli che sono i nostri bisogni, i bisogni dell’altro, troppo spesso identificandoli con beni materiali, regali, concretezza.
Riempiamo i nostri vuoti con le cose.

Ma provate oggi, alla luce di questa frase, ad uscire per strada, ad andare a fare la spesa e a guardare le persone che si muovono attorno a voi; tutte con un unico principale bisogno, *essere amate*. E come possiamo allora noi, nel nostro piccolo, contribuire a questo bisogno, come possiamo *amarle*?

Possiamo scegliere di essere gentili con le nostre parole, con i nostri modi, con i nostri silenzi, con le nostre azioni.
E’ più facile di quanto pensiamo. Ed è una vera rivoluzione.

Venerdì è San Valentino, festa dell’amore.
Cogliamo l’occasione di questa ricorrenza e dedichiamoci questa settimana proprio ad avere un nuovo sguardo sull’altro, ricordandoci di cosa ha bisogno.

Tatiana Mora
tatiana@flyhighmontessori.it

Sofia dal Zovo
sofiadalzovo@gmail.com

DATA DI PUBBLICAZIONE: 11/02/2025 – AGGIORNATO IL 23/07/2025 ALLE 02:00

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