

Equilibrio

Manuale del benessere in ogni parte

Barbara Fiorentini

EQUILIBRIO

Manuale del benessere in ogni parte

BOOK
SPRINT
EDIZIONI

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2024
Barbara Fiorentini
Tutti i diritti riservati

*Dedicato alla mia famiglia
Mirco, Mattia e Ilaria
seguite i vostri sogni, sempre.*

Introduzione

Viviamo la nostra vita nel flusso delle incombenze, con il peso delle responsabilità, le frustrazioni della fretta, come se fossimo dentro ad un frullatore o su una giostra da cui non riusciamo a scendere.

Ci accontentiamo spesso di ciò che abbiamo, ci convinciamo di non poter avere di più o tentiamo di evitare la delusione di volere qualcosa e poi non ottenerlo.

Se fosse possibile, per ognuno di noi, ottenere ciò che si desidera?

Crediamo di non avere tempo per noi stessi e se, invece, il tempo fosse da creare e non da trovare? E se non avessimo più tempo per essere infelici?

Prendiamoci il tempo per chiederci cosa ci farebbe sentire veramente soddisfatti, quali sono le nostre priorità, i nostri desideri.

Il valore fondamentale di molti di noi è la famiglia, il benessere proprio o delle persone a cui teniamo.

Star bene si può, anzi si deve: non dobbiamo sentirci egoisti o in colpa nel soddisfare le nostre esigenze: senza il nostro benessere, non riusciremmo ad aiutare nella ricerca del benessere altrui.

Il benessere è un concetto che può apparire semplice, ma in realtà è complesso.

È sicuramente necessario distinguere una prospettiva soggettiva che va ad integrarsi ad indicatori oggettivi, una prospettiva individuale rispetto al benessere collettivo ed anche un benessere presente che deve necessariamente essere sostenibile nel futuro.

Analizzeremo come raggiungerlo in ogni area, partendo dalla salute fisica, psicologica, azzerando lo stress.

Passando, poi, all'area relazionale sia con il o la partner, i figli, gli amici e, infine, concentrandoci su tutti i nostri desideri, legati a tutto ciò che ci appassiona, ai nostri sogni materiali e non, alla nostra crescita personale attraverso le esperienze e le emozioni che vogliamo provare.

E quando sentiamo di non avere particolari desideri? Allora il nostro obiettivo sarà il percorso per raccogliere informazioni e trovare le nostre aspirazioni o un desiderio ancora nascosto.

Chiediamoci qual è la nostra vita ideale, perché non è mai troppo tardi per fare dei progetti.

A volte vorremmo soltanto trovare o mantenere la serenità e la tranquillità, tuttavia ci sentiamo sopraffatti dalle circostanze, dalle persone e sentiamo che la nostra felicità è minacciata... cosa fare in questo caso?

Oppure, altre volte, vorremmo solo sentirci talmente ricchi da poter permetterci tutto ciò che ci passa per la mente, ma come?

Riusciremo a rispondere a questa ed a tante altre domande che ci siamo posti anche inconsciamente.

Il mio libro nasce da una personale ricerca di autoconsapevolezza dei valori che ci guidano, con un approccio integrato ed equilibrato in tutte le aree di benessere che risulta essere decisamente il più efficace, attraverso un atteggiamento mentale aperto al cambiamento.

Il tempo che abbiamo è limitato, diamogli valore, sfruttiamolo al meglio, cercando di essere più felici e soddisfatti oggi, rispetto a ieri.

La vita è molto più bella e semplice di quello che crediamo.

La felicità non sta in ciò che abbiamo, ma in quanto riusciamo ad apprezzare ciò che abbiamo.

Disabituiamo la nostra mente al desiderio per ciò che non abbiamo, esercitando la gratitudine per apprezzare ciò che invece già possediamo.

La vera, autentica felicità la otteniamo quando comprendiamo cosa vale per noi, sviluppiamo le nostre capacità al riguardo e le mettiamo al servizio degli altri.

Non mi resta che augurarvi un buon viaggio, in quanto si tratta di un viaggio di conoscenza di sé stessi, di crescita e trasformazione personale.

Parte prima

PRINCIPI GENERALI

Capitolo 1

Autoconsapevolezza

“Ciascuno di noi deve condurre un tipo di vita caratterizzato da autoconsapevolezza e compassione, per fare quanto più possibile. Qualunque cosa accada, non avremo rimpianti.”

Dalai Lama

A volte procediamo nella vita come degli automi, alla fine della giornata ci sentiamo stanchi, frustrati e insoddisfatti, sentiamo che il tempo ci scivola via senza aver concluso nulla di importante.

Se invece riempiamo la nostra giornata del significato più giusto per noi, secondo le nostre regole, ci ricarichiamo di energie, siamo più produttivi e più felici.

Nella cultura giapponese si parla di *ikigai* che significa la propria ricerca della felicità come la ragione per cui ci si sveglia ogni mattina, la ragione che ci procura la gioia quotidiana.

Questo valore è diverso per ognuno e può variare anche nella stessa persona nel corso della vita.

Ognuno di noi deve cercarlo per riempire di equilibrio e gioia la propria esistenza.

Guardando la vita nella sua interezza, attraverso l'autoconsapevolezza della sua fugacità, sentendoci felici e soddisfatti, con il giusto atteggiamento mentale per affrontare le sfide.

Interrogarsi su quale sia il nostro apporto al mondo, cosa è solo urgente e cosa, invece, è importante per noi, come ci vediamo

tra dieci anni, qual è la nostra vita ideale, aiuta nel realizzarla ed a darle valore.

Nel momento in cui avremo trovato il nostro scopo, con l'utilizzo al meglio del nostro potenziale unico nel lavoro, nelle relazioni, nelle attività ricreative e creative, la strada da percorrere verrà da sola e così un bel viaggio potrà avere inizio.

Osserviamo quello che facciamo e poniamo attenzione alle reazioni che ci provocano: se ci svegliamo presto, siamo più produttivi, se parliamo con gli amici, ci sentiamo subito meglio, se pianifichiamo, siamo più efficienti e così via.

Più piccoli saranno i passi del viaggio e più semplice sarà realizzarli.

Nella realizzazione dei sogni non c'è alcuna fretta, perché ogni azione è già parte del sogno e del viaggio; tuttavia, sognare ad occhi aperti senza avere il coraggio di creare il tempo per provarci, sarebbe davvero un gran peccato.

Siamo di fronte alla nostra trasformazione, perché stiamo prendendo in mano la nostra vita, evitando, in questo modo, i rimpianti.

Innanzitutto, è necessario perdonare quanto avvenuto nel passato, perdonare sia gli altri che noi stessi, per poter guardare al futuro.

Si parte con l'autoconsapevolezza, cioè la capacità di guardarsi dall'esterno, permettendo, così, di avere una visione più ampia, oggettiva e da diversi punti di vista.

Apriamo gli occhi e osserviamo ciò che ci circonda nella sua interezza e noi stessi in ogni sfumatura, in ogni dettaglio, in ogni singolo gesto, nel bene e nel male, chiedendoci cosa ci renderebbe veramente soddisfatti, compiendo il primo passo per raggiungere questa felicità.

Se la vita non viene vissuta come una crescita verso la consapevolezza, rimarrà solo qualcosa che svanisce a poco a poco, un giorno alla volta. Guidiamo la nostra vita verso quello che davvero è importante per noi.

Il rapporto con il lavoro, i nostri affetti e persino l'immagine che abbiamo di noi stessi è destinato a mutare e farci soffrire se non siamo sufficientemente preparati per capire il senso di questo percorso.

Lo possiamo immaginare come un filtro con cui guardiamo il mondo, le avversità, i problemi, le ingiustizie, le tragedie, tutto quello che sembra un ostacolo ora, può diventare un trampolino di lancio domani.

È necessario raccogliere informazioni per trovare le proprie aspirazioni o i propri valori o un desiderio ancora nascosto, in quanto è difficile ottenere qualcosa se non abbiamo chiaro che cosa vogliamo e successivamente occorre impegnarsi in una strategia per la realizzazione.

A volte saremo rallentati dalle nostre vecchie abitudini: tendiamo ad avere le stesse reazioni agli stessi stimoli, per cui spesso ci ritroviamo ad affrontare sempre gli stessi problemi.

La nostra educazione, spesso, crea inconsapevolmente questo circolo vizioso che, se da un lato è un modo per integrarci nella società, dall'altro ostacola la nostra crescita personale.

Con il tempo e con l'esercizio, sapremo guidare i pensieri verso le nostre scelte personali.

Una versione emotiva felice, cioè il pensiero associato alle sensazioni positive correlate a ciò che desideriamo, come se le avessimo già ottenute, porterà nella nostra vita notevoli cambiamenti positivi.

Il senso della vita non è legato a cosa abbiamo fatto e nemmeno a cosa abbiamo conquistato, ma a chi siamo diventati.

Conoscere sé stessi è fondamentale per arrivare al miglioramento progressivo, per una vita più ricca di esperienze, imparando ad amare il percorso e vivendo nel presente: in questo modo, ogni giorno può essere il più bello della nostra vita.

Una vita di semplicità, serenità e armonia, in cui si risveglia il senso di meraviglia per le cose semplici del mondo, reinventando la propria vita e il proprio destino.

Possiamo avere la consapevolezza del tempo: noi siamo padroni del nostro tempo anziché vittime, il tempo non si trova, si crea.

Prendersi del tempo per riflettere, individuare il proprio vero scopo nella vita e trovare il coraggio di perseguirlo, la consapevolezza degli obiettivi che vogliamo porci e a quale vogliamo dare priorità.

Questo ci permetterà di diventare gli architetti della nostra felicità, progettando una vita appagante, in quanto adattata ai nostri desideri autentici.

I desideri devono includere tutte le aree della vita anche quella professionale, in quanto il lavoro occupa una grossa fetta del nostro tempo.

Scoprire la propria vocazione: un significato personale che includa anche un impatto sociale, le motivazioni che ci spingono verso un determinato obiettivo.

Mentre il nostro ego è modellato da agenti esterni, che possono essere la famiglia, la società, gli amici, i social media, la vocazione è qualcosa che faremmo anche gratis perché segue la nostra vera identità.

Chiediamoci se il percorso è quello giusto per noi o se non lo è, troviamo il coraggio di cambiarlo.

Darci un obiettivo crea una direzione, aiuta nell'orientarci per mettere in moto le emozioni e per cercare le opportunità. Crea energia per muoverci, è produttivo, costantemente creativo, si evolve continuamente.

L'obiettivo non deve essere visto come un punto d'arrivo, ma come uno strumento per realizzare la vita che desideriamo e diventare le persone che vogliamo essere, innamorandoci, non tanto del risultato finale, ma del progetto, del percorso che ci porterà alla consapevolezza.

La felicità procurata dall'aver raggiunto l'obiettivo non sarà mai alta come speravamo, in quanto ce ne sarà sempre uno più grande e più bello da realizzare.

Il suo perseguimento ha soprattutto lo scopo della valorizzazione del nostro viaggio e cioè della nostra vita.

L'obiettivo ci fornisce uno scopo sia nel breve che nel lungo termine, aumenta la nostra autostima, ci aiuta a padroneggiare nuove o vecchie abilità e l'uso del tempo.

Può aiutarci nel risolvere meglio i problemi, spesso prevede l'intervento di altre persone per aiutare nel raggiungerlo. Queste connessioni sociali sono importanti in sé stesse, oltre che per questa realizzazione.

Un obiettivo può essere diviso in tanti piccoli obiettivi più gestibili, all'interno di un progetto più ampio, per rendere il percorso più raggiungibile e soddisfacente.

Gli obiettivi sono momenti di crescita, possono riguardare il lavoro, le relazioni, ogni ambito.

È fondamentale scegliere con cura i nostri obiettivi e dare loro la priorità che meritano, il tempo e le energie congrue per realizzarli.

Il lavoro può essere solo un modo per guadagnarsi da vivere, una carriera oppure una vocazione.

Il lavoro può non essere solo un lavoro, non si tratta di ambizione, né di ego, si tratta dell'applicazione del proprio potenziale.

Passiamo un terzo della nostra giornata lavorando e sapere di dare un contributo, di occupare il proprio posto nel mondo in relazione ai propri talenti, ci mette nella condizione di restituire qualcosa, allo scopo di ringraziare per la fortuna di essere qui.

Arricchisce di significato la propria vita e il proprio tempo.

Per scegliere il nostro lavoro è necessario sapere cosa ci guida, ci soddisfa e ci permette di prosperare.

Più la nostra autoconsapevolezza aumenta rispetto ai nostri interessi, valori, punti di forza, talenti, esperienze, più comprendiamo ciò che desideriamo e di cui abbiamo bisogno rispetto alla nostra vita lavorativa.

Ciò è importante per attivare un circolo virtuoso di energia, creatività e produttività in ogni area, in quanto ogni area della nostra vita contribuisce alle altre.

Una passione in qualsiasi area, per un lavoro, per una persona, per uno sport o per la felicità in generale, va mantenuta accesa, motivata, sta a noi mantenerla viva e difenderla ogni giorno.

Anche un momento di crisi può essere cruciale, in quanto ci si mette in discussione e permette di chiederci ciò che è veramente importante, in quanto nel momento in cui ci rassegniamo a qualcosa, decidiamo che non è importante per noi.

Nonostante siamo sempre indaffarati, sentiamo, spesso, di non andare da nessuna parte.

Chiediamoci cosa possiamo fare oggi per compiere un passo verso i nostri obiettivi, verso i nostri valori.

Quando impieghiamo troppo tempo per ciò che in realtà sentiamo essere poco importante, ci allontaniamo dai nostri obiettivi.

L'apprendimento continuo aiuta ad essere ogni giorno più consapevoli.

In un mondo imprevedibile, possiamo solo valutare se siamo lungo un percorso significativo per noi.

Volersi bene, difendere lo spazio per noi stessi e dedicare del tempo a ciò che amiamo, fino a crearsi un percorso per raggiungere un sogno non apparentemente serio e necessario, va a mettere in discussione la nostra serietà?

Abbiamo necessità di soddisfare i nostri bisogni.

Il bisogno di creatività, di dinamismo, di crescita, di apprendimento, sono socialmente ritenuti secondari, ma sono anche quelli che danno più soddisfazione e la benefica sensazione di aver valorizzato il nostro tempo.

Quando stiamo cercando di modificare positivamente la nostra vita, influenziamo non solo noi stessi, ma anche altre persone.