

I think positive, always...

Lara Lorenza Bricco

I THINK POSITIVE, ALWAYS...

Diario

BOOK
SPRINT
EDIZIONI

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2024
Lara Lorenza Bricco
Tutti i diritti riservati

A mia mamma e mio fratello...

Introduzione

Come stai?

È una domanda che magari ti fanno spesso, a scuola, a lavoro, parenti, amici e conoscenti, ma noi rispondiamo sempre “bene”, anche se magari dentro stiamo morendo. Tutti vorremmo quell’amica che quando diciamo “bene” ci guarda negli occhi e ci dice: «sono qui per ascoltarti, ti voglio bene e posso aiutarti, se ti va».

Ma poi le racconteremmo veramente tutto? È questa la vera domanda.

Molte volte quando ci chiedono come stiamo vorremo solo esternare tutto quello che abbiamo dentro e scoppiare in un enorme pianto, ma non lo facciamo quasi mai, o mai, è sbagliato “soffocare” le proprie emozioni! Però non ti preoccupare perché in questo libro ti aiuterò a credere di più in te stessa, ti aiuterò a capire che è normale avere periodi “no” e che è normale sentirsi uno schifo, a volte, ma come oltrepassare questi momenti bui in cui non si vede la luce? In cui si vorrebbe solo rimanere sdraiati sul letto a vedere un film o una serie tv mangiando cioccolato e patatine come se non ci fosse un domani?

Niente è impossibile se ci credi davvero!

Purtroppo ci capita di entrare in dei loop che sembrano non finire mai, si inizia a vivere la nostra routine, tutto ciò che facciamo durante la giornata e ogni minimo sforzo con una fatica immensa e con estrema noia, ogni singolo giorno ci capita di parlare con tante persone: colleghi a lavoro, professori a scuola, conoscenti per strada o in metro, e chissà cosa stanno provando, magari stanno male oppure hanno scelto la felicità (con questo non voglio sminuire alcun tipo di dolore, ma penso semplicemente che, in qualche modo, scegliendo la felicità, si possa vivere meglio. Però ricorda di farti aiutare da uno specialista se ne hai bisogno). Molte persone pensano che la felicità sia una cosa che capita, che si trova, o che cade come neve in una giornata d'inverno. La mattina, quando ti svegli, hai una scelta da fare, prima ancora di scendere dal letto, ti devi porre questa domanda: «oggi voglio essere felice o triste?»

Tu puoi decidere se svegliarti e passare tutta la giornata arrabbiata con il mondo per cose che non puoi cambiare o scegliere di fregartene dell'opinione altrui ed essere felice. Ricorda questa bellissima frase: “non puoi cambiare le persone intorno a te, ma puoi cambiare le persone intorno a te”, questa frase ha un significato molto profondo, ovvero vuole dire che non puoi cambiare il carattere e la mentalità delle persone che ti circondano, ma puoi eliminare le persone negative dalla tua vita. Ancora decidi di passare la tua giornata in modo triste, focalizzandoti solo sulle cose brutte, ma è ovvio che se ti metti le mani sopra gli occhi non vedrai mai le stelle brillare. Puoi svegliarti, e decidere di essere felice, c'è una teoria che mi ha cambiato la vita, ovvero quella dei “60 secondi”, tu immagina di avere solo più 60 secondi di vita, che cosa faresti? Chiameresti QUELLA persona? Sì? E

allora perché non lo fai? Perché ancora una volta rimandi QUELLA chiamata? Perché ancora una volta rimandi quell'incontro?

Sai, ti devo dire una cosa, se tu rimandi tutto questo per la paura, beh, sappi che noi siamo nati per sconfiggere la paura, essa non ti deve schiacciare, **NON FARTI SCHIACCIARE DALLA PAURA**, lei deve starti accanto, deve farti stare male, se serve, ma non deve soffocarti, so che è facile a dirsi e non a farsi, però se neanche ci provi non saprai mai se ci riesci. C'è un esercizio che mi aiuta sempre quando la paura prova a comprimermi, pensa di essere nel tuo "posto sicuro", per esempio io mi immagino di abbracciare una nuvola o di guardare un tramonto, perché? Beh, perché le nuvole sono così piene di significato, ma allo stesso tempo così neutre, così magnifiche, ma così ardenti, così belle, ma così misteriose, è proprio questo che le rende così tanto affascinanti.

Invece i tramonti ti sommergono di questa tranquillità che ti penetra fino ad accarezzarti il cuore, riescono a calmare tutte le tue ansie, riescono a farti dimenticare, anche se per poco, tutti i problemi e tutto il dolore. Prova a immaginarti un posto in cui sei al sicuro, nessuno ti può fare del male e la pace interiore governa il tuo piccolo, grande mondo, un mondo in cui ti senti al sicuro, un mondo in cui non c'è tristezza, ma solo sorrisi smaglianti, un mondo in cui nessuno giudica, ma tutti amano, un mondo in cui non hai più paura di uscire di casa da sola, un mondo in cui le persone scelgono la pace e non la guerra.

I periodi bui però, a volte, ci insegnano tanto, ci insegnano che noi possiamo essere più forti di qualsiasi cosa, di qualsiasi dolore e di qualsiasi paura. Non è vero che non c'è una via d'uscita da questi loop, piccoli o grandi che siano, per uscirne, però, devi essere paziente e buona con te stessa. A volte ci vergogniamo di chiedere aiuto, pensiamo che sia da deboli, quando in realtà non sappiamo che è una delle cose più normali sulla faccia della terra, e no non è da pazzi andare dallo psicologo, anche perché ti devi ricordare che chi ci va non lo fa perché ha dei problemi, in quanto tutti li abbiamo, ma ci va chi vuole risolverli.

Una cosa che può aiutare moltissimo è scrivere, ma a cosa serve? In che modo mi può aiutare? Ti starai chiedendo, a volte

buttare giù tutto ciò che pensiamo è fondamentale, liberare tutti i nostri pensieri e buttare fuori le energie negative che assumiamo tutti i giorni può essere davvero necessario. Le energie negative le prendiamo anche dalle persone che ci circondano, ma spesso non lo fanno apposta, non sempre ci accorgiamo di ciò che diciamo, dobbiamo imparare a dire alle persone cosa ci dà fastidio, cosa ci turba o ci fa soffrire. Quindi avere un quaderno, un diario, non è da bambini, sono solo stereotipi stupidi che ci impone la società, un po' come quelli di bellezza, su cui però ci soffermeremo dopo, butta fuori tutto quello che hai dentro, è importantissimo! Non devi per forza scrivere la Divina Commedia, e non devi neanche scrivere una poesia con temi difficili e discorsi lunghissimi, basta anche solo dire: "oggi sono andata al lavoro, ho parlato con la mia collega più stupida di una capra (senza offesa per le capre, eh) poi ho fatto pranzo al sushi e visto che non sono ancora abbastanza povera ho fatto un po' di shopping che non guasta mai, sono tornata a casa", sono sul letto e provo: "di tutto ciò che provi".

Parlare di tutte le proprie emozioni è fondamentale, che tu ti sia innamorata di qualcun*, che tu sia triste, felice, arrabbiata oppure che stia provando tutte questo mix assieme, non è importante, però devi essere sincera con il diario, il quaderno o anche le note del telefono, non devi nasconderti. Oppure puoi scrivere su un foglio per poi strapparlo, romperlo o bruciarlo (senza mandare a fuoco la casa possibilmente).

Può aiutare a liberare la mente perché è sempre troppo piena di pensieri che molte volte ci schiacciano e ci fanno sentire sopraffatti da tutto. Si può scrivere mattina e sera, nelle prossime pagine troverai anche già un diario da compilare, ma questo lo scoprirai dopo.

Adesso parliamo degli stereotipi di bellezza, di cui ti ho accennato prima ma che non abbiamo approfondito, purtroppo la società ci impone dei paletti, dei pali e dei limiti, secondo lei società dovremmo essere perfetti sempre, ma è assolutamente inutile e stupido cercare una perfezione che non esiste, va bene se hai qualche kg in più, se hai gli occhiali, se hai i capelli non

sempre perfetti e piastrati, se non ti trucchi, se non ti metti vestiti alla moda o se non sei fidanzata.

E CHISSENEFREGA DI QUELLO CHE PENSANO GLI ALTRI, ricorda, sempre a testa alta e con il sorriso, contro tutti che ti giudicano e che ti puntano il dito, avranno SEMPRE da ridire, poi li guardi e neanche loro sono perfetti, perché nessuno è perfetto e nessuno lo sarà mai. Quindi metti quel vestito, top, pantalone, gonna, che è lì nell'armadio a prendere polvere o che desideri da tanto ma non l'hai mai acquistato perché non ti piace il tuo fisico o magari ti piace, ma hai paura che non piaccia agli altri, METTILO!

Maschio o femmina che tu sia sei stupend* così come sei e devi essere orgogliosa di te, io non ti conosco, ma sono fiera di te e credo in te, io avrei voluto che qualcuno mi dicesse queste parole, ma invece c'era solo la mia mente che non sempre collaborava, quindi credo in te. Non nascondere il tuo fisico perfetto con vestiti larghi e non farti mascheroni con il fondotinta per coprire il tuo viso fantastico, ricorda sempre che il trucco serve a valorizzarti non a nasconderti, A VALORIZZARTI. Trova la versione migliore di te, sii sempre te stessa e non avere paura, buttati, perché la vita è solo una e va goduta dal primo all'ultimo secondo, domani non è un altro giorno, ma un giorno in meno, ricorda anche, che i soldi vanno e vengono, ma il tempo purtroppo, va solo, fai quella vacanza a cui pensi da tanto fai un'esperienza che non avresti mai pensato di fare, stupisciti! A volte ci fa bene staccare da tutto e andarcene in un altro posto, cambiare aria, persone, città...

Sebbene sia complicato e impegnativo anche dal punto di vista economico, penso che tutti almeno una volta nella vita dovrebbero fare questo tipo di esperienza, staccare e cambiare, a volte ne abbiamo davvero bisogno!

Quante volte ti è già capitato di sentirti dire/dirti: "non ce la puoi fare/non ce la faccio?" Troppe vero? Se questa frase te l'hanno detta, beh, chi te l'ha detto si sbagliava, ahimè quando le persone vedono chi sei (sono gelosi) dicono solo cavolate, l'invidia è una cosa incontrollabile e loro c'è l'hanno ad un livello molto, troppo alto, sono solo invidiosi dei tuoi successi e insod-