

# Libretto di esercizi: Il potere dei propri pensieri!



Un regalo da parte di: [www.the-peace-experiment.rocks](http://www.the-peace-experiment.rocks)  
scritto da InNatura GbR tradotto da Anita Sauter

# Indice

- p. 5 Prefazione
- p. 6 Capitolo 1: L'aiuto può essere solo offerto!
- p. 6 Capitolo 2: Essere in grado di cambiare la propria prospettiva vale già metà percorso verso l'obiettivo!
- p. 9 Capitolo 3: Le prospettive non cambiano niente? Col cavolo che non lo fanno!
- p. 10 Capitolo 4: Non sottovalutare i tuoi pensieri!
- p. 12 Capitolo 5: Puoi far lavorare i tuoi pensieri per te o contro di te!
- p. 14 Capitolo 6: La sgradevole constatazione di quanto danneggiamo noi stessi!
- p. 15 Capitolo 7: Non possiamo cambiare ciò che ci succede - ma possiamo cambiare il modo in cui lo affrontiamo!
- p. 17 Capitolo 8: Punto cruciale 1: I nostri riflessi sono più veloci dei nostri pensieri!
- p. 19 Capitolo 9: Il passaggio dal pensiero al destino!
- p. 20 Capitolo 10: Punto cruciale 2: I sentimenti hanno il potere di giocare con noi! Possiamo permetterlo, ma non siamo obbligati a farlo!
- p. 21 10 a) Prevenire il lutto, almeno in parte, attraverso la gratitudine!
- p. 23 10 b) Gioia interpretato secondo Karl Valentin: Che io sia felice o arrabbiato che piova, piove comunque!
- p. 23 10 c) Amore e relazione - un'area di tensione che può essere sbloccata!
- p. 27 10 d) Quando l'infatuazione incontra il coraggio ... ; )
- p. 28 10 e) Quanto bene sai dare un nome ai sentimenti?
- p. 29 Capitolo 11: Punto cruciale 3: La maledizione e la benedizione dell'abitudine! Le abitudini funzionano come un pilota automatico. Hai dei abitudini che vuoi comunque far andare col pilota automatico?
- p. 30 Capitolo 12: Punto cruciale 4: Il nostro cervello ha un grande "trucco magico"! Si vede di più di quello su cui ci si concentra! Ti stai già concentrando su ciò che vuoi percepire di più?
- p. 31 Capitolo 13: Nelle sue ore più buie anche Viktor Frankl ha immaginato come lui

stesso stesse già nell'aula dei suoi futuri studenti!

- p. 32 Capitolo 14: Punto cruciale 5: Pazienza! Sii paziente con te stesso, con gli altri e con le cose che devono svilupparsi! Ci vuole tempo perché l'erba diventi latte!
- p. 33 Capitolo 15: Punto cruciale 6: Le condizioni sociali e culturali ti modellano prima che tu abbia capito che l'hanno già fatto! Offrono orientamento, ma possono anche causare ostacoli allo sviluppo!
- p. 34 Capitolo 16: Per fortuna esiste la morte. Rende la vita preziosa!
- p. 35 Capitolo 17: Punto cruciale 7: Trovare l'equilibrio tra opportunismo e resistenza! L'appartenenza per gli umani è una garanzia della sopravvivenza!
- p. 36 Capitolo 18: Punto cruciale 8: Il tuo paese decide quali attributi sono associati al tuo sesso. Il ruolo che ti è stato attribuito può essere adatto a te, ma non deve esserlo per forza!
- p. 37 Capitolo 19: Punto cruciale 9: La tua patria potrebbe non essere la tua patria spirituale! È interessante notare che nelle società maschili un carattere „duro“ non è assegnata ad entrambi i sessi, ma solo agli uomini. Mentre nelle società femminili a tutti è permesso essere "morbidi"!
- p. 39 Capitolo 20: Punto cruciale 10: Non abbiamo nessuna influenza sull'ambiente di nascita che ci aspetta con la sua rispettiva "programmazione"!
- p. 39 Capitolo 21: Se non spieghiamo il nostro comportamento ai bambini, questo potrebbe avere conseguenze impreviste per loro!
- p. 40 Capitolo 22: La buona notizia: possiamo riprogrammare noi stessi!
- p. 41 Capitolo 23: Egoista o altruista - è questa la domanda?
- p. 42 Capitolo 24: Punto cruciale 11: La nostra controparte non reagisce sempre a ciò che diciamo, ma alla sua propria interpretazione di ciò che diciamo!
- p. 45 Capitolo 25: Le incomprensioni possono diventare una spirale di aggressività... ma non devono farlo!
- p. 47 Capitolo 26: Il perdono è liberatorio, ma può essere difficile. È utile concentrarsi sul fatto che perdonare non significhi approvare, ma lasciare andare!
- p. 48 Capitolo 27: Punto cruciale 12: 8 miliardi di persone = 8 miliardi di mondi!

- p. 49 Capitolo 28: L'inclusione è il misconosciuto elisir di lunga vita!
- p. 50 Capitolo 29: Cosa c'entra un indice UVI con te? Più di quanto pensi!
- p. 51 Capitolo 30: Don't worry, be happy! : )
- p. 53 Capitolo 31: Oggi hai fatto già qualcosa in modo consapevole?
- p. 54 Capitolo 32: Oggi ti hai già preso 15 minuti solo per te stesso?
- p. 55 Capitolo 33: Tutto funziona e vive l'uno nell'altro!
- p. 56 Capitolo 34: Una panoramica di tutto ciò che è stato elencato finora!
- p. 58 Capitolo 35: Last but not least: Do it! :)
- p. 63 Bibliografia

## Prefazione

Molti di noi non sanno come funziona un smartphone nel dettaglio, ma quasi tutti lo sanno utilizzare.

Ugualmente valgono le stesse cose a riguardo del funzionamento nel dettaglio di corpo-mente-anima, solo pochi lo sanno; ma naturalmente tutti utilizziamo corpo, mente e anima. Diversamente del smartphone la mancanza di conoscenze ci rende a volte difficile la vita: sogni che non si realizzano e preoccupazioni che ci divorano. A differenza noi umani non siamo poi così complessi come un smartphone; noi siamo sottoposti a certe regole che non possiamo nemmeno cambiare, tuttavia conoscendole, sarebbe una facilitazione enorme.

Nelle seguenti righe cerchiamo di raffigurare effettivamente la conoscenza di queste regole in modo che vi permetta di raggiungere i vostri sogni, oppure perdere le vostre preoccupazioni; tutto ciò con un minimo di teoria e con tanti esercizi pratici.

## come immagazziniamo la conoscenza



© Manfred Wimmer, Pram (nell'originale in lingua tedesca)

Il riassunto su queste poche righe è stato possibile grazie alla nostra esperienza, nostro lavoro, nostri studi e dal leggere e rielaborare da numerosi libri. Vogliamo precisare che quello che abbiamo letto su questi non trovavamo del tutto necessariamente buono e utile.

Questi libri andavano benissimo per: ottenere prospettive differenti e quindi l'elaborazione delle regole; per la realizzazione dei programmi per i nostri clienti ai quali aiutiamo con programmi d'identificazione delle competenze e di sviluppo.

## **Capitolo 1: L'aiuto può essere solo offerto!**

Vogliamo iniziare con una frase di Ippocrate: "Se non sei disposto a cambiare non ti si può guarire".

È un ragionamento molto logico! Non possono avvenire cambiamenti se non si è disposti ad attuare cambiamenti. Qualcuno adesso penserà così: "Non posso cambiare, una volta ero diverso ma oggi non sono più capace di cambiare". Ma se già ha funzionato una volta perché non dovrebbe andar bene anche una seconda volta?

In ogni caso si può dire che pensiamo. Questo significa che quando pensiamo "posso cambiare" è vero; quando pensiamo che "non posso cambiare" anche questo è vero. Inizialmente suona illogico; più avanti nel testo disciogliamo questa illogicità.

Vi possiamo tendere una mano, ma dipende solamente da voi, eseguire gli esercizi pratici da noi offerti.

Dunque, ce ne sono sicuramente alcuni tra di voi, che come noi, abbiano il desiderio di aiutare altre persone; anche se è difficile accettare, dovete tener presente che potete solo offrire il vostro aiuto, ma che non necessariamente debba essere accettato. Non tutte le persone sono in grado di accettare e di realizzare l'aiuto a loro proposto.

Come la persona che non riesce a cambiare, e viene sopraffatta dall'afflizione, così anche l'aiutante può essere sopraffatto dal solo dover stare a guardare. Soltanto la consapevolezza di non poter aiutare tutti preserva la persona volenterosa da danni di salute. È una sfida estrema quando si tratta di persone che ci stanno in modo particolare a cuore.

Il cambiamento della persona aiutante significa spesso l'accettazione di non poter aiutare.

## **Capitolo 2: Essere in grado di cambiare la propria prospettiva vale già metà percorso verso l'obiettivo!**

Allora, esistono regole che non possiamo cambiare, ma noi stessi dobbiamo cambiare. Che bello ; ). Anja ed io vi possiamo tranquillizzare un po', non c'è bisogno di cambiare subito tutta la vita, a volte è sufficiente spostare il proprio punto di vista; questo abbiamo realizzato anche noi, tramite la molteplicità di libri per illuminare un certo argomento da più lati.

Che cosa ci ha indotto a far nascere questo presente dossier?

Sicuramente la nostra natura sociale e la conoscenza dei seguenti fatti: una molteplicità di malattie, che secondo studi medici nascono da sogni mai realizzati e preoccupazioni permanenti tra quali disturbi cardiaci, ulcera allo stomaco, diabete, pressione arteriosa alta, artrite, reumatismo, denti ammalati, attacchi nervosi, raffreddore cronico, disturbi tiroidei, esaurimento nervoso, depressioni. E chissà quant'altro.

Giacché abbiamo fissato lo sguardo nostro più sulle conseguenze, si è sviluppata ancora un'altra teoria: di quanto possa essere importante realizzare i propri sogni.

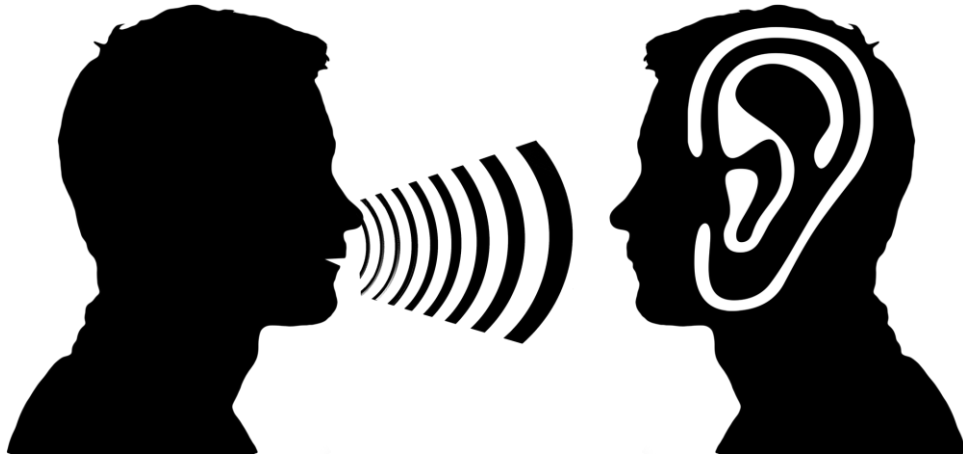
La nostra presentazione unisce il desiderio di ognuno di poter giudicare per se stesso un comportamento o un avvenimento, come sano oppure come dannoso e di poter trovare la via giusta e sana.

Ma come si cambia la prospettiva?



Descrizioni delle foto: Conviene sempre l'osservazione di una cosa da più lati, di focalizzare e prendere distanza; non è dannoso lasciarsi un po' di tempo per l'assunzione di un'altra prospettiva.

Capita spesso d'incontrare persone che fanno, oppure hanno fatto una cosa che noi stessi non avremmo fatto mai. Queste persone hanno un altro punto di vista rispetto a noi. Conviene allora comunicare con loro e chiedergli la ragione e motivazione. L'ASCOLTARE è di grandissima importanza.



## Esercizio

Suona più facile di quant'è. A proporre all'altro delle domande di comprensione non è d'impedimento, tutto il resto invece sì.

Lo scopo di questo esercizio non è di assumere permanentemente il punto di vista dell'altro, ma durante la conversazione si dovrebbe tentare; questo riesce molto bene quando si è concentrato totalmente sull'altro, favorito da un ASCOLTO assoluto. Si può esercitare il cambiamento di prospettiva provando ad ascoltare le più svariate persone, per poi poter richiamare questa competenza, quando vi trovate in un vicolo cieco.

Ricordate l'elefante. Per aver un quadro completo conviene esplorare tutti i lati.

Scegliete una ricerca su internet oppure su qualche libro per un ampliamento di prospettiva, se per voi è più facile. Il mezzo più adatto dipende dalla situazione o dall'argomento.

Nel libro "Selbstdenken" viene spiegato il vantaggio di un ampliamento di prospettiva:

*La filosofia vive di discussioni, di scambio di opinioni. Non dipende soltanto dal fatto di padroneggiare una serie di pratiche. È consigliato anche un determinato atteggiamento. Poiché nel discorso filosofico non si tratta di convincere l'altro a tutti i costi di un'opinione fissa. **Anzi l'importante è di proseguire insieme in una cosa.***

***Per questo è indicato di considerare fin dall'inizio che potrebbe aver ragione anche l'altro. Per tenere frenato il desiderio di vincere, che distrugge molte obiettive discussioni, raccomandavano addirittura i maestri dell'antichità di crearsi per ogni domanda non***



***soltanto una ma addirittura due opinioni opposte. È un esercizio difficile ma molto utile! Poiché chi conosce solo un'opinione, tende a far diventare questa la misura di tutte le cose e di dichiarare l'opinione degli altri subito per assurdo.***

A proposito di aver ragione ci è capitato la seguente domanda: “Vuoi aver ragione o vuoi essere felice?”; ) Conviene pensarci se non si tratti di questioni vitali. Che differenza fa se l'altro vuole credere che il cielo sia verde mentre noi lo vediamo azzurro? Il lasciar stare di un'affermazione qualche volta ci può risparmiare tanto stress.

### **Capitolo 3: Le prospettive non cambiano niente? Col cavolo che non lo fanno!**

Il potere della prospettiva peraltro non si dovrebbe sottovalutare. Nella psicologia si potrebbe paragonare la prospettiva con l'effetto incorniciamento: Questo incorniciamento influenza in modo inconsapevole la decisione che prendiamo.

Esempio dal libro “Psicologia generale” (“Psychologie”) di Philip G. Zimbardo pag 392:

*Sentenze su pessime pratiche affaristiche*

*Ammettiamo che Lei era pregata di collaborare in una commissione disciplinare, quale dovrebbe decidere della misura della pena contro un'azienda, la quale è stata ritenuta colpevole d'ingannevole pubblicità. La Sua decisione sarebbe influenzata “dall'incorniciamento” (annotazione nostra: come ci è fornito la prospettiva) del caso? In un esperimento era stato dato al comportamento dell'azienda una nota positiva (per esempio: la probabilità, che l'azienda non era consapevole che la pubblicità sia stata ingannevole era del 20%) e una nota negativa (per 80% l'azienda era consapevole che la pubblicità sia stata ingannevole). Come può notare entrambe le affermazioni si basano sulle stesse informazioni. Tuttavia i partecipanti che avevano letto la nota positiva si esprimevano per una sanzione media di 40.153 Dollari, mentre i partecipanti con la nota negativa per una sanzione media di 78.986 Dollari (Dunegan 1996). Poche parole hanno dimostrato una grande influenza!*

Quindi state attenti se vi è imposto una prospettiva o se l'avete scelta voi!

L'esercizio della prospettiva ha inoltre un effetto positivo secondario se scegliete uno scambio diretto con qualcuno: aiuta ulteriormente a non giudicare altri in modo affrettato. Così dicono gli indiani: “Ogni volta che vuoi giudicare qualcuno, cammina prima per tre lune nei suoi mocassini!”



Conviene ricordarsi la foto con le scarpe, sia quando ci accorgiamo di voler giudicare troppo presto, sia quando siamo noi le vittime. Chi non è disponibile a camminare nei vostri mocassini non vi può dare neanche una preziosa critica o degli stimoli. La stessa cosa viceversa.

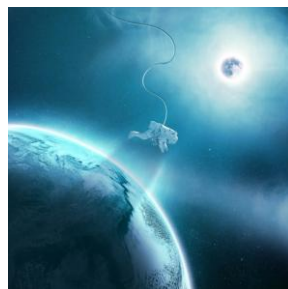
## Capitolo 4: Non sottovalutare i tuoi pensieri!

A proposito, della saggezza degli indiani, si può dire che popolazioni legate alla natura hanno molto più vite felici e appagate rispetto a popolazioni non legate. Soprattutto accettano molto più facilmente le leggi della natura e sembra che li conoscano anche meglio.

Qualche volta vi siete arrabbiati di essere sottoposti alla forza di gravità? Si può dire che non conviene arrabbiarsi del fatto che non si possono cambiare le leggi della natura.

Una delle più importanti leggi della natura è descritta da Buddha così: “Siamo ciò che pensiamo. Tutto ciò che siamo, è prodotto dalla nostra mente”.

Di queste parole siete liberi di pensare come volete ; ) siamo sottoposti a questa legge di natura come alla forza di gravità. Si può rifiutare la legge di gravità, tuttavia ha sempre validità. Nello stesso modo si può rifiutare la legge del potere del pensiero ma nulla toglie la sua validità.



Pensieri sono energia o producono energia, dipende quale interpretazione si sceglie.

Se non fosse così Hans-Peter Salzman non potrebbe scrivere. Il Signor Salzman soffre della cosiddetta "Sindrome Locked-in", è una condizione nella quale il paziente è cosciente e sveglio, ma è completamente immobilizzato. Inizialmente era ancora capace di muovere le palpebre e poi niente più; per ogni ammalato della Sindrome Locked-in è solo una questione di tempo quando scompare anche quest'ultima capacità.

Con un semplice elettroencefalografo o EEG (strumento per rilevare i potenziali elettrici del cervello) e un computer si possono trasformare pensieri in parole. I pensieri liberano, per così dire, energia che è percepita dagli elettrodi (parti dell'EEG) come oscillazioni. La rilevazione "Si" provoca un'oscillazione, la rivelazione "No" non provoca. Il paziente è collegato con il computer tramite elettrodi che raccolgono i segnali.

Non si tratta di una storia futuristica, è avvenuto già nel 1999. Un professore, di nome Nils Birbaumer, non si dava pace pensando alle problematiche di queste persone.

Oltre alla nozione che pensieri liberano energia, ha sviluppato un programma per il computer, quale semplifica la comunicazione a persone con Sindrome locked-in.

Sullo schermo si vedono portoni con combinazioni di lettere. Il Sig. Salzman, grazie al potere dei suoi pensieri, ha poi "sparato" il cursore sul desiderato portone di lettere. Quest'azione fa aprire nuovi portoni che contengono ciascuno solo una lettera e adesso il Sig. Salzman "tira" ai portoni come gli serve per scrivere, per esempio, la parola "Gedankenspaziergang" (passeggiata del pensiero).



A comunicare in questo modo richiede molto tempo. Per una persona che ha tutti i muscoli bloccati, si tratta di una possibilità geniale di comunicare con gli altri e la dimostrazione che i pensieri hanno un vero e proprio potere.

A molti è difficile credere che con i nostri pensieri possiamo ottenere qualcosa, nel positivo come nel negativo; i Signori Salzman e Birbaumer, tra l'altro, hanno dimostrato che indiscutibilmente che c'è qualcosa.

## Capitolo 5: Puoi far lavorare i tuoi pensieri per te o contro di te!

Esistono numerose pubblicazioni sull'argomento del pensare positivo. Un chiaro esempio l'abbiamo trovato nel libro „Millionaire Spirit“ di Wolfgang Sonnenburg, dove il pensiero positivo rappresenta una base, ma non è approfondito più di tanto.

Lì però abbiamo trovato come si può chiarire a se stessi, in che modo i nostri pensieri ci inducono ad altre emozioni e azioni.

Quasi senza eccezione partiamo con il nostro ragionamento dal risultato della nostra vita in questo preciso momento; ciò non è una legge della natura ma ci siamo abituati così. Per esempio: viviamo soli e questo fatto non è stato mai il nostro desiderio, ci induce a pensare “io sono solo”; abbiamo in questo periodo il conto corrente in profondo rosso pensiamo “ho dei debiti, sono povero”. Con una semplice tabella si può vedere che differenza fa se partiamo con i nostri pensieri dal risultato o se siamo capace di partire da quello che dovrebbe essere il nostro obiettivo.

Prendiamo come esempio quello dello stare solo:

come ho pensato <b>fino adesso</b> (quindi partendo dal risultato in questo momento)	che cosa ho provato fino adesso?	come ho agito fino adesso?
nessuno vuole vivere con me, sono solo	solitudine, tristezza a volte addirittura disperazione	mi nascondo e spesso mi piango addosso, qualche volta mi autoescludo.

che cosa voglio pensare? (quindi partendo dall'obiettivo)	che cosa voglio provare?	come voglio agire?
la mia compagnia è apprezzata da altri	lo stare insieme, allegria, leggerezza, essere desiderato e amato.	passo il mio tempo con persone che hanno gli stessi interessi miei, sono interessato ad altre persone, mi faccio vedere o risentire a una persona che volevo tanto bene

## Esercizio

Se avete voglia provate con il pensiero che vi frena di più:

come ho pensato <b>fino adesso?</b> (quindi partendo dal risultato)	che cosa ho provato fino adesso?	come ho agito fino adesso?

che cosa voglio pensare? (quindi partendo dall'obiettivo)	che cosa voglio provare?	come voglio agire?

Pensieri + sentimento = azione

L'azione è il pensiero divenuto realtà; indifferentemente se ho avuto pensieri positivi o negativi. L'avete percepito?

Vi siete accorti con questo piccolo esercizio, che è il pensiero che comanda le vostre azioni?

Matteo Cap. 7 verso 20: Voi dunque li riconoscerete dai loro frutti (fatti).

**Da quello che fa una persona, si riconosce quello che pensa, non da quello che parla. Maggior parte di noi tende a credere alle parole ma è meglio fidarsi delle opere; forse non provengono sempre dal cuore ma sono reali e lo specchio dei pensieri.**



Tuttavia, non dimenticate: anche "l'altro" è solo un essere umano! Proprio come può succedere a te che ti comporti diversamente da come vorresti, può succedere anche agli altri!

## Capitolo 6: La sgradevole constatazione di quanto danneggiamo noi stessi!

Non esistono storie più veritiere di quelle che scrive la vita. Nel libro “Sorge Dich nicht – lebe!” von Dale Carnegie è raccontata la storia di una vita che si abbina meravigliosamente al nostro argomento del potere dei nostri pensieri e la forza di cambiamento di prospettiva:

*„ Vorrei raccontare quello che è successo a uno dei miei studenti per dimostrare come la forza dei pensieri può rendere possibile incredibili cambiamenti. Lui aveva avuto un esaurimento nervoso. Cos’era la causa? Preoccupazioni, paura? Lo studente mi disse: “Avevo paura di tutto. Mi preoccupavo perché ero troppo magro, perché credevo che mi cadessero i capelli, come credevo che non guadagnassi abbastanza soldi da potermi sposare, perché ero convinto, di non poter essere mai un buon padre o perché credevo di perdere la donna che amavo. Mi preoccupavo perché intuivo di non condurre una buona vita, perché non sapevo che impressione facessi sugli altri. Credevo di aver un’ulcera allo stomaco. Non potevo lavorare più, ho lasciato il mio lavoro. Le mie tensioni interiori crescevano fino a sentirmi come una pentola a pressione con la valvola tappata. La pressione diventò così insopportabile che qualcosa dovette cedere – e così fu. Se Lei non ha mai avuto un esaurimento nervoso, preghi Dio di preservarla, perché nessun dolore fisico è così atroce e straziante come il dolore di una mente afflitta.*

*Il mio esaurimento nervoso era così grave da non poterne parlare neanche con la mia famiglia. Non avevo il controllo dei miei pensieri, esisteva solo la paura. Sobbalzavo per ogni minimo rumore, sfuggivo da ogni contatto umano, piangevo senza alcun motivo, ogni giorno era un’agonia. Avevo l’impressione che tutti mi avessero abbandonato, anche Dio. Quasi volevo farla finita buttandomi nell’acqua.*

*Intanto decisi di viaggiare in Florida nella speranza che potesse farmi bene un cambiamento dell’ambiente. Prima di salire in treno mio padre mi diede una busta chiusa e mi chiese di aprirla solo all’arrivo. In Florida era alta stagione e non trovando una camera d’albergo affittai un posto per dormire in un garage. A Miami cercai di trovare lavoro su un mercantile ma fui sfortunato, così stetti per buona parte del mio tempo sdraiato in spiaggia. Stetti peggio che a casa, allora per la curiosità decisi di aprire la busta per vedere cosa mi avesse scritto mio padre: “Caro figlio, adesso ti trovi in un posto duemila chilometri da casa e ti senti per nulla cambiato, vero? Lo sapevo, perché hai portato con te la causa di tutti tuoi problemi, cioè te stesso! In te qualcosa non va bene, né con te stesso, né con la tua mente, né con il tuo animo. Non sono neanche gli avvenimenti e le esperienze che ti hanno buttato giù, ma è il modo di vedere che hai acquisito attraverso loro. Come pensa l’uomo nel suo cuore così è, si dice. Quando hai riconosciuto questo figlio mio, torna a casa, significa che sei guarito”.*

Non sono gli avvenimenti e le esperienze che ti hanno buttato giù, ma è il tuo modo di vedere che hai acquisito attraverso loro.

*La lettera di mio padre mi fece arrabbiare. Avevo bisogno di compassione non di ammaestramento. Ero così arrabbiato che decisi all'istante di non tornare mai più a casa. La sera passando per una strada secondaria mi trovai davanti una chiesa nella quale fu celebrata una messa. Vagavo senza destinazione precisa e così decisi di entrare e ascoltai la predica: "Chi sconfigge la propria mente è più potente di un altro che conquista una città". Il mio cervello cominciò a spazzare via lo sporco accumulato nel momento in cui ricordai le parole di mio padre scritte sulla lettera e sentendo le stesse parole stando nella casa di Dio. Per la prima volta in vita mia pensai in modo chiaro e ragionevole. Adesso vedo che idiota ero stato. Quando capii chi ero veramente, fui profondamente sconcertato. Allora cercai di cambiare tutto il mondo, ma dovevo solo cambiare distanza focale della mia "telecamera", cioè la mia mente, il mio spirito.*

*Il giorno dopo feci le valige e tornai a casa. Dopo una settimana avevo ricominciato a lavorare. Quattro mesi dopo sposai la ragazza che prima avevo paura di perdere. Oggi abbiamo cinque figli e siamo una famiglia felice. Dio era buono con me, sia materialmente che spiritualmente. Prima del mio esaurimento lavoravo come capoturno di notte in una piccola azienda e avevo diciotto persone sottoposte. Adesso sto alla guida di una fabbrica di cartone con più di quattrocentocinquanta dipendenti. La mia vita è più appagante e serena. Credo di poter apprezzare adesso i veri valori della vita. Quando si avvicinano momenti d'angoscia, come succede nella vita di tutti, mi comando a me stesso di regolare la mia "telecamera" e tutto passa.*

*Onestamente devo dire che sono contento di aver avuto un esaurimento nervoso perché così feci l'esperienza sulla mia pelle di come il potere dei pensieri possa influenzare il nostro spirito e corpo. Adesso faccio lavorare i miei pensieri per me e non contro di me. Adesso capisco anche che aveva ragione mio padre con la sua affermazione che non furono le circostanze esterne ad aver causato il mio malessere ma il mio modo di vedere all'interno di me. Appena che riconobbi questo, fui guarito e sono rimasto guarito. **Lascio lavorare i miei pensieri per me non contro di me!"***

John Milton avrebbe puntualizzato nel modo seguente: "Il tuo pensare può rendere l'inferno un paradiso e del paradiso un inferno!"

## **Capitolo 7: Non possiamo cambiare ciò che ci succede - ma possiamo cambiare il modo in cui lo affrontiamo!**

In misura minima conosciamo sicuramente tutti quello che ha raccontato lo studente a Dale Carnegie. Proviamo qualcosa e poi senza volerlo e gestirlo, ci vengono pensieri in merito e infine scegliamo spesso in modo incosciente una reazione sul vissuto. Come può essere che l'uomo vive il peggio che si possa immaginare e rimane indifferente; un'altra

persona nel confronto subisce una banalità e sprofonda. La prima persona ha capito che può scegliere la sua reazione sull'accaduto per l'altra invece scatta un meccanismo "automatico". A questo riguardo assolutamente impressionante vi proponiamo la storia di Viktor E. Frankl dal libro "Le 7 regole per avere successo" di Stephen R. Covey.

### ***Tra stimolo e risposta***

*Frankl era determinista; era cresciuto nella tradizione della psicologia freudiana, secondo cui qualsiasi cosa che ci accada da bambini plasma il nostro carattere e la nostra personalità e governa fundamentalmente tutta la nostra vita. I limiti e parametri vengono così fissati nelle loro linee essenziali e non c'è molto che noi possiamo fare per mutarli.*

*Inoltre Frankl era psichiatra ed ebreo. I nazisti lo rinchiusero in un campo di concentramento, lì ha vissuto atrocità lontane da ogni dignità umana che non vogliamo nemmeno descriverli.*

*I suoi genitori, fratelli e la moglie morirono nei Lager o furono mandati nelle camere a gas, ad eccezione della sorella tutta la famiglia fu sterminata. Frankl stesso fu torturato e subì infiniti umiliazioni. Non sapeva se sarebbe stato eliminato o risparmiato per dover togliere i corpi ormai senza vita o spalare via le ceneri dei malcapitati.*

*Un giorno, nudo solo all'interno di una minuscola cella, cominciò a rendersi conto di quello che in seguito chiamò "l'ultima delle libertà umane": la libertà che i suoi aguzzini nazisti non avrebbero potuto togliergli. Essi avrebbero potuto controllare completamente l'ambiente in cui continuava a sopravvivere, avrebbero potuto fare quello che volevano al suo corpo, ma Viktor Frankl era un essere autocosciente in grado di assistere come un osservatore esterno al suo stesso coinvolgimento. La sua identità era intatta. Egli avrebbe potuto decidere in autonomia, in quale misura quanto gli stava avvenendo, avrebbe potuto influire su di lui. Fra quanto gli succedeva (lo stimolo) e la sua reazione, c'era la sua libertà, la sua libertà di scegliere la risposta.*

*Durante questa esperienza terribile, Frankl si proiettava in circostanze diverse, come quella di tenere una lezione ai suoi studenti dopo la sua liberazione dal campo di sterminio. Si sforzava di immaginare se stesso mentre nell'aula scolastica insegnava ai suoi allievi proprio la lezione che stava imparando durante questo periodo di atrocità.*

*Attraverso una serie di discipline simili – mentali, emotive e morali, ma soprattutto usando la memoria e l'immaginazione esercitò la sua piccola, embrionale libertà; fino a farla crescere sempre di più, finché egli ebbe più libertà dei suoi stessi carcerieri nazisti. Loro avevano più opzioni tra cui scegliere, più opzioni possibili nel loro ambiente; ma lui aveva più libertà vera, un maggior potere interiore di esercitare le proprie opzioni. Diventò così una fonte d'ispirazione per coloro che gli stavano intorno, perfino per alcuni dei suoi secondini. Aiutò altre persone a trovare un significato nella loro sofferenza e dignità nella loro esistenza di prigionieri. Nelle circostanze più degradanti che si possono immaginare,*



*Frankl usò la facoltà umana dell'autocoscienza per scoprire un principio fondamentale relativo alla natura umana: fra stimolo e risposta, l'uomo ha la libertà di scegliere.*

*Fanno parte di questa libertà proprio le facoltà che ci contraddistinguono come essere umani. L'autoconsapevolezza, ma anche l'immaginazione: la capacità di creare mentalmente al di là della nostra realtà attuale; la coscienza: una profonda consapevolezza interiore del giusto e dell'ingiusto, dei principi che guidano il nostro comportamento e del livello di armonia che esiste fra questi e i nostri pensieri e le nostre azioni; la volontà indipendente: la capacità di agire che si basa sulla nostra autoconsapevolezza, libera da tutte le altre influenze.*

Brano da "Brodo caldo per l'anima" di Jack Canfield e Mark Victor Hansen sul tema ostacoli, con una frase di Viktor E. Frankl:

*„Noi, che abbiamo vissuto nei campi di concentramento, ci ricordavamo di persone che giravano tra le capanne per dare agli altri il loro conforto e il loro ultimo pezzo di pane. Magari erano in pochi ma fornivano una sufficiente testimonianza che a una persona possa essere tolto tutto tranne una cosa: l'ultima delle sue libertà – il suo atteggiamento in tutte le possibili circostanze e scegliere la propria strada”.*

*Viktor E. Frankl*

## **Capitolo 8: Punto cruciale 1: I nostri riflessi sono più veloci dei nostri pensieri!**

Allora se è vero che ha insegnato Viktor E. Frankl dopo la guerra ai suoi studenti è proprio così, che la libertà vera è la scelta della nostra reazione! Ricordate situazioni quando stavate male? Che cos'era successo? La vostra reazione vi ha fatto sentire bene? Potevate scegliere un'altra reazione e come poteva essere il risultato?

### **Esercizio**

Per avere un quadro migliore vi suggeriamo di annotarlo qui:

Cos'era successo?	Com'era la mia reazione?	Qual è stata la conseguenza della mia reazione?

Lo stesso avvenimento come sopra	Come potevo reagire in alternativa?	Quale sarebbe stata la conseguenza della mia reazione?

Che le nostre reazioni avvengono immediatamente (riflesso) non è fondamentalmente negativo, ai tempi della “tigre dai denti a sciabola” erano in ogni caso vitali. ; ) Dopo lo shock iniziale, che con ogni probabilità nessuno può impedire, esiste la possibilità di guardarsi dentro.

Anche le nostre squadre per esempio lavorano secondo il motto di Ruth Cohn: “Disturbi hanno la precedenza”.

Quando è accaduto un imprevisto, ci fa sentire bene o anche male. Nel caso che ci fa sentire male, si dovrebbe dare la precedenza a questo disturbo perché ci ostacola sempre di nuovo e ci blocca spesso in cose che a noi sono molto più importanti, ma il disturbo inizia a sovrapporsi su tutto.

È comunque sempre un risparmio di energia e di tempo, affrontarsi direttamente con il disturbo. Come rispondiamo alle cose è dovuto al nostro carattere che si è formato nella nostra infanzia, che non significa che non si potrebbe reagire diversamente in futuro. Certamente concordiamo tutti che quello che è accaduto a Viktor Frankl sia una cosa assolutamente deprecabile e che sarebbe per tutti noi comprensibile se lui si sarebbe distrutto. Lui aveva intuito quanto era forte la sua mente, che non veniva ferito da ciò che gli accadeva ma dal modo della sua reazione.

Il dolore per le cose a lui accadute lo poteva sopraffare per anni, se non fino alla morte, tuttavia ha preso consapevolmente la decisione di voler fare coraggio agli altri a liberarli dalle costrizioni interiori.

Indubbiamente tutto questo non cancella l'accaduto ma Frankl ha preso completamente un'altra direzione di quanto si potevano immaginare i nazisti.

La reazione può tutto guarire oppure distruggere. Se vi è stato arrecato un danno, in modo consapevole o meno, e voi reagite in modo dannoso per la vostra salute, subite un'ulteriore danno e questa volta effettivamente da parte vostra. Siamo assolutamente consapevoli che non è facile agire sempre com'è stato capace Viktor Frankl, ma conviene!

Pensateci, lo fate per voi stessi!

Non sempre si riesce a capire se un danno è stato recato in modo consapevole o meno, ma nel caso che una persona ha recato un danno in modo inconsapevole, vale la pena di

ripensare sulla reazione.

Non sarebbe da trascurare che noi interpretiamo spesso a modo nostro, cose che sono state dette o fatte in maniera diversa.

Reagiamo di fronte alla persona accusata in maniera molto brusca, questa persona potrebbe sentirsi a sua volta aggredita e mal interpretata, da far scatenare una reazione altrettanto aggressiva. Inizia un circuito che fa sgretolare amicizie perenni e anche matrimoni.

I giapponesi applicano una saggezza come aiuto per non intraprendere reazioni affrettate: “Dimmi che mi voi dire – domani.”

In un secondo momento, quando il primo disappunto è passato, aiuta tantissimo a riflettere su ciò che si vuole dire veramente e farlo con calma. Non ingoiare in nessun caso, perché anche questo fa ammalare. Quello che ci ha colpito si dovrebbe sempre pronunciare, ma con calma!



Allora non dimenticare: La vera libertà sta nella scelta della reazione!

Hans-Peter Salzmann, lo studente di Dale Carnegie e Viktor Frankl hanno riconosciuto, da prospettive del tutto differenti ma in modo molto chiaro, qual è il potere dei pensieri, i tre hanno utilizzato questo potere e questa energia per un corso di vita positiva.

Con i pensieri si può far muovere un cursore, cambiare il modo di vedere e si può scegliere la propria reazione e infine definire il proprio destino. Con questo si chiude il cerchio di quelle cose che possiamo ottenere con il nostro pensiero.

## Capitolo 9: Il passaggio dal pensiero al destino!

Charles Reade ha portato tutto in un bel riassunto (annotazione nostra: sembra che tutto denoti che queste righe provengano da lui).

“Cura i tuoi pensieri che diventano le tue parole.  
Cura le tue parole che diventano i tuoi sentimenti.

Cura i tuoi sentimenti che diventano il tuo comportamento.  
Cura il tuo comportamento che diventano le tue abitudini.  
Cura le tue abitudini che diventano il tuo carattere.  
Cura il tuo carattere che diventa il tuo destino.  
Cura il tuo destino in quanto curi adesso i tuoi pensieri.”

## **Capitolo 10: Punto cruciale 2: I sentimenti hanno il potere di giocare con noi! Possiamo permetterlo, ma non siamo obbligati a farlo!**

Vogliamo riprendere un'altra volta l'argomento dei sentimenti e delle abitudini: se la parola sta prima del sentimento, come afferma Reade nel suo riassunto, o il contrario è discutibile, noi comunque presumiamo piuttosto che il sentimento scatta subito dopo il pensiero.

Senza sentimenti saremo solo persone a metà, o no?

È un bene che abbiamo avuto la dotazione del sentimento oltre del pensare. Già nei tempi della “tigre dai denti a sciabola” erano di grande aiuto. La paura non è un sentimento molto amato ma, come la velocità di reazione (riflesso), era anche un salvavita e lo è tuttora.

Dal superamento dei pericoli dei “tempi della tigre dai denti a sciabola”, le paure hanno subito grandi mutamenti. Oggi abbiamo spesso paura di cose che non sono questioni di vita o morte come a quei tempi, ma rappresenta un ostacolo nel nostro avanzamento perché è irrazionale.

Fondamentalmente si può dire ancora oggi che la paura costituisce la spia del pericolo. Il sentimento della paura ha sopravvissuto la “tigre dai denti a sciabola” ben a ragione.

Sentimenti danno segnali a noi e ad altri.

Quando ho una persona arrabbiata davanti a me, sarà perché io oppure un'altra persona, abbiamo superato qualche limite. Se sono capace di avvertire e interpretare i sentimenti di un'altra persona dalla mimica (non sono capaci tutti) capisco che devo lasciare questa persona per qualche momento in pace e quando si è calmata, domandare che cos'era successo.



## 10 a) Prevenire il lutto, almeno in parte, attraverso la gratitudine!

Accanto all'amore c'è il lutto che costituisce uno dei sentimenti più forti che possiamo avere. Quando perdiamo qualcosa o qualcuno di quale abbiamo compreso il valore troppo tardi, il lutto può essere molto impetuoso.

Per questo motivo abbracciate spesso le persone che amate (compagno, amici, mamma, papà, fratello, sorella, nonno, nonna, figlio, anche cane, gatto, topo ... ; ) ed esprimete in parole quello che provate, che gli volete bene, non rimandate a chiedere scusa, diventate consapevoli del valore dei vostri prossimi, sia persone sia animali. Ringraziate per quello che avete, non date per scontato quello che vi è dato.

### Esercizio

Createvi una lista delle cose per quali potete essere grati.

Per esempio così:



Sicuramente diventerà un elenco molto lungo, ancora più lungo di un elenco delle cose che vi mancano o che percepite come ingiuste.

### Esercizio

Adesso avete redatto questo solo per voi, se avete voglia, scrivete alle persone che volete bene, perché gli volete bene, per esempio così:

*Cosa voglio dirti sempre e poi non te lo dico: ti amo dal profondo del mio cuore perché:*

- *tu sei stato sempre e sei ancora a mia disposizione quando sto male*
- *mi regali sempre un senso di sicurezza*
- *mi fai ridere*
- *mi mostri il tuo interesse per le cose che faccio, anche se sono cose che solitamente a te non interessano*

Non copiare solo ; ), si tratta solo di un suggerimento per aiutarvi. Quando l'avete finito, non ci pensate sopra ma consegnatelo subito!

Nessuno mai si è arrabbiato di una lettera nella quale viene dichiarato di volerlo bene o di amarlo.

Ancora più bella è, se avete il coraggio, di riunirvi insieme (cerchia di amici, famiglia, famiglia allargata...) e vi scrivete cosa vi piace dell'altro.

## Esercizio

Viene scelta una persona e gli altri scrivono quello che amano, che piace, che stimano di questa persona e per che cosa sono grati. Poi le letterine vengono consegnate a questa persona ma non ancora lette, si procede così per tutti i presenti allo stesso modo. In fine ognuno legge le sue letterine e si può iniziare il discorso.

È molto chiaro che nazioni con una cultura di stampo maschile (Germania, Austria, Svizzera tedesca sono di queste nazioni, di più in seguito) hanno spesso la tendenza di non mostrare troppe emozioni e di conseguenza hanno più difficoltà di esprimere sentimenti. E poi siamo riuniti tutti intorno ad una tavola, ohhhhh ! Che imbarazzo, eppure conviene ; )!

Si tratta di una delle cose più belle che si possa fare rispettando la regola di scrivere realmente solo le cose amabili di una persona.

Conosciamo anche un trucco più facile per comunicare con l'altro.

## Esercizio

In fondo è possibile porsi quattro domande per ogni persona:

Quale colore si accosta a questa persona e per quale motivo la vedi così?	
Quale paesaggio si accosta a questa persona e per quale motivo la vedi così?	
Se questa persona potesse essere un animale, quale sarebbe e perché?	
Quale elemento si accosta a questa persona? Fuoco? acqua? terra? aria? perché?	

Il lutto non diventa meno forte quando si conosce e si apprezza il valore dell'altro in tempo e magari si sperimentano cose come qui sopra descritte, ma non avrà dell'amaro in bocca di un'occasione mancata che ci potrebbe anche schiacciare. Perfino con l'abilità del pensiero positivo che lavora per noi, capita lo stesso che s'intrufolano cose del genere come le occasioni mancate.

## **10 b) Gioia interpretato secondo Karl Valentin: Che io sia felice o arrabbiato che piova, piove comunque!**

La gioia è un sentimento molto bello, chi gioisce porta un sorriso, sorridere è assolutamente un'arma meravigliosa ; ).

### **Esercizio**

Quando vi accorgete che la rabbia vi assale tirate gli angoli della bocca in alto, vedrete che improvvisamente tutto scompare.

Questo riflesso è il più geniale e veloce rimedio per non farvi sopraffare dalla rabbia. Potete provarlo anche in un momento che non siete arrabbiati, tirate gli angoli della bocca in alto e cercate di arrabbiarvi – non va!

## **10 c) Amore e relazione – un'area di tensione che può essere sbloccata!**

Un sentimento ancora più bello della gioia è l'amore o magari l'essere innamorato? ; )

Il sentimento dell'essere innamorato può reggere da tre mesi a massimo tre anni (realisticamente sono piuttosto 1,5 anni) dopodiché svanisce, finisce un "processo chimico" che il nostro corpo non è in grado di mantenere con riferimento ad una persona.

Quando è passato l'essere innamorato, fa il suo vittorioso ingresso l'amore o forse anche no.

Le coppie che riescono a rimanere insieme oltre dell'essere innamorato, sviluppano col passare del tempo un certo attaccamento. L'attaccamento una volta funzionava meglio, sembra che le generazioni vecchie non avessero tematizzato così l'amore; l'attaccamento era sottointeso e si attenevano a ciò, anche se non era un bene per entrambi.

Oggi avanzano le pretese sull'amore, solo l'attaccamento sembra essere troppo poco, si cerca di ottenere un romanticismo incessante, un continuo ritorno di "farfalle nella pancia" e si ha un'immaginazione idealistica di una vita familiare.

La realtà è un po' più rude e meno romantica, il "legame ideale" e la "famiglia ideale" molto probabilmente non esistono, legame e famiglia sono sempre un funambolismo tra autorealizzazione e senso per la convivenza. Nella vita anche i legami e la vita di famiglia hanno vantaggi e svantaggi e non va sempre tutto liscio.

Siamo troppo sottoposti a influenze al di fuori del nostro controllo. Ognuno di noi ha da portare una croce, almeno una piccola.

Per quelli che diventa sempre più stressante la responsabilità e l'arrivo della routine quotidiana, è perché molto probabilmente non percepiscono più i sentimenti della sicurezza e dell'appartenenza. A questo punto può nascere all'improvviso e in maniera ultradimensionale, il desiderio di un nuovo amore, del sentimento dell'essere innamorato e delle farfalle nella pancia.

Quando ci stiamo per innamorare, ci sfugge spesso che cerchiamo nell'altro la nostra visione da sogno (se si tratta del nostro primo partner) o quello che mancava al precedente (quando avevamo già qualche partner), dimentichiamo molto facilmente che le caratteristiche che cerchiamo tanto, nascondono ANCHE degli svantaggi. Nel momento dell'innamoramento spesso non siamo in grado di vedere questi svantaggi perché siamo addirittura accecati. ; )

L'utilizzo del cervello, quando si è innamorati, non nuoce, se ci riusciamo. ; )

L'innamoramento allora è un male, se non ci può garantire il passaggio all'amore dei nostri sogni?

Non proprio, perché è il fattore scatenante per far mantenere in vita la nostra specie, l'essere innamorato ci aiuta, il resto rimane nelle nostre mani. Noi decidiamo se dare spazio all'amore e all'attaccamento nella nostra vita.

Se ricordiamo un attimo i tempi della "tigre dai denti a sciabola", si può dire che l'insediamento dell'attaccamento nell'unione familiare era semplicemente d'aiuto. Il sopravvivere per ognuno era più facile e sicuro, grazie all'attaccamento. Suona piuttosto pragmatico che romantico, ma era così.

Il sogno di una famiglia come donatore di sicurezza è indomabile, ma nella realtà è diventato un po' un modello di fine serie. Dove s'incontrano delle persone, ci sono sempre dei conflitti, anche con se stessi, quindi bisogna parlarne. Non esistono garanzie (avrebbe detto una volta Clint Eastwood: "Chi vuole garanzie acquisti un tostapane!") e soluzioni brevettate che duri per sempre, che si possa vivere insieme come in un sogno. Esiste però un tratto in comune nei legami che durano felicemente per decenni insieme: la volontà **continua** di entrambi di guardare nella stessa direzione e realizzare gli stessi obiettivi. Quando non è dato questo presupposto allora diventa difficile.



Guardare nella stessa direzione non è necessariamente facile ma nell'attuazione molto concreto. Proponiamo un esercizio, un po' poco romantico, si può verificare se ci sono delle affinità per la relazione. Con il foglio sottostante si può visualizzare e "catturare" l'argomento:



## Esercizio

Piegare un foglio di carta a metà. A ciascun partner corrisponde una metà e quindi suddividere ogni metà nelle quattro seguenti rubriche:

### Per il partner 1 (metà a sinistra):

in alto sinistra: lavoro

in basso sinistra: dove vogliamo vivere

in alto destra: privato

in basso destra: le cose importanti per me

### Per il partner 2 (metà a destra):

in alto sinistra: privato

in basso sinistra: le cose importanti per me

in alto destra: lavoro

in basso destra: dove vogliamo vivere

È interessante vedere quanti punti in comune sono nel settore "privato" e "le cose importanti per me". Il risultato è proprio quello che vi fa andare insieme sulla stessa strada? Vi permette di guardare nella stessa direzione?

Per ogni partner è interessante vedere se quello che sta scritto sotto "le cose importanti per me" rispecchi le tre altre rubriche. Se non è così, conviene a chiedersi se abbiamo scelto gli obiettivi giusti. Possiamo anche intravedere perché ci sentiamo smarriti, oppure

afflitti da un permanente malessere, eventualmente non siamo ancora arrivati, dove vogliamo arrivare, abbiamo bisogno di obiettivi nella vita. Anche Confucio aveva detto: “Chi conosce l’obiettivo è in grado di decidere, trova pace, chi trova pace è sicuro, chi è sicuro può pensare, chi può pensare può migliorare.”

Una visione comune costituisce la base che regge ogni tempesta, se poi entrambi sono d’accordo a non cadere nella trappola della quotidianità, prendendosi tempo per stare insieme (forse addirittura segretamente ; ) e soltanto la coppia, senza nessun altro) non può andare più di tanto male.

Ecco alcune proposte: potrebbe essere Venezia su una gondola, si può anche attraversare insieme a piedi nudi un prato, oppure stare sdraiati sui prati e far volare i propri sogni con le nuvole, oppure cercare un posto dove di notte si può osservare le stelle in tutta la loro bellezza, ballare attraversando la cucina o meglio ancora tutta la casa con o senza musica, oppure un giorno di pioggia passeggiare a piedi nudi sulla spiaggia e poi completamente zuppi dalla pioggia, dal mare in burrasca e sabbia bagnata, riscaldarsi e godersi in una caffetteria una o meglio due cioccolate calde per poi avviarsi con bicicletta / motocicletta / cavallo / pattini in linea (per quale avete la passione più grande) senza destinazione, con un picnic vicino un campo di girasoli o di colza o sotto un gruppo di faggi e così via alla fantasia vostra senza limiti, importante è solo che si faccia qualcosa insieme che si può dividere proprio in quel momento e anche come bellissimo ricordo.

I cinesi hanno una saggezza bellissima, dicono: “Non ti scappa il lavoro mentre mostri a tuo figlio l’arcobaleno! Ma l’arcobaleno non aspetta che tu finisca il tuo lavoro!” Si può dedurre così: “La quotidianità non scappa mentre approfondisci con il tuo partner il tuo amore e il tuo attaccamento, ma l’amore e l’attaccamento possono sparire molto silenziosamente quando dai sempre precedenza alle cose quotidiane!”

Nell’andare avanti insieme, oltre dal fuggire dalla quotidianità, ci aiuta moltissimo, far partecipare il partner, non soltanto alla vita esterna, ma soprattutto alla vita interiore.

Non fate indovinare al vostro compagno come vi sentite, c’è il pericolo che l’altro non indovina o interpreti in modo sbagliato e che rimane per anni nella convinzione sbagliata, e questo non per farvi arrabbiare ma semplicemente perché non lo può immaginare. Chi si racconta e denomina i suoi confini viene capito semplicemente meglio.

La mancata comprensione per l’altro costituisce spesso il motivo di separazione, prima di mettere il compagno di fronte al fatto compiuto si dovrebbe ricordare una saggezza giapponese: “Dimmi che mi vuoi dire – domani!”

Per primo pensate in pace e provate un’altra volta a comunicare all’altro i propri sentimenti, almeno quando si avverte che un’eventuale separazione provoca più dolore che altro. Alcune separazioni sono una liberazione, altri invece non lo sono per niente. Che cosa abbiamo ancora da perdere se già siamo arrivati al punto di lasciare l’altro?

## 10 d) Quando l'infatuazione incontra il coraggio ... ; )

Adesso alcune righe per quelli irrimediabilmente innamorati tra di voi, si tratta in qualche modo di un sentimento molto "terribile". ; )

Per primo auguriamo a ogni persona di poter vivere questo più bello e più pazzo sentimento almeno una volta nella vita. Quando ci ha preso proprio in pieno, ci può portare al settimo cielo oppure all'inferno quando non si è a conoscenza se l'altro prova la stessa cosa.

Mamma mia, che tortura quando non si sa se l'altro sta nelle stesse condizioni!

Sicuramente si può confessare all'altro il proprio innamoramento, ma che succede quando questo non prova la stessa cosa? A questo punto spezziamo una lancia a favore del coraggio! Date una spinta al vostro cuore e tirate fuori tutto.

Lju Hsjuang diceva: "Al cuore sincero si aprono anche le pietre!" Trovate il coraggio di "essere il cuore sincero", eventualmente aprite una pietra. ; )

E se non dovrebbe accadere così? Pazienza! Questo non vale soltanto per la rivelazione dell'essere innamorato, ma per tutto nella vita, quando svelo sentimenti oppure un errore e quant'altro, la rivelazione non aggrava la situazione.

Un "No" non cambia la mia posizione di partenza, l'unica differenza è che sono diventato più coraggioso e so su che cosa posso contare.

Di solito ognuno dovrebbe essere lusingato da una rivelazione del genere. Chi non è capace di trattare la cosa in modo adeguato sarà un po' sciocco, che ne dite? ; )

Male che va sussiste ancora per un po' l'innamoramento, dopo di che si libereranno mente e cuore e va bene così, chi sa chi vi sta aspettando da tanto tempo.

Qui un'altra saggezza dalla Cina: "Amore andato è pura speranza. Amore futuro è fantasticheria. Soltanto qui e adesso possiamo vivere!!!" Allora coraggio – coraggio-coraggio ; ) prendete il cellulare e confidatevi, se ottenete un "No" non avete perso una possibilità ma avete guadagnato chiarezza, se è un "Si" forse avete aperto la porta per una vita insieme all'uomo o alla donna giusta, chi lo sa.

Nel caso del "No" ricordate Viktor Frankl: la libertà vera sta nella scelta della reazione. La chiarezza crea sollevamento e la consapevolezza che non si trattava della persona giusta per noi, niente di più, a volte ci innamoriamo in un'apparenza che non potrebbe essere mai realtà!

Non avete mancato un'opportunità ma avete aperto il vostro cuore a un'altra persona,

proprio questi sono i momenti che lasciano senza fiato, per i quali vale la pena di vivere o no? Ricordiamo anche quello che dicevano le nostre madri sull'argomento: "Morto un papa se ne fa un altro." ; ) Non sempre si può vivere il sogno con la persona scelta e della quale siamo innamorati, a volte conviene dare la possibilità a un altro innamoramento per arrivare al nostro sogno.

Tenete presente che l'essere innamorato e l'amore sono effettivamente differenti. Non necessariamente amerò in futuro una persona nella quale sono innamorato adesso. L'essere innamorato ci nasconde delle cose che con l'arrivo della quotidianità possono tanto disturbare, per poi rovinare tutto.

## 10 e) Quanto bene sai dare un nome ai sentimenti?

### Esercizio

Se volete provare per voi stessi quanto siete bravi a esprimere i vostri sentimenti compilate il seguente foglio di domande:

Conosci i tuoi sentimenti e li puoi denominare? (un esercizio ispirato da "Fiducia in se stessi e competenza sociale")

1. Sulla spiaggia mi sento... \_\_\_\_\_
2. Quando penso al colore verde mi sento... \_\_\_\_\_
3. Trovo divertente quando... \_\_\_\_\_
4. Quando mi sono alzato questa mattina mi sentivo... \_\_\_\_\_
5. Quando vado da solo camminando nel centro di città mi sento...  
\_\_\_\_\_
6. Ero arrabbiato  
quando... \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_...mi fa paura.

8. Il colore rosso mi dà un senso di...\_\_\_\_\_

9. Nella mia città d'origine mi sento...  
\_\_\_\_\_

10. Trovo...\_\_\_\_\_ parlare di sentimenti.

11. Mi sento piccolo quando... \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_... mi dà un senso di tenerezza e di benessere.

13. L'ultima volta che ero sorpreso era quando...  
\_\_\_\_\_

14. La musica che mi rende più allegro è di... \_\_\_\_\_

15. Cioccolato, crema, crema alla nocciola mi rendono...\_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_...provo quando penso al pulire.

17. \_\_\_\_\_...dopo mi sento grande.

18. Quando osservo le stelle provo...\_\_\_\_\_

## **Capitolo 11: Punto cruciale 3: La maledizione e la benedizione dell'abitudine! L'abitudini funzionano come un pilota automatico. Hai dei abitudini che vuoi comunque far andare col pilota automatico?**

Avevamo detto all'inizio che i nostri pensieri diventano il nostro comportamento e il comportamento diventa l'abitudine, quindi approfondiamo adesso le abitudini.

Qui un estratto dal libro di Dr. Joseph Murphy „Das Erfolgsbuch“:

*Siamo schiavi delle proprie abitudini. Quando ripetiamo abbastanza pensieri e azioni e gli ancoriamo così bene nel nostro subconscio, diventano abitudini ossessionanti; questo perché le abitudini rappresentano una funzione del nostro subconscio (annotazione da parte nostra: è una legge della natura, l'ancoramento è inevitabile ed è giusto così perché serve per la sopravvivenza). Abbiamo imparato a nuotare, ballare, andare in bici e guidare la macchina perché abbiamo fatto queste cose per un tempo preciso e in modo consapevole fino a quando è avvenuto un buon ancoramento nel nostro subconscio. Dopo di che inizia la funzione dell'abitudine, in modo che le abilità si connaturano e non dobbiamo pensare più. Abbiamo la libertà di scegliere i nostri pensieri, ci possiamo decidere per pensieri nobili o vili, in corrispondenza la nostra vita va dominata da buone o cattive abitudini, infine abbiamo dunque la scelta.*

## **Capitolo 12: Punto cruciale 4: Il nostro cervello ha un grande "trucco magico"! Si vede di più di quello su cui ci si concentra! Ti stai già concentrando su ciò che vuoi percepire di più?**

Qualcuno di voi penserà adesso: “Che bello, quindi dovrò solo pensare a tante cose belle e viene tutto da solo, questo è una sciocchezza, non funziona con me! Penso al mio sogno, mi sento e mi comporto benissimo e nonostante il mio sogno non si concretizza!!!”

Il problema è allora che la concentrazione sta più sul sogno e non sul contenuto. Si tratta del fenomeno della legge di “attrazione”: mi focalizzo sul sognare, ottengo dei sogni nella mia vita, mi focalizzo su un partner per la vita arriverà il partner per la vita, mi focalizzo su un nuovo lavoro ottengo un nuovo lavoro, proprio quello che è l'argomento del mio sogno.

Percepiamo quello su cui è posta la nostra attenzione e solo quello che percepiamo ha la possibilità di entrare nella nostra vita.

Dobbiamo ammettere che è sempre GIA' TUTTO presente.

Siamo certi che ognuno di voi ha vissuto una situazione del genere: iniziando a interessarci per qualcosa, un argomento preciso oppure una macchina particolare, succede come per magia che troviamo sempre più informazioni su quest'argomento oppure vediamo all'improvviso sempre più macchine di quella marca in giro per la quale siamo interessati.

Tutte queste indicazioni sull'argomento, tutte quelle macchine di quella marca c'erano anche prima che noi abbiamo iniziato a fissare la nostra attenzione – allora non avete visto nulla. Quindi sintonizzate tutti i sensi ; ), ma solo per quello che volete ottenere.

Ci possiamo anche chiedere adesso se non sarebbe meglio se potessimo sempre percepire tutto: assolutamente no – sarebbe un disastro, saremo inondati in modo da non poter fare

più nulla.

Per fortuna siamo nati con l'abilità di nascondere tutto ciò che non ci serve in questo momento, c'è solo lo svantaggio che ci dobbiamo concentrare su quello che vogliamo veramente, altrimenti non arriva la magia che ci mostra le possibilità.

Quindi tenete presente su che cosa date la vostra attenzione, perché di quella cosa arriverà di più nella vostra vita, cioè: problemi – più problemi; debiti – più debiti; persone pronte a dare aiuto – più persone pronte a dare aiuto; persone cattive – più persone cattive; persone interessanti – più persone interessanti; momenti di fortuna – più momenti di fortuna.

## **Capitolo 13: Nelle sue ore più buie anche Viktor Frankl ha immaginato come lui stesso stesse già nell'aula dei suoi futuri studenti!**

Per separare il sogno dal senso del sogno esiste la possibilità di lavorare con tavole di visualizzazione.

### **Esercizio**

Prendete un paio d'immagini che raffigurano il vostro desiderio da Internet, o se vi piace di più, disegnatte voi stessi o preparate un collage con immagini da giornali, è importante che lo facciate e lo appendete a un posto al quale passate sempre davanti. Ulteriormente d'aiuto è lo scrivere ogni giorno quello che si desidera a ottenere, anche il concedersi un periodo di pausa dalla quotidianità, non per sognare ma per visualizzare. Andate in un posto tranquillo e poi immaginate quello che volete ottenere, in modo così intenso che vi sembra di toccarlo.

Ricordate di ingranare bene (capitolo 11)!

Più che si trova allenata la vostra forza d'immaginazione più vi riesce realizzare le cose nella vostra vita. Molti atleti lavorano visualizzando, forse avete visto qualche volta come un pilota di Formula 1 prima dello start passa mentalmente tutta la pista, sostenendo il pensiero con dei movimenti del corpo, che dopo nel "vero" guidare, viene eseguito davvero.

"Vero" abbiamo messo tra virgolette perché si tratta di un fenomeno del nostro cervello che non è in grado di fare la differenza tra visualizzazione e azione reale. Se agganciamo noi questo fenomeno al fenomeno della forza di attrazione (dare l'attenzione a quello che vogliamo ottenere veramente) e utilizziamo il trucco delle abitudini, arriva il giorno che ci riesce a visualizzare automaticamente.

Adesso, alla nostra ricerca di raggiungimento degli obiettivi, inizia a lavorare per noi il trucco delle abitudini, quindi esercitatevi nel visualizzare!

Un'altra cosa importante è che dovete diventare molto concreti.

Siamo spesso troppo molli quando desideriamo qualcosa, forse per un senso di vergogna, per esempio la ricchezza rappresenta un desiderio un po' spugnoso anche quello di un compagno di vita. Per quanto riguarda la ricchezza si pone la domanda se desideriamo quella interiore o materiale e la quantità. Meglio se desiderate subito concretamente la casa al mare, la macchina rossa, l'abilità di meditare e così via. Diventate concreti anche quando si tratta di un partner per la vita, il focalizzare riesce meglio.

Un partner per la vita e quant'altro può diventare realtà. Nel caso che desiderate un compagno molto fedele, che non si prende niente male, vi ama come siete, potrebbe essere anche un cane! ; ) Una sorella, nonna, zia, zio, figlio, tutto è possibile dietro il desiderio di una compagnia nella vita. Perciò concretizzate più che possibile anche se vi sembra strano: uomo, donna, giovane, vecchio, carattere tranquillo, carattere burrascoso, nuotatrice appassionata, velista... Più che preparate, migliore va il vedere che offre la magia.

Ricordate la faccenda con la macchina – al momento che vi siete decisi per una marca, un colore e perfino gli accessori avvertite proprio questo tipo di macchina in continuazione. Quindi delineate molto chiaro e concreto su che cosa volete dirottare la vostra attenzione, altrimenti arrivano davvero un cane, gatto, sorella, fratello, topo ; ), o comunque delle cose che per voi non hanno nulla a che fare con la ricchezza, ma che rappresentano un'altra ricchezza. Una ciotola di riso può significare ricchezza, dipende dal luogo di nascita o dove viviamo!

## **Capitolo 14: Punto cruciale 5: Pazienza! Sii paziente con te stesso, con gli altri e con le cose che devono svilupparsi! Ci vuole tempo perché l'erba diventi latte!**

Dunque non abbiamo nulla nella vita sotto controllo, se, per esempio domani, un asteroide sfrecherà Giove direzione Terra, non possiamo influire in alcun modo!!! Giove è definitivamente un amico dell'uomo, Dio l'ha posto in modo che proteggesse la Terra, ma non è soltanto l'universo che non siamo in grado di controllare, ma nemmeno il nostro ambiente diretto.

Quello che viene dall'esterno dobbiamo per prima accettare come avviene, quante deviazioni ci aspettano, quanti e con quali risultati, non si può sapere adesso. Raggiungeremo i nostri obiettivi, non importa chi o che cosa ci frena e ci induce a cambiare direzione, al massimo è una questione di tempo. Come si dice "Chi la dura la vince!".



Cos'è la pazienza, nessuno lo sa meglio dei giapponesi: A non perdere la pazienza quando più sembra impossibile, questo significa avere pazienza.

Pazienza e tenacia ci portano al traguardo. Il controllo e la pianificazione ci portano al traguardo soltanto in casi fortunati e in condizioni esterne favorevoli, ma senza alcuna garanzia.

## **Capitolo 15: Punto cruciale 6: Le condizioni sociali e culturali ti modellano prima che tu abbia capito che l'hanno già fatto! Offrono orientamento, ma possono anche causare ostacoli allo sviluppo!**

Abbiamo nominato spesso le differenze tra i popoli di questo mondo e continuiamo a farlo perché fa parte di un allargamento del nostro orizzonte. Non si tratta solo di differenze ma abbiamo anche delle cose in comune.

Il fatto è che siamo stati tutti bambini e abbiamo subito in un primo tempo un apprendimento programmato dall'esterno, proprio nel tempo dell'infanzia, si tratta di una legge della natura, appena che nasciamo inizia questo meccanismo indipendentemente dalla nostra volontà. È inevitabile perché il nostro ambiente ci offre orientamento.

Poi arriva il momento che noi ci chiediamo se quest'orientamento coincide con quello che vogliamo. Alcuni iniziano nell'adolescenza, molti nella metà della vita (noto come "Midlife-Crisis; i più colpiti sono i maschi intorno ai 40 anni), e alcuni in età avanzata.

Slow Turtle, lo scomparso sciamano della tribù indiana Wampanoag aveva detto come segue (citato da "Voci della saggezza" di Steven McFadden, S. 232 ff.): *"La maggior parte della gente non ha mai provato a essere se stessi. Non era permesso essere se stessi. C'è sempre qualcuno che cerca di controllarti. I tuoi genitori ti mandano a scuola e alla chiesa e così via. Tutti stabiliscono una serie di linee guida e regole che dovresti rispettare nella tua vita. Non ti è mai permesso di essere te stesso. Non fai mai quello che è un bene per te. A volte dici che la società ti ha ferito o ti ha costretto di stare sotto controllo. Tu segui e rispetti questi parametri. Ma ci vuole veramente tanto a conoscere se stessi e poter veramente esprimere che cosa è un bene per noi stessi. Mi alzo veramente volentieri la mattina prestissimo oppure no? Prenditi il tempo di scoprire se ti piace più alzarti presto o rimanere a letto. Già questo costituisce una sfida per se, al momento che hai la possibilità di chiarirti questa cosa. Poi questo piccolo orologio che non si ferma mai, neanche la notte, e lo controlli tutto il giorno. Sei come un burattino, corri, salti assecondando l'orologio, mangi quando ti dice che è mezzogiorno. Hai capito che ti voglio dire?"*

*La gente va a scuola e impara a fare nulla per il resto della vita e a essere anche felice con ciò. Dicono: "Vedi, guadagno soldi senza fare niente!" E credono di essere felici? Ho i miei dubbi. Una vita tale può essere mortale perché è senza senso. Quando gli togli i soldi cosa*

*rimane? Niente! Perciò è veramente fondamentale iniziare a conoscere se stessi e trovare la propria strada. Non è in alcun modo egoistico. Ti dà veramente una sensazione buona. Devi interiorizzare questo e intraprendere la strada tua. Devi essere una creatura umana, la tua parola deve essere valutata secondo l'influenza benefica su altri e secondo le cose che svolgi e il risultato che danno. Non è sufficiente essere qui e di esistere, stare seduti a frugare e buttare delle carte in qualche cestino. Non ha alcun senso. Come puoi essere soddisfatto della tua vita se non fai niente per niente? Capisci questo? Non porta a nulla. Se non cerchi di scongiurare le sfortune o di aiutare altre persone, allora credo che tu non possa provare questo stesso sentimento, che provi quando aiuti e diventi così una parte di un prezioso insieme. Certo, dopo tanti anni puoi riposarti, riceverai una pensione. **Ma hai anche vissuto?"***

## **Capitolo 16: Per fortuna esiste la morte. Rende la vita preziosa!**

A questa domanda c'è un libro molto interessante dell'australiana Bronnie Ware „The Top Five Regrets of the Dying“, lei ha accompagnato persone in fin di vita. Tra quali cerano molte persone che erano capaci di accettare la propria morte, altri invece no. Le testimonianze si assomigliano così tanto, che poteva costatare 5 cose, che a queste persone dispiacevano più di tutto. Qui i primi 5:

1. "Avrei voluto avere il coraggio di vivere la mia vita"
2. "Vorrei non aver lavorato così tanto"
3. "Mi sarebbe piaciuto aver avuto il coraggio di esprimere i miei sentimenti"
4. "Avrei voluto tenere i contatti con i miei amici"
5. "Mi sarebbe piaciuto di permettere a me stesso di essere più felice"

Il coraggio manca a tantissime persone. Ricordate un attimo che abbiamo detto a proposito dell'essere innamorato.

Quando vi trovate di fronte a un rifiuto, non fa cambiare la vostra situazione iniziale!

Invece un consenso vi può portare la desiderata svolta. Una briciola di coraggio può cagionare tanto.

In ogni caso si può dire che non ha senso il rimandare della vita, più avanti diventa sempre più breve e più arduo. Una agilissima 83enne signora sarda ci ha detto una volta: "La vita è bella ma la vecchiaia è una bestia!" Un signore greco risponderebbe molto probabilmente così: "Rimpiangere il passato significa mancare il presente!" La signora sarda ha ragione e anche il signore greco: con l'aumento dell'età tutto diventa più penoso, chi invece rimpiange il passato guardando indietro si perde la felicità di questo momento, anche se si tratta solo del sole sul viso.

## Esercizio

Abbiamo qualcosa di macabro per voi ma fa molto effetto provarci. Immaginate che siete a conoscenza che domani finisca la vostra vita e siete invitati a scrivere un discorso funebre per voi stessi. È sufficiente prendere appunti per pensarci un po'.

Il bilancio di ciò che avete fatto fin oggi, vi piace? Se non vi piace, non è un problema, si può vivere ogni giorno nuovo, ma proprio ogni giorno. Si può iniziare a realizzare che vogliamo veramente. Ogni giorno è utile a questo scopo, ogni giorno è un inizio. Non soltanto con riferimento di un cambiamento della vita ma è proprio l'unità nella quale viviamo, giorno per giorno.

## Capitolo 17: Punto cruciale 7: Trovare l'equilibrio tra opportunismo e resistenza! L'appartenenza per gli umani è una garanzia della sopravvivenza!

Slow Turtle ha già tracciato le nostre difficoltà di fuggire dalle nostre costrizioni. La società ci imprime alquanto e noi accettiamo inizialmente senza interrogarci, ma il conflitto percorre ognuno di noi. Una buona spiegazione per le difficoltà di liberarsi dalle costrizioni ci offre Ralf Dahrendorf.

*Brano da "Homo Sociologicus":*

*Per ogni ruolo che può avere una persona, il sesso, l'età, la famiglia, la professione, la nazione, classe sociale e così via, "la società" riconosce degli attributi e atteggiamenti con i quali l'individuo si vede confrontato ed è obbligato a dover affrontare. Se accetta e assume le pretese rivolte a lui, l'individuo da una parte si arrende alla sua individualità, d'altra parte guadagna la benevolenza della società nella quale vive; se l'individuo si oppone contro le richieste della società si potrebbe conservare un'astratta e indifesa indipendenza ma diventa soggetto dell'ira delle sanzioni dolorose della società...A ogni posizione intrapresa da una persona, appartengono certi atteggiamenti, che gli altri si aspettano dal portatore di questo ruolo; a tutto quello che rappresenta questa persona, appartengono fatti e cose; a ogni ruolo sociale diverso corrisponde una funzione sociale. Poiché l'individuo assume ruoli sociali, diventa la persona del dramma che ha scritto la società in cui vive. Per ogni ruolo la società li assegna una funzione che ha da svolgere.*

Simile a come già detto sui legami, la società intorno a noi costituisce la sfida di trovare la via tra autorealizzazione e senso di collettività. Alfred Adler afferma nel suo libro ("Conoscenza dell'uomo") come segue:

*Più che si spinge sulla molla più salta in alto se non si spezza sotto la pressione. Più che grava il senso d'inferiorità su una persona o un gruppo tanto più si vuole elevare. L'uomo come singolo individuo è inferiore, può sopravvivere solo nel gruppo o nella collettività: la*

*collettività è l'unica assoluta verità, se esiste un'assoluta verità. Il senso d'inferiorità ci porta fuori dalla collettività, ma accenni di un innato senso di collettività possono essere rianimati, l'individuo può essere ricondotto alla collettività. Non è "cattivo" ma sempre solo sfiduciato; L'incoraggiamento gli rende di nuovo un utile membro della collettività. Dal conflitto tra sentimento di solidarietà e senso d'inferiorità nasce la "legge di moto" dell'uomo, **perché vita è movimento**. Ognuno si disegna fin da piccolo il suo piano della vita che è indirizzato verso un "obiettivo fittizio": si muove come unità attraverso questo piano segreto, condizionato su "linee-guida" verso l'obiettivo della vita. Sono adesso in sintonia il suo obiettivo di vita con gli vari obiettivi e il piano di vita e corrisponde lo stile personale di vita a quello della sua società, allora potrà raggiungere il suo obiettivo.*

Allora quando la società ci preme, ci può infrangere il fatto di volere essere meglio o anche trovare LA NOSTRA VIA nel caos della società.



## **Capitolo 18: Punto cruciale 8: Il tuo paese decide quali attributi sono associati al tuo sesso. Il ruolo che ti è stato attribuito può essere adatto a te, ma non deve esserlo per forza!**

Altri aspetti interessanti della formazione attraverso la società si possono leggere in "Lokales Denken, globales Handeln". Uno di questi aspetti lo vogliamo esaminare un po' di più. I ruoli dell'uomo e della donna a noi imposti e che ci fanno faticare qualche volta:

*Ogni società è composta di uomini e donne. La proporzione numerica è per lo più equilibrata. In senso biologico sono diversi e i loro ruoli per la riproduzione biologica sono assolutamente fissi. Altre differenze fisiche, al di fuori del generare e partorire figli, non sono di assoluta, ma piuttosto di relativa natura. ...Le differenze biologiche assolute e relative tra uomini e donne sono uguali in tutto il mondo, ma i ruoli nella società sono dovuti in senso biologico solo per una minima parte. ...Dalla storia dell'umanità si sono sviluppate due comprensioni dei ruoli:*

*Gli uomini valgono all'esterno, cioè al di fuori dell'ambiente domestico, fortemente orientato al profitto. Nella società tradizionale esistevano queste attività nella caccia e lotta. In fondo fino a oggi non è cambiato molto, si esprime solo in modo diverso. Detto in breve: i maschi appaiono determinati, forti e sono orientati alla competitività. Le donne invece sono orientate alla famiglia, la casa, hanno idee sociali, si assumono i ruoli*

*“morbidi” cioè emotivi. Non è difficile immaginare come si è sviluppato questo tipo di ruolo. Sono da sempre state le donne a partorire i figli, normalmente allattavano ed erano così costretti a rimanere con loro. I maschi erano liberi di spostarsi fino al punto che dovevano proteggere mogli e figli da aggressioni da parte di altre persone e animali ....(annotazione da parte nostra: esistono cose che ci sono rimaste dai tempi della “tigre dai denti a sciabola” come la lungimiranza delle donne per riconoscere in anticipo pericoli per la prole e la “visione a tunnel” dei maschi, per mirare la preda che costituisce un motivo per il quale loro fanno fatica a rilassarsi. Ancora oggi i maschi hanno la “visione a tunnel” che è alla lunga più faticosa della lungimiranza).*

**Capitolo 19: Punto cruciale 9: La tua patria potrebbe non essere la tua patria spirituale! È interessante notare che nelle società maschili un carattere „duro“ non è assegnata ad entrambi i sessi, ma solo agli uomini. Mentre nelle società femminili a tutti è permesso essere "morbidi"!**

*“Lokales Denken, globales Handeln”:* Una società si definisce maschilista quando i ruoli sessuali sono emotivamente ben distinti: i maschi devono essere determinati, forti e orientati materialmente. Le donne invece devono essere più modeste e sensibili e dare valore alla qualità della vita. Si definisce una società femminile quando i ruoli dei sessi si sovrappongono emozionalmente: sia maschi sia femmine devono essere modeste e sensibili e dare valore alla qualità di vita.

Prospetto di nazioni, iniziando con quelli con cultura di stampo maschile alto, attenuandosi fino alla cultura di stampo femminile:

Posizione	Paese/Regione
1	Slovacchia
2	Giappone
3	Ungheria
4	Austria
5	Venezuela
6	Svizzera tedesca
7	Italia
8	Messico
9	Irlanda / Giamaica
10	Cina / Germania/ Inghilterra
....	
64	Tailandia
65	Portogallo
66	Estonia
67	Cile

68	Finlandia
69	Costarica
70	Slovenia
71	Danimarca
72	Paesi bassi
73	Norvegia
74	Svezia

Criteri con quali si distinguono effettivamente i paesi in base al differente stampo.

<b>Femminile</b>	<b>Maschile</b>
L'alunno medio è la norma; alunni scarsi vengono elogiati.	L'alunno migliore è la norma; l'elogio agli alunni con voti eccellenti.
Si è gelosi di chi si vuole mettere in luce.	Competizione nelle ore di lezione; ognuno vuole essere il migliore.
L'insuccesso a scuola costituisce un problema piccolo.	Insuccesso a scuola è una catastrofe.
Attività sportiva agonistica non fa parte dell'orario scolastico.	Attività sportiva agonistica sono parte dell'orario scolastico.
Bambini vengono educati a rifiutare la violenza.	Le aggressioni dei bambini vengono accettati.
Alunni valutano il proprio rendimento troppo basso: mettersi in discussione.	Alunni valutano il proprio rendimento troppo alto: si vantano.
La gentilezza degli insegnanti viene apprezzata.	La qualificazione specialistica degli insegnanti trova ammirazione.
La scelta della professione si basa su un interesse a questo lavoro.	La scelta della professione si basa sulle possibilità di fare carriera.
Uomini e donne studiano parzialmente le stesse materie.	Uomini e donne studiano materie diverse.
Donne e uomini insegnano bambini piccolini.	Donne insegnano bambini piccolini.
Uomini e donne comprano generi alimentari e macchine.	Donne comprano generi alimentari, uomini comprano macchine.

Coppie si dividono una macchina.	Coppie hanno bisogno di due macchine.
Si vendono più prodotti semplici.	Si vendono più prodotti di prestigio.
Si legge più letteratura prosa.	Si legge di più letteratura non di carattere narrativo.

## **Capitolo 20: Punto cruciale 10: Non abbiamo nessuna influenza sull'ambiente di nascita che ci aspetta con la sua rispettiva "programmazione"!**

Un punto cruciale per i paesi di stampo maschile è, che molti bambini vengono a conoscenza della parte maschile solo dall'età di dieci anni, in senso che con una classica divisione dei ruoli rimane il padre meno disponibile per il bambino, rispetto alla mamma. Quando si tratta di una madre sola con figli, il padre è presente ancora di meno oppure per niente. Inoltre nelle scuole d'infanzia e nelle scuole elementari manca completamente la figura maschile. Dal decimo anno di vita i bambini si devono adattare a uno scarso o del tutto sconosciuto stampo maschile, si tratta di un controsenso è un vero peccato per lo sviluppo.

Accanto a una componente sociale non si può sottovalutare la componente della posizione della famiglia e degli avvenimenti. A porre le basi per la vita futura sono la società e la posizione della famiglia. Da sempre spettano al primo, all'ultimo e al singolo figlio ruoli specifici.

Al primogenito vengono date tutte le responsabilità, l'ultimo cresce spesso in un ambiente più protetto, ma rimane a vita "il piccolo".



...

## **Capitolo 21: Se non spieghiamo il nostro comportamento ai bambini, questo potrebbe avere conseguenze impreviste per loro!**

Il brano dal libro "Conoscenza dell'uomo" di Alfred Adler racconta come un piccolo avvenimento ci può accompagnare e influenzare in modo negativo per tutta la vita.

*Un uomo trentenne straordinariamente ambizioso era riuscito ad ottenere prestigio e successo nonostante difficoltà nel proprio sviluppo. Va dal medico in uno stato di estrema depressione e si lamenta di svogliatezza nel lavoro e nella vita. Racconta che è fidanzato ma di vedere il futuro con grande sfiducia, che è afflitto da un'enorme gelosia e sussiste la possibilità che il fidanzamento s'interrompa. I fatti che cita a proposito non sono molto convincenti; non c'è motivo per rimproverare la ragazza. La sfiducia spiccata che mostra, fa sospettare che sia uno di quelle tante persone che di fronte ad un'altra si sente attratto, ma allo stesso tempo intraprende una posizione di attacco e adesso pieno di sfiducia distrugge quello che intendeva costruire. Per poter adesso seguire quanto detto già, vogliamo prendere un avvenimento dalla sua vita e cercare di confrontarlo con la sua presa di posizione d'adesso. Secondo la nostra esperienza ricorriamo sempre alle prime impressioni dai tempi dell'infanzia, sebbene sappiamo che quello che sentiamo non debba reggere necessariamente un esame obiettivo. La sua prima impressione d'infanzia era la seguente: Stava con la mamma e con il fratellino al mercato, a causa dell'affollamento la madre prese in braccio lui, il più grande. Quando lei si accorse del proprio errore lo fece scendere e prese l'altro figlio in braccio, lui rattristato seguiva a piedi. Lui allora aveva quattro anni. Come possiamo notare toccano lo stesso tasto sia la riproduzione del ricordo, che il quadro della sua sofferenza di adesso: lui non è sicuro di essere il preferito e non è in grado di sopportare il pensiero che a lui possa essere preferito un altro. Costatando questo fatto lui è molto sorpreso e riconosce subito il collegamento.*

Alon Gratch nel suo libro "Se gli uomini potessero parlare " puntualizza così: *Coloro che negano il loro passato sono tristemente condannati a ripeterlo sempre di nuovo, questo si può riconoscere facilmente dalla vita interpersonale di tale gente.....Dobbiamo congedarci prima di dire "Buongiorno".*

Non può nuocere dare uno sguardo al nostro passato, per trovare le linee parallele con il nostro agire odierno, per poi, come dice Alon Gratch, lasciarlo alle nostre spalle. Il passato si deve far fungere soltanto per un migliore agire in futuro, niente di più.

## **Capitolo 22: La buona notizia: possiamo riprogrammare noi stessi!**

Alcuni di noi hanno la grandissima fortuna di aver avuto un'ottima programmazione, proprio in modo da passare una vita felice e serena. Per coloro che non hanno avuto questa fortuna, non è perso tutto, al contrario, bisogna avere la già menzionata volontà di cambiare (senza di questa non è possibile) e un po' di fatica. Non siete amareggiati e non serbate rancore, vi fa solo stremare e vi ruba energia che sarebbe meglio sfruttare per voi stessi in modo positivo. Comunque è sgradevole non aver avuto un'educazione al sostegno della felicità, ma per quanto tempo v'impedisca, dipende solamente da voi stessi.





## Esercizio

Un altro trucco per manifestare i vostri desideri abbiamo colto da Jens Corrsen. Quando vi accorgete che il solo visualizzare non basta provate come segue: Porte sono un bel simbolo, soprattutto quelle che si aprono, ogni volta che aprite una porta, scegliete consapevolmente il pensiero che vi sembra più auspicabile, per esempio “Sono una persona amabile”. Il simbolo è, che vi aprite con questo pensiero la porta a voi stessi, se vi riesce ad automatizzare tutto ciò in modo che diventa una cosa sola, aprire la porta e pensiero, vi aiuterà moltissimo. Non arrendetevi subito, ci vuole un po' di tempo.

Nel caso che siamo genitori dobbiamo ricordare: figli crescono attraverso l'amore. Hanno bisogno di amore, limiti, la nostra fiducia, una buona affettuosa e calorosa “programmazione” e anche qualche volta una spiegazione come nel caso della madre su indicato, il perché e come facciamo le cose. La mimica dei nostri figli suggerisce la necessità di agire o no. Possiamo contribuire in modo molto decisivo che i nostri figli abbiano un buon decollo nella vita.

## Capitolo 23: Egoista o altruista - è questa la domanda?

Potrebbe sembrare che noi vi consigliamo diventare di più egoisti e imporvi con i vostri interessi, certo qualcosa di vero c'è, ma l'egoismo puro renderà felice pochi, infine siamo esseri sociali. Segue una storia meravigliosa a proposito di questo equilibrismo:

Brano da “L'Alchimista” di Paulo Coelho:

*“Un giorno un commerciante mandò suo figlio ad apprendere il segreto della felicità dal più saggio di tutti gli uomini. Il ragazzo vagò quaranta giorni nel deserto fino a quando giunse a un magnifico castello posto in cima a una montagna. Lì abitava il saggio che andava a visitare. Invece di trovare un sant'uomo, il ragazzo trovò una sala, dove regnava un'attività frenetica: un via vai di commercianti, gruppetti di persone che parlavano, un'orchestrina suonava dolci melodie e c'era una tavola imbandita con i più deliziosi piatti di quella regione. Il saggio s'intratteneva con ogni singola persona e il ragazzo dovette aspettare ben due ore prima che arrivasse il suo turno.*

*Il saggio ascoltava con attenzione la sua storia, ma disse al ragazzo di non avere tempo in quel momento per spiegare il segreto della felicità. Gli suggerì di fare un giro nel palazzo e di tornare dopo due ore. “Intanto ti vorrei chiedere un favore” aggiunse il saggio consegnandoli un cucchiaino su cui versò due gocce d'olio. “Mentre camini tieni il cucchiaino senza far cadere l'olio.”*

*Il giovane saliva e scendeva le scale senza togliere l'occhio dal cucchiaino. Trascorso due ore tornava davanti al saggio. Questo chiese: “dunque hai visto i preziosi tappeti persiani*

*nella sala da pranzo? E il parco magnifico che il maestro giardiniere ha realizzato in dieci anni? E le belle pergamene nella mia biblioteca?”*

*Il ragazzo vergognandosi confessò di non aver visto nulla perché aveva dato tutta l'attenzione al cucchiaino con l'olio che gli è stato affidato. “Allora vai di nuovo e guardati bene tutti splendori del mio mondo” disse il saggio. “Non si può dare fiducia a una persona prima che non conosca la sua casa.”*

*Ormai più calmo prese di nuovo il cucchiaino e si mise a passeggiare per il palazzo, questa volta osservando tutte le opere d'arte appese al soffitto e alle pareti. Notò i giardini, le montagne circostanti, la delicatezza dei fiori, la raffinatezza con cui ogni opera d'arte disposta al proprio posto.*

*Di ritorno al cospetto del saggio, riferì in modo dettagliato su tutto quello che aveva visto. „Dove sono le due gocce d'olio che ti avevo affidato?” riscontrava il saggio. Guardando il cucchiaino, il giovane dovette constatare terrorizzato di averle versate. „Questo è l'unico consiglio che ho da darti” disse il più saggio dei saggi. “Il segreto della felicità consiste nel guardare tutti splendori di questo mondo senza dimenticare le due gocce d'olio nel cucchiaino.”*

*Come un pastore viaggia volentieri, ma non dimentica mai le sue pecore.....*



Realizzare i propri sogni e vivere la vita che si desidera ma non perdere mai di vista le persone che si amano, questo è la sfida della vita. Vincendo questa sfida la felicità non potrebbe essere più grande.

## **Capitolo 24: Punto cruciale 11: La nostra controparte non reagisce sempre a ciò che diciamo, ma alla sua propria interpretazione di ciò che diciamo!**

Ma proprio le cose interpersonali ci rendono spesso la vita difficile, spesso l'ostacolo siamo noi stessi oppure non ci riesce a capire l'altro. Le nostre aspettative verso di noi e verso gli

altri, le differenti “programmazioni” attraverso i genitori e la società e il fatto che non abbiamo parametri uguali, ci rendono la vita difficile. Non vogliamo esporre tutto sul modo di percepire ma almeno tracciare.

<b>Persona A</b>				<b>Persona B</b>
<b>Emittente “trasmette” in modo verbale o non verbale</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- messaggio oggettivo</li> <li>- messaggio di auto rivelazione</li> <li>- messaggio relazionale</li> <li>- messaggio d’appello</li> </ul>	→	<b>Notizia</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- enunciato oggettivo</li> <li>- enunciato di auto rivelazione</li> <li>- enunciato relazionale</li> <li>- enunciato d’appello</li> </ul>	→	<b>Ricevente riceve in modo verbale o non verbale</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- in maniera oggettiva</li> <li>- in maniera auto rivelazione</li> <li>- in maniera relazionale</li> <li>- in maniera d’appello</li> </ul>
<b>percezione</b>   <b>interpretazione</b>   <b>scelta del comportamento</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- in quale situazione avviene la conversazione- caratteristiche dell’interlocutore (ruolo, sesso, personalità, valori...)-</li> <li>- esigenze presenti-</li> <li>- presenza di pressioni in squadra-</li> <li>- qualificazione dell’enunciato attraverso il contesto, formulazione, postura, cadenza di voce-</li> </ul>		<b>percezione</b>   <b>interpretazione</b>   <b>scelta del comportamento</b>
<b>Ricevente riceve in modo verbale o non verbale</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- in maniera oggettiva</li> <li>- in maniera auto rivelazione</li> <li>- in maniera relazionale</li> <li>- in maniera d’appello</li> </ul>	←	<b>Notizia</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- enunciato oggettivo</li> <li>- enunciato di auto rivelazione</li> <li>- enunciato relazionale</li> <li>- enunciato d’appello</li> </ul>	←	<b>Trasmittente trasmette in modo verbale o non verbale</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- messaggio oggettivo</li> <li>- messaggio di auto rivelazione</li> <li>- messaggio relazionale</li> <li>- messaggio d’appello</li> </ul>

Tutto quello che diciamo (messaggio) contiene quattro possibilità d’interpretazione, anche se per noi stessi abbiamo ben chiaro il genere di messaggio che vogliamo trasmettere.

Dipende con chi sto parlando, non necessariamente arriva quello specifico messaggio che intendo io.

Immaginiamo il seguente quadro: sto con il mio partner di allenamento davanti alla macchina che deve essere caricata per l'allenamento, ma è già piena e dovrebbe però essere caricata ancora di più.

Adesso, se sono una persona oggettiva, dico caso mai: "La macchina è piena!" e intendo con questo comunicare un'informazione oggettiva, appunto, la macchina è già troppa piena, si devono caricare ancora altre cose e quindi si deve riflettere su un altro modo di caricare. Se il mio partner percepisce in modo relazionale è possibile che interpreti la mia affermazione completamente diversa (anche se avessi formulato la mia affermazione in modo ancora più concreto, il seguente scenario si svolgerebbe ugualmente, perché il "destinatario" è preprogrammato a sentire a modo suo).

Quindi il mio partner lo potrebbe interpretare così: "Siccome non hai caricato bene la macchina, ci vuole più tempo e dobbiamo fare tutto da capo!" Come ha interpretato così a causa del suo modo di percepire, sceglie a sua volta una risposta che sorprenderà il suo interlocutore per esempio: "Ma farlo da solo, hai sempre da ridire!"

Colui che intendeva a fare una constatazione oggettiva in questo momento non capisce che sta succedendo.

Chi percepisce in maniera d'appello trae dal messaggio: "Oh! Ho caricato male la macchina!" e risponderà solertemente: "Sistemo io, subito!"

Questo non deve essere necessariamente irritante per il trasmittente oggettivo, anche se l'intenzione non era questo.

E chi percepisce il messaggio in maniera d'auto rivelazione estrae dal messaggio per esempio una presunta insufficienza dell'altra persona, o ipotizza che l'altro abbia già un terrore dell'allenamento, soprattutto se non è garantita una certa perfezione, perché non è possibile portare tutti gli attrezzi. Questo molto probabilmente risponderà così: "Non ti preoccupare così, ce la faremo!"

È fortunato l'emittente perché incontra la controparte giusta, otterrà la risposta che si aspettava come per esempio: "Sì, la macchina è già piena e queste cose le dobbiamo portare lo stesso, quindi dobbiamo vedere se è possibile caricare in modo più strategico, da non occupare troppo spazio."

Per uscire da questa situazione ingarbugliata, oppure non entrarci nemmeno, aiuta la domanda: "In che senso?" collegato a una spiegazione: "Quando dici una cosa così, mi sento offeso perché mi sembra che non sai apprezzare il mio lavoro per niente!"

La risposta di una persona che percepisce e trasmette in modo oggettivo, sarà diverso a quando viene aggredito dalla persona che ha di fronte. Torniamo al confronto diretto:

- Ma farlo da solo hai sempre da ridire!
- Quando dici una cosa così, mi sento offeso perché mi sembra che non sai apprezzare il mio lavoro per niente!

In Germania si dice “il tono fa la musica” oppure “chi di spada ferisce, di spada perisce”. Avevamo già menzionato che si debba vedere le azioni dell’altro non le parole.

C’è un grande PERO’, una persona può comportarsi in modo più gentile e onesto possibile, ma una singola parola può ferire l’altro nel profondo del cuore. Trattando l’argomento dell’amore avevamo detto, che non si debba far immaginare l’altro. Questa reazione esemplare dimostra quanto possa essere più utile l’affermazione dei propri sentimenti.

Per dirlo più chiaro: Così l’altro sa come stanno le cose. Dopo la prima affermazione si dovrebbe aver di fronte una persona con un modo di percepire molto empatico e che percepisce in maniera di auto rivelazione per poter salvare la situazione. Alla seconda affermazione si può reagire tranquilli e sensati e si giunge a una più profonda comprensione per l’altro.

## **Capitolo 25: Le incomprensioni possono diventare una spirale di aggressività... ma non devono farlo!**

Se vi rispecchiate in situazioni del genere e siete sottoposti a quel circolo, abbiamo un consiglio per voi.

### **Esercizio**

**Cambiate il vostro comportamento, non reagite come sempre!**

Questo interrompe gli schemi nei quali entrambi siete catturati in modo inconsapevole. È pazzesco che molte persone che ci appaiono molto stravaganti, scontrosi e insopportabili, in realtà vogliano avere un contatto armonico con i loro prossimi. Hanno semplicemente il problema che non sanno come fare.

Non rende queste persone più simpatiche ma apre una finestra sul loro mondo e sulla loro percezione. Una persona che riesce a esprimersi solo attraverso aggressioni verbali e fisiche non ha imparato a comunicare diversamente e a superare un conflitto senza aggressioni.



...

Da “Saggezza di Buddha”: “Un monaco può essere molto gentile e pacifico quando non viene insultato. Però proprio quando viene insultato si dovrebbe dimostrare in modo veramente molto gentile e pacifico.” Majjhima-Nikaya

A loro che hanno da fare con la propria aggressività, possiamo indicare un'altra saggezza di Buddha:

“Due cose portano alla massima comprensione. Che cosa sono queste due cose? La calma e la comprensione. Quando evolvi calma cosa ti riesce a ottenere? Si fortificherà il tuo spirito. Il vantaggio di uno spirito fortificato è che non sei più schiavo dei tuoi impulsi. Quando evolvi comprensione cosa otterrai? Diventerai saggio. Questo ti regala libertà dalla cecità degli ignoranti. Uno spirito che si trova in ignoranza e impulsi incontrollati non può raggiungere mai vera cognizione. Calma e comprensione regalano alla mente nel passo del tempo la libertà.” Anguttara-Nikaya

Quando si conosce se stessi bene, si capisce quando ti assale l'aggressione. Possiamo diventare i nostri vigilianti e tirarci meglio fuori da una situazione, o calmarci prima che ci rimettiamo nella situazione.

Ragionando sulla portata dell'affermazione precedente che “la macchina è piena”, dobbiamo ammettere che si tratta di una futilità, non è stata provocata una catastrofe, il mondo continua a girare, il sole sorge di nuovo ogni giorno.

Non è successo nulla che dopo il primo tentativo non entrava tutto nella macchina. Ci fissiamo troppo spesso e inutilmente con fesserie, la vita è troppo breve per non provare a capirci e così ci togliamo anche la bellezza della vita.

Se ci si riesce ad incontrare l'altro con relativo rispetto, consenso, apprezzamento e anche empatia, ci riesce risolvere quasi ogni conflitto.



...

Se solo dimostriamo volontà, possiamo ottenere cose da brividi!

## **Capitolo 26: Il perdono è liberatorio, ma può essere difficile. È utile concentrarsi sul fatto che perdonare non significhi approvare, ma lasciare andare!**

Che cosa provoca una riconciliazione – Il progetto “Forgiveness” è una mostra itinerante internazionale che racconta della forza del perdono. Da rileggere nella rivista “Lebenslust 1/2011” di Jörg Podworny:

*Ghazi Briegit, un elettricista palestinese di Hebron e Rami Elhanan un disegnatore grafico israeliano si sono conosciuti in un gruppo di famiglie superstiti con l'impegno di creare riconciliazione e pace. Il fratello di Ghazi è stato ucciso nel 2000 in un controllo stradale israeliano. La 14enne figlia di Ramis è stata vittima in un attentato kamikaze nel 1997 a Gerusalemme. Rami dice: “Se Ghazi ed io ci parliamo e ci sosteniamo dopo che abbiamo pagato entrambi il più alto prezzo che si possa pagare, allora vuol dire che questo possono fare tutti!”*

È proprio da sottolineare e mettere la firma, no?

Per perdonare ci vuole la forza, ma anche per odiare!

La differenza sta che dopo lo sforzo del perdono ci sentiamo sollevati mentre l'odio ci abbatte sempre di più. Il lasciare la presa da situazioni brutte e generalmente è molto liberatorio.

In Cina si dice quando si lascia la presa, si ottengono due mani libere. Poter perdonare con tutto il cuore è molto benefico e salutare. Abbiamo già parlato che l'apprezzamento ci può aiutare a risolvere dei conflitti, altrettanto vale per il perdono.

Purtroppo non sono innati l'apprezzamento, l'elogio, la ratifica e la gratitudine e non sono neanche usuali nel nostro ambiente culturale. Se intendiamo d'istaurare ciò dobbiamo per primo essere noi stessi ad apprezzare, elogiare, ratificare e gratificare l'altro. Soprattutto quando siamo tristi perché non veniamo contraccambiati.

Si può dire che non conviene essere tristi per questo. Perfino Gesù ha ottenuto gratitudine solo da una persona su dieci. Quando per noi è di una certa importanza avere da altri apprezzamento, elogio, ratifica e gratitudine conviene una riflessione se non è meglio spostare le priorità. Non tutte le cose che sono importanti per noi ci fanno anche bene.

Molto probabilmente non ci arrabbiamo se non tutti sono capaci a riparare un'autovettura. Di conseguenza non ci dobbiamo arrabbiare neanche quando solo uno su dieci è in grado di comportarsi secondo le nostre attese. Apprezzamento, elogio, ratifica e gratitudine si devono imparare, anche il per poter rinunciare.

Le cose che si fanno dal profondo del cuore senza alcuna pretesa sono le cose più salutari che si possono fare.

Purtroppo siamo nati senza conoscenza della nostra psiche e non siamo arrivati alla fine. C'è né molto altro da dire della psiche.

## **Capitolo 27: Punto cruciale 12: 8 miliardi di persone = 8 miliardi di mondi!**

La moltitudine di mondi diversi che esistono non ci rendono facile la convivenza. In modo pazzesco siamo stati capaci a crearci il nostro mondo personale parallelamente al mondo reale. Nel nostro mondo fittizio la natura non è molto importante, per quanto è pazzesco perché noi siamo una parte della natura e ci definisce continuamente.

Il mondo fittizio vuole far credere a noi e i nostri figli che si possa vivere distaccato dalla natura. Eppure dobbiamo badare al più grande tesoro del quale siamo ospiti.

Soltanto l'estinzione delle api significherebbe per noi otto miliardi di persone la fine assoluta entro quattro anni. La cosa che sembra ancora più folle è che non esiste solo un mondo esterno per otto miliardi di persone ma esistono anche otto miliardi di mondi interiori.

Tutti abbiamo a disposizione questi due mondi e ognuno di noi vive esclusivamente nel suo mondo interiore, proprio in maniera uguale per tutti; presunta persona normale, persona autistica, paziente con Alzheimer.....TUTTI! E SEMPRE!

<b>mondo interiore</b>	<b>mondo esteriore</b>
come avvertiamo il mondo per noi	com'è il mondo realmente
percezione attraverso i nostri sentimenti,	percezione attraverso i cinque sensi



pensieri, immaginazioni	
soggettivo	oggettivo
da condividere solo con se stesso	da condividere con tutti
invisibile	visibile

Il nostro mondo interno definisce, consapevolmente o inconsapevolmente, come percepire il mondo esteriore. Perciò due persone possono vedere lo stesso tramonto del sole e bensì vedere qualcosa completamente diverso.



8 miliardi di persone vivono in 193 stati riconosciuti e 12 non riconosciuti, parlano tra 6500 e 7000 lingue e poi ognuno ha il suo mondo interiore e ognuno percepisce in maniera diversa!!! Ma che cosa ha pensato Dio? Non sono proprio i migliori presupposti per un armonico insieme.

Questa varietà ha anche vantaggi che dobbiamo utilizzare assolutamente. Dobbiamo ascoltare l'uno l'altro, come ognuno singolo vede il mondo, ma anche come vedono la vita le società dei singoli stati.

I differenti modi di prospettiva e d'approccio portano a risultati interessanti.

## Capitolo 28: L'inclusione è il misconosciuto elisir di lunga vita!

In merito a ciò è molto consigliabile una tabella dell'Organizzazione mondiale della sanità (OMS o WHO) (tra altro si trova in *Entwicklungspsychologie* von Laura E. Berk): la parte attiva della vita di persone dai 69 anni in poi è più alta in Giappone, la Germania invece sta appena al 22° posto. Nelle nazioni con alta parte attiva della vita "i vecchi" hanno un tutt'altro valore.

Lì sono ritenuti saggi e sono così apprezzati consiglieri. Il movimento ci rende mobile fino a tarda età.

Per rallentare fenomeni determinati dall'età che non si possano evitare, esiste a Cuba un programma fitness per anziani; viene offerto per cinque giorni alla settimana con un programma fitness di 45 minuti, al quale gli anziani sono invitati a partecipare.

Un ulteriore e interessante allargamento del proprio orizzonte: Il popolo Herero in Botswana è molto orgoglioso di tornare come adulti nella casa dei genitori per vivere insieme e per prendersi cura di loro.

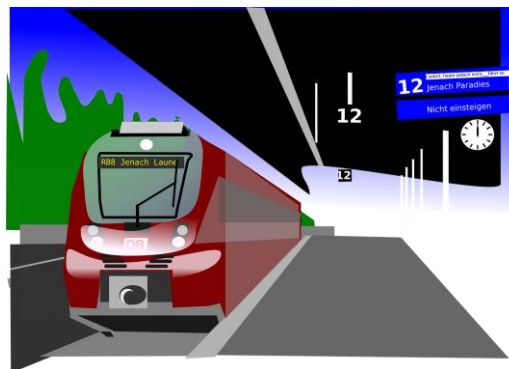
In nazioni nelle quali il legame degli anziani nel sistema familiare costituisce una cosa ovvia, l'attesa di vita è più alta e anche la salute è più stabile fino a tarda età.

In nazioni dove gli anziani hanno un ruolo meno apprezzato, l'attesa di vita e la salute sono relativamente più bassa. Un problema particolarmente grande costituisce l'isolamento sociale. Con le strutture per anziani si cerca di contrastare la problematica, ma non possono offrire la vitalità che deriva da un'unione familiare.

## Capitolo 29: Cosa c'entra un indice UVI con te? Più di quanto pensi!

Nel libro "Lokales Denken, globales Handeln" si confrontano 70 paesi nelle più svariate vicende. Tra altro anche per il loro indice di "evitamento dell'incertezza" che si può definire così: è il grado fino a quando i membri di una cultura si sentono minacciati da situazioni dubbiose o sconosciute. In paesi con basso indice di evitamento dell'incertezza le persone si sentono più felici che in paesi con alto indice come per esempio la Germania.

Tra Germania e Inghilterra non esiste una grande differenza eppure ci sono mondi interi tra queste due nazioni.



Qui un estratto dal libro a riguardo della diversa concezione del tempo:

*Questo è un esempio di diversa concezione del sociologo Peter Lawrence: "Quando si viaggia come straniero attraverso la Germania si nota soprattutto la puntualità, ugualmente se viene rispettata o no. Non è il tempo l'argomento di conversazione, ma la puntualità è l'argomento principale di conversazione tra viaggiatori in treno. In treni di lungo percorso si trovano in ogni scompartimento depliant con indicazioni su tutte le fermate con orari di arrivo e di partenza, nonché tutte le coincidenze possibili sul tratto percorso. Si tratta quasi di uno "sport nazionale" in Germania di prendersi in mano questo depliant appena il treno arriva in stazione, per verificare con l'orologio digitale se rispetta*

*l'orario. Se un treno è in ritardo, che effettivamente accade qualche volta, questo viene annunciato attraverso l'altoparlante in un tono stoico-tragico. Il più terribile caso è quando si tratta di un ritardo indefinito (non si sa quando tempo ci vuole!) questo viene comunicato con una cadenza di voce da un discorso funebre."*

Il diverso modo di concepire la vita percorre moltissime sfere vitali. Rimaniamo con i tedeschi e inglesi, gli inglesi amano situazioni di apprendimento aperte e non desiderano che esista una singola soluzione, i tedeschi riescono a trattare situazioni di apprendimento aperte molto male o anche per niente.



## **Capitolo 30: Don't worry, be happy! : )**

Chi non era stressato fino adesso, forse adesso lo sarà e pensa che non lo potrà mai fare: "Non riesco a mettere tutto insieme, non realizzerò mai i miei sogni, a cambiare prospettiva e pensieri, non perdere di vista il prossimo, proseguire normalmente il mio lavoro, a tenere presente che esistano 8 miliardi di mondi interiori poi, ognuno percepisce a modo suo....!!!"

Stop! ; ) niente panico, esiste anche per questo una ricetta come non si perde il controllo nel caos umano.

Conviene riflettere quale "disturbo" ci impedisce di più di fare quello che vogliamo veramente. Molto spesso si tratta di una preoccupazione. Prima del pensare sta spesso la preoccupazione, se cerchiamo di fare al contrario, ci vengono delle idee che altrimenti non avremmo avuto.

Buoni consigli si trovano nel libro di Dale Carnegie ("Sorge dich nicht – lebe!") per esempio come riesco ad avere di nuovo una mente lucida e capace di riflettere quando ci troviamo in una situazione difficile:

### **Esercizio**

Con un programma a 3 passi si ottengono risultati utili:

- 1) Analizzare quali potrebbero essere le conseguenze peggiori.
- 2) Rassegnarsi come sarebbero già avvenute le conseguenze peggiori.
- 3) Riflettere come si potrebbe evitare le conseguenze peggiori.

Dal momento che abbiamo accettato le conseguenze peggiori, questi hanno già perso il loro terrore e così anche il loro potere su di noi.

## Esercizio

Quando il preoccuparsi si trova in una zona normale, ci riesce ad andare avanti con 5 passi che sono ancora più di effetto quando li **scriviamo**. I seguenti punti dobbiamo elaborare:

- 1) Di che cosa mi sto preoccupando?
- 2) Raccogliere informazioni attinenti al problema:
  - come si chiama il problema
  - qual è la causa
  - quali sono le soluzioni possibili
  - quale soluzione è la migliore
- 3) Valutare i pro e contra di fatti raccolti per poi arrivare al punto di capire che possiamo fare!
- 4) Prendere una decisione!
- 5) Agire!

Nessuno può prolungare un giorno, abbiamo tempo, dal momento che ci alziamo dal letto fino a quando andiamo a dormire, niente più.

Sotto il peso delle cose da fare a qualcuno il giorno può sembrare troppo breve. Sembra che non si finisce nulla e diventiamo sempre più nervosi e di conseguenza non si riesce nemmeno a dormire. Qui stiamo ad un passo da una vita poco sana, smettiamo di prenderci tempo per noi stessi e riempiamo le possibili pause di attività, invece di passività.

Ci possiamo proteggere poiché evitiamo di arrivare a questo punto. Esistono molti sostenitori del lavoro multitasking, il pericolo del disperdersi è molto alto e non porta a un senso equilibrato della giornata.

Un po' fuori moda, ma molto più sano è il fare un lavoro dopo l'altro. Molti di noi hanno da svolgere una pienezza di compiti, la numerosità ci può quasi schiacciare.

## Esercizio

In questi momenti pensate a una clessidra:



Tutti i granelli di sabbia nella parte superiore devono scendere nella parte sottostante, solo uno dopo l'altro può scendere eppure dopo un certo tempo sono venuti tutti giù.

Immaginando proprio la clessidra dobbiamo constatare che è un quadro piuttosto tranquillo e non frenetico. Eppure ogni granello va al posto suo.

Con i compiti della vita quotidiana è la stessa cosa, senza impazzimento, semplicemente elaborare una cosa dopo l'altra.

Fa parte anche dire un tassativo "No", dopotutto siamo in grado di giustificare il "No". Vogliamo rimanere in salute e non svolgere un veloce e pessimo, ma un buon lavoro.

La soluzione non sta nel diventare più veloce ma più calmo. Dobbiamo pianificare tempi di riposo, di sospensioni per se stessi, per ricaricare e per fare le cose molto più consapevolmente, per esempio una cosa molto semplice come camminare.

## **Capitolo 31: Oggi hai fatto già qualcosa in modo consapevole?**

Brano da „Mit der Wildnis verbunden - Kraft schöpfen, Heilung finden“ di Susanne Fischer-Rizzi:

*“L'arte del camminare“*

*“Una volta chiesi a uno sciamano navajo dell'Arizona di insegnarmi l'utilizzo delle erbe medicinali. Mi respinse con le parole: “Impara primo come si cammina sulla terra”. Allora fui una donna giovane, non capii veramente che intendeva, fui addirittura offesa. Se guardo indietro, devo ammettere però che in tutti questi anni è stato lui il mio maestro. In seguito al suo brusco rigetto iniziai a osservare come persone e animali camminano sulla terra e col passare del tempo capii che intendono gli indiani con il loro saluto “Vai in bellezza!”. È il passo sulla Madre Terra, attraverso una vita in sintonia con se stesso e tutto il creato. Il camminare in bellezza è caratterizzato da attenzione e gratitudine, purtroppo oggi, nel nostro ambiente culturistico, solo la minor parte delle persone cammina attenti e grati sulla terra. Nella nostra società il nostro camminare è orientato soprattutto a una*

*precisa destinazione o finalità. La natura spesso rappresenta solo uno sfondo, praticando moderni sport di tendenza attraversiamo questo sfondo più veloce possibile.*

*L'arte del camminare rilassato è andato quasi perso, nelle scuole orientali di meditazione viene però ancora insegnato. Si conosce la "camminata consapevole" nel Buddismo e Taoismo per bilanciare la nostra energia. Il mio maestro cinese Gia-Fu Feng m'insegnava la cosiddetta Tai-Chi- camminata: si mette lentamente e molto consapevolmente, in armonia con l'energia vitale "Chi", un piede davanti all'altro. In altri tempi erano sicuramente gli animali, i nostri maestri nella "camminata consapevole", l'uomo ha imitato i loro movimenti. Popolazioni vicino alla natura conoscono questa tecnica del camminare, gli apache la chiamano passo della volpe. Avete qualche volta osservato una volpe come attraversa leggera ed elegante un prato? È come se la affluisca la forza degli elementi. Guida accuratamente i suoi passi e rimane tuttavia flessibile e molleggiante."*

## **Capitolo 32: Oggi ti hai già preso 15 minuti solo per te stesso?**

Chi cammina piano è spesso considerato strano, rispetto a chi va a passo veloce. Anche fare una pausa, non va di moda. Fuorviante è proprio il fare pausa "esagerata" che aumenta di tanto il rendimento. I risultati delle interessanti ricerche di Taylor ne sono la dimostrazione.

Brano da „Sorge dich nicht – lebe!“ di Dale Carnegie:

*Una persona che presta un lavoro fisico, rende di più, quando si prende più tempo per riposare. Questo ha dimostrato Frederick Taylor quando lavorava come ingegnere della gestione scientifica della "Bethlehem Steel Company". Ha constatato che ogni operaio il giorno caricava 12,5 tonnellate di ferro grezzo sui vagoncini per poi essere completamente esausto già a mezzogiorno. Ha svolto uno studio scientifico di tutti i fattori stancanti possibili, secondo quale ogni operaio non doveva caricare soltanto 12,5 ma 47 tonnellate! Ha calcolato che potessero prestare quasi il quadruplo senza essere esausti, ma doveva documentarlo. Taylor scelse un uomo di nome Schmidt che doveva lavorare secondo un cronometro. L'uomo che doveva stare attento a Schmidt gli comandava: "Adesso prendi il ferro e vai...adesso ti siedi e riposi...adesso vai....adesso riposi." Che cosa accadeva? Schmidt riusciva a caricare 47 tonnellate di ferro il giorno mentre gli altri operai trasportavano solo 12,5 tonnellate ciascuno. Durante i tre anni che Taylor lavorava alla "Bethlehem Steel Company" Schmidt lavorava sempre con questo ritmo. Era capace perché riposava prima di stancarsi. Lavorava circa 26 minuti in un'ora e riposava 34 minuti. Stava più a riposare che lavorare – e nonostante la sua prestazione era quattro volte più alto di quella degli altri. Si può controllare nel dettaglio leggendo in "L'organizzazione scientifica del lavoro" di Frederick Winslow Taylor.*

Quindi quando vi capita la prossima volta che qualcuno vi critica perché state facendo una pausa per rimanere efficiente, raccontate di Taylor e del risultato delle sue ricerche.

In Cina si dice così: “Con un’uncia d’oro non si può comprare neanche un’uncia di tempo!”

Il lavoro ci regala soddisfazione e senso nella vita e dà il sostentamento della vita. Però non dobbiamo perdere di vista la saggezza dei cinesi.

Il tempo della vita perso, la salute persa, non c’è soldo del mondo per riconquistarli. Un'altra idea che hanno i cinesi, che sono in avanti rispetto a noi: “O vai piano o vai veloce, la via che hai davanti a te rimane sempre uguale!”

## Esercizio

E un'altra frase ; ): “Passa ogni giorno un po’ di tempo con te stesso!”.

Quindi fare una pausa, cercare rilassamento attraverso la meditazione, training autogeno, passeggiate attraverso il bosco o semplicemente ascoltando musica, passare il tempo con degli animali, questo sono tutte cose che ci fanno bene.

## Esercizio

Per loro che soffrono di disturbi dell’addormentamento perché non si riesce a staccare dal giorno abbiamo un consiglio: rotare gli occhi indietro, questo segnala al nostro corpo la modalità sonno. Dovete allenarvi un po’ ma poi funziona meravigliosamente.

## Capitolo 33: Tutto funziona e vive l'uno nell'altro!

Per mettere in moto dei processi di cambiamento può essere molto d’aiuto come segue:

- forte fiducia
- sonno e durante il giorno fasi di ricreazione
- un equilibrato rapporto tra tensione e rilassamento
- musica e risate
- contatto con animali

Goethe:

Come tutte le cose cospirano a intessere un tutto;  
e si avvicendano l'opera e la vita!

Fedele all’idea di Frederic Vester che a noi esseri umani ha consigliato il “pensiero intrecciato” abbiamo cercato di scrivere questo dossier.

Come l’ha descritto Goethe è un insieme grande nel quale tutto vive e opera.

Speriamo che ci sia riuscito a mettere insieme tantissimi pezzi di un puzzle e che è saltato fuori un migliore quadro del nostro essere umano.

Abbiamo dato un ampio spazio allo spirito perché questo interpreta un ruolo principale nell'intesa tra corpo, mente e anima. Quando è sana, la nostra mente incide in modo positivo sul benessere del nostro corpo e della nostra anima.

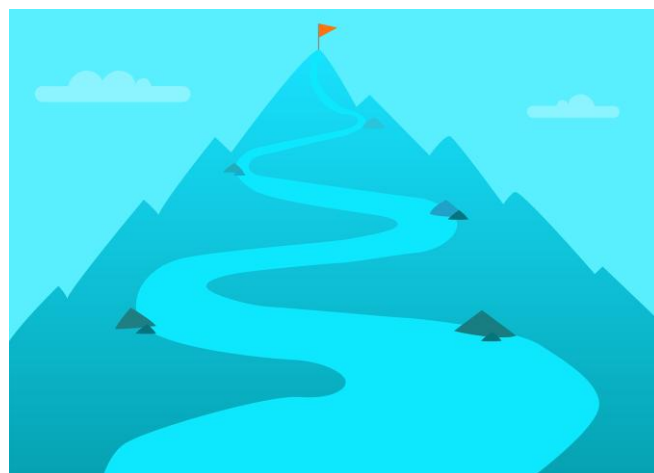
Abbiamo inoltre cercato di comprendere i fattori del nostro ambiente perché in fondo non siamo soli sulla terra. Non abbiamo potuto tracciare tutto ma speriamo che sia stato chiarito che siamo una parte di un insieme.



## Capitolo 34: Una panoramica di tutto ciò che è stato elencato finora!

A questo punto vogliamo fare un riassunto di quello che abbiamo riportato per condurre un'esistenza felice.

Albert Einstein disse: “ Se vuoi una vita felice, devi dedicarla a un obiettivo, non a delle persone o cose!”



Allora fissatevi un obiettivo, la via per raggiungerlo non deve essere necessariamente un rettilineo, potrebbe anche attraversare fiumi o montagne. Avete un obiettivo? Che cosa avete fatto fino adesso per raggiungerlo e che cosa non avete fatto? Che cosa doveste fare ancora? Cosa vi ha impedito fino adesso?



Allora pronti! Cosa ci aiuta a ottenere una vita felice:

- stabilite un obiettivo, solo voi potete ideare il vostro obiettivo di vita e solo voi lo potete realizzare
- possibilmente trovate altre persone con lo stesso obiettivo, insieme si raggiunge l'obiettivo più facilmente
- disponibilità di cambiare, se è necessario per il raggiungimento del nostro obiettivo
- ampliamento di prospettiva
- non voler avere sempre ragione
- giudicate altri solo se siete stati disponibile di camminare per tre lune nei loro mocassini



- ricordate che la vera libertà sta nella libertà di scelta della reazione, quindi riflettete bene quale reazione volete **vivere**
- ricordate che ognuno, noi e voi compresi, vive nel suo mondo con la sua verità e con la sua percezione
- **ascoltate** se volete capire l'altro
- tutto nella vita ha minimo due lati, quindi almeno un vantaggio e un svantaggio; non si dovrebbe chiedere quali vantaggi piacciono di più ma con quali svantaggi si può vivere meglio
- avete pazienza con voi stessi, nel raggiungere di un obiettivo e con gli altri
- con tutto il lavoro per il raggiungimento di un obiettivo non dimenticate mai le "gocce d'olio" e non dimenticate neanche di dimostrare il vostro amore per loro
- leggi della natura sono date e non possono essere cambiati da noi, ci rimane solo di vivere adeguandoci a loro e accettarle. Opporsi alla legge di gravità non ha senso, infine non siamo altro che un prodotto della natura come tutto il resto.
- leggi della natura che non possiamo cambiare sono:
  - il potere del pensiero
  - la forza dell'attrazione ("la magia" che ci porta quello su cui ci stiamo concentrando)
  - che **inizialmente** dobbiamo essere programmati dai nostri genitori e dalla società
  - ancoramento dell'acquisito nel nostro subconscio che va in modo automatico e ci permette a imparare e padroneggiare attività come guidare, nuotare e così via

- accettate che non si possa cambiare il passato e che ci siano cose che non si possono influenzare
- viviamo sempre oggi, mai nel passato e mai nel futuro
- esiste una differenza tra l'essere innamorato e amare
- accettate che ogni società da un altro stampo ai suoi figli
- stiamo bene quando ci riesce a tenere tensione e rilassamento in un rapporto equilibrato
- sono cose che fanno bene all'anima: ridere, musica, animali, dormire, forte fiducia - almeno una volta al giorno si dovrebbe ridere
- quando prendete una decisione, dovrebbe venire dal cuore e dovrebbe essere la vostra decisione non quella degli altri; loro pensano e parlano comunque di voi quello che vogliono loro
- non avete un atteggiamento di aspettativa verso altri; quello che si fa, semplicemente farlo con tutto il cuore senza aspettarsi qualcosa in cambio
- tenete presente in ogni cosa che fate o non fate che la vita è breve, troppo breve per sprecare giorni, settimane o anni
- confidarsi con qualcuno significa poter "pensare ad alta voce" soprattutto se il confidente è un "ascoltatore" – "pensare ad alta voce" con qualcun altro richiede sincerità e un po' di coraggio, perché rivelazioni rendono anche vulnerabili e attaccabili, ma ci sono sempre delle persone cui si può dare confidenza
- e la cosa più importante: "Diventi il capo dei tuoi pensieri!"

Cambiare per la persona che amiamo, conviene sicuramente, ma esiste una persona molto importante per la quale conviene sempre cambiare, quella è la persona che ci accompagna dalla nascita fino alla morte: siamo noi stessi! È la nostra vita! È la nostra salute!

## Capitolo 35: Last but not least: Do it! :)

Per concludere il nostro dossier, un incoraggiamento da parte nostra:

### Esercizio

Iniziate a giocare.

Suona infantile ma fa niente ; ). Il gioco è il modo più bello e più semplice di acquisire e fortificare competenze. Tornate a giocare e a sperimentare, a indovinare una situazione.

Provate questo gioco: Uno di voi è "cieco" e l'altro simula una situazione che deve essere indovinata, per esempio "alla stazione", l'importante è imitare senza parole, solo con dei suoni (gioco da "Sinn-Salabim").

Chi ogni tanto fa un po' di allenamento dei sensi torna a essere più vigile. Ricordatevi dei giochi della vostra infanzia o dei vostri genitori e nonni come "vedo, vedo..cosa vedi"?

Abbiamo dimenticato di giocare ma questo sviluppa i sensi e quello che sviluppa i sensi sviluppa le competenze.

Per acquisire una competenza abbiamo inoltre bisogno solo del sentimento e del pensare. Il nostro senso visivo e uditivo è oggi sottoposto a un estremo sovraccarico di stimoli. Proponiamo un gioco che promuove il senso del tatto!

Prendete un sacchetto di stoffa e uscite in due o più persone fuori nella natura. Uno raccoglie alcune cose mettendo dentro il suo sacchetto in modo che gli altri non lo vedano, poi alla cieca fate toccare e indovinare all'altro che cosa sta nel sacchetto. Si può semplicemente dire quello che si crede che sia, oppure cercare di trovare la stessa cosa.

Importante è che per mettere qualcosa in moto abbiamo anzitutto bisogno d'informazioni. Questi l'avete già trovato, dove volete approfondire, fatelo!

Adesso dovete agire e quando arriva di nuovo un blocco (forse pensate che non ce la fate) avete del sapere a disposizione per sbloccare.

Se dovrebbe essere non sufficiente quello che abbiamo esposto ma avete individuato il vostro blocco (avvenimenti durante l'infanzia, posizione in famiglia, costrizione in un ruolo sociale, programmazione dall'esterno, pensieri impedenti, sentimenti impedenti, porre l'attenzione su cose errate, atteggiamento e pressione di aspettative, il problema di non poter dire di "No", a volere un cambiamento senza essere capace di modificare il proprio comportamento,.....) approfonditevi ancora.

Questa frase è di Goethe:

**"Non basta sapere, si deve anche applicare. Non è abbastanza volere, si deve anche fare."**

Niente vi può sostituire il fare e l'esperimentare!

In merito a ciò un brano da "Vento, sabbia e stelle" di Antoine de Saint Exupery:

*"Abbiamo tutti provato questa difficoltà di fornire prova delle nostre esperienze. Quando dopo la tempesta stavamo di nuovo ben al sicuro insieme nella trattoria di Tolosa, sotto la custodia della gentile cameriera, rinunciavamo a raccontare dell'inferno. Raccontare con grandi gesti o magari grandi parole sarebbero stati come una spaccinata infantile e avrebbero fatto ridere il compagno. Non è però casualmente così. Il ciclone, di cui adesso voglio raccontare, era con la sua forza naturale certamente il più emozionante avvenimento della mia vita. **Davanti alla massima comparizione dell'esperienza invece le parole diventano scialbi.** Le parole, nell'accrescere, non possono competere alla stessa misura come accresce l'impeto della tempesta. Tutto l'applicare per esprimere rimane vuoto e ha un retrogusto di esagerazione."*

Perché abbiamo lavorato tanto con racconti e immagini in questo dossier?



Perché sappiamo che questo accanto al proprio vissuto rimane al meglio nel pensiero.

### come immagazziniamo la conoscenza



Non è mai all'altezza del vivere.

Perciò vi possiamo solo incoraggiare di agire perché l'effetto apprendimento attraverso l'esperienza del vissuto è per noi umani di maggior effetto.

Tra aver danzato il ballo più bello della vita e di sentirlo raccontare ce ne sta un abisso.

Così si spiega perché nonostante tutto il tesoro di conoscenze del mondo non ci riesce a estirpare tutte le guerre e crisi del mondo. A leggere o a sentire qualcosa non ci può lasciare la profonda impressione che ci lascia il vissuto!

Potete provare a visualizzare la poesia seguente per percepire. Provatelo!; ). Accanto a tante meravigliose altre poesie che ci vogliono ispirare a soffermarci, noi vi proponiamo questa:

Dello psicologo infantile David L. Weatherford dal libro "4 ore la settimana" di Timothy Ferriss:

*Danza lenta*

*Hai mai osservato bambini sulle giostre?*

*O ascoltato il rumore della pioggia quando cade a terra?*

*Hai mai inseguiti il volo imprevedibile di una farfalla?*

*O guardato il sole allo svanire della notte?*

*Fai piano, è meglio. Non ballare così veloce.*

*Il tempo è breve. La musica non suonerà per sempre.*

*Percorri ogni giorno come in volo?*

*Quando chiedi a qualcuno: "Come stai?" ascolti la risposta?*

*Quando è passata la giornata, ti stendi sul letto?*

*E i prossimi cento doveri ti passano già per la testa?*

*È meglio che fai piano. Non ballare così veloce.*

*Il tempo è breve. La musica non suonerà per sempre.*

*Hai mai detto a tuo bambino: "Questo faremo domani?"*

*E nella tua fretta non hai visto il suo dispiacere?*

*Hai mai perso il contatto e fatto naufragare una vera amicizia?*

*Perché non hai avuto mai tempo di chiamare e dire "Ciao"?*

*È meglio che fai piano.*

*Non ballare così veloce.*

*Il tempo è breve. La musica non suonerà per sempre.*

*Quando corri così veloce per giungere da qualche parte ti perdi la metà del piacere di andarci.*

*Se corri e ti preoccupi tutto il giorno è come gettare via un regalo senza aprirlo.*

*La vita non è una corsa. Prendila più piano.*

*Ascolti la musica prima che la canzone sia finita.*

Se vi sono venuti i brividi vuol dire che siete riusciti a visualizzarlo. ;) In questo senso: carpe diem!!!

Bettina e Anja di InNatura GbR (<https://www.innatura-kompetenzteam.de/>)



;) )

## Bibliografia:

- Selbstdenken! – 20 Praktiken der Philosophie di Jens Soentgen
- Psychologie di Philip G. Zimbardo
- Millionaire Spirit di Wolfgang Sonnenburg
- Sorge Dich nicht lebe! di Dale Carnegie
- Die 7 Wege zur Effektivität di Stephen R. Covey
- Hühnersuppe für die Seele di Jack Canfield e Mark Victor Hansen
- Selbstvertrauen und soziale Kompetenz di Terri Akin, ecc.
- Das Erfolgsbuch di Dr. Joseph Murphy
- Stimmen der Weisheit di Steven McFadden
- The Top Five Regrets of the Dying di Bronnie Ware
- Homo Sociologus di Ralf Dahrendorf
- Menschenkenntnis di Alfred Adler
- Lokales Denken, globales Handeln di Geert Hofstede
- Wenn Männer reden könnten di Alon Gratch
- Der Selbst-Entwickler di Jens Corrsen
- Der Alchimist di Paulo Coelho
- Miteinander Reden 1 Störungen und Klärungen di Friedemann Schulz von Thun
- Weisheiten des Buddha di Anne Bancroft
- Zeitschrift Lebenslust 1/2011 di Jörg Podworny
- Entwicklungspsychologie di Laura E. Berk
- Mit der Wildnis verbunden – Kraft schöpfen, Heilung finden di Susanne Fischer-Rizzi
- Die Kunst vernetzt zu denken di Frederic Vester
- Sinn-Salabim di L. Ackermann, ecc.
- Wind Sand und Sterne di Antoine de Saint Exupery
- Die 4-Stunden-Woche di Timothy Ferris

## Immagini:



La ragazza blu è un regalo di <https://www.erbsnerfischer.de/content-de.html>!

come immagazziniamo la conoscenza



<https://www.edugroup.at/praxis/monatsschwerpunkt/bewegung-macht-schlau/detail/07-bewegtes-lernen-was-ist-damit-gemeint.html>

Le altre immagini sono nostre o prese da pixabay!