

LE 10 VERITA' DELLA VITA...

Ci sono alcune ovvie verità delle quali siamo in fondo pienamente consapevoli, ma che spesso nella realtà pratica di ogni giorno sembriamo ignorare completamente, dirigendo i nostri comportamenti su una rotta totalmente opposta.

Iniziamo, allora, a riflettere su degli esempi di alcune verità che dovremmo tenere bene a mente più spesso.

Partiamo con la prima..

1. AMARTI non è un compito degli altri: è compito innanzitutto tuo!

E' importante essere gentile con gli altri, ma è ancora più importante essere gentile con te stesso. È necessario amare se stessi per poter riuscire ad ottenere alcunché in questo mondo. Quindi assicurati di non iniziare a vedere te stesso attraverso gli occhi di coloro che non ti apprezzano. Conosci il tuo valore, anche se gli altri non lo fanno.

Oggi, lascia che qualcuno ti ami proprio come sei – per quanto imperfetto tu sia, per quanto poco attraente tu ti possa sentire e per quanto incompleto, come pensi di essere. Sì, lascia che qualcuno ti ami, nonostante tutto questo, e lascia che questo qualcuno sia TU.

2. Vivrai sempre e soltanto la vita che sarai in grado di crearti!

La tua vita è solo tua. Altri possono cercare di convincerti ad agire in un determinato modo piuttosto che in un altro, ma non possono decidere per te. Gli altri possono camminare accanto a te, ma non nei tuoi panni. Quindi assicurati che il percorso che decidi di intraprendere sia allineato alle tue intuizioni e ai tuoi desideri, e non aver paura di cambiare strada quando sentirai di averne bisogno.

Ricorda: è sempre meglio essere all'inizio della scala che desideri salire, piuttosto che in cima alla scala che ti porta dove non vuoi essere. Sii produttivo e al contempo paziente. E prendi consapevolezza che avere pazienza non significa aspettare, ma avere la capacità di mantenere un buon atteggiamento mentre lavori sodo per quello in cui credi. Questa è la tua vita, ed è costituita interamente delle tue scelte.

3. Essere occupato non significa essere produttivo.

Essere costantemente occupati non è una virtù, né è qualcosa da rispettare. Noi semplicemente spesso non sappiamo come vivere in armonia con la nostra quotidianità, definendo in modo corretto le priorità e dicendo di no quando dovremmo.

Essere occupato raramente equivale ad essere produttivi. Basta dare una rapida occhiata in giro. Gente indaffarata che corre da una parte all'altra o

che ha occhi solo per il proprio smartphone. Ma è tutta un'illusione. Sono come criceti in circolo su una ruota.

Sebbene essere occupati possa farci sentire più vivi che in altre circostanze, la sensazione non è sostenibile a lungo termine. Ci sarà inevitabilmente un momento in cui desidereremo aver trascorso meno tempo nella frenesia più tempo nell'armonia e nella calma.

4. Sulla strada verso il successo qualche errore è inevitabile!

La maggior parte degli errori è inevitabile. Impara a perdonare te stesso. Non è un problema fare errori. Il problema sorge soltanto quando non siamo disposti a imparare da essi.

Se hai troppa paura di fallire, non riuscirai mai a raggiungere il successo, qualunque sia il significato che tu possa riconoscere a questa parola. La soluzione a questo problema è fare amicizia con il fallimento. Conosci la differenza tra un maestro e un principiante? Il maestro ha fallito più volte di quanto il principiante abbia mai nemmeno provato. Dietro ogni grande opera d'arte c'è un migliaio di tentativi falliti, ma di questi tentativi semplicemente non ne abbiamo visibilità.

5. Pensare e fare sono due cose molto diverse.

Tu sei quello che fai, non quello che dici che farai. La conoscenza è fondamentalmente inutile senza azione. Le cose buone non arrivano per chi sa aspettare; vengono a coloro che lavorano su obiettivi significativi.

Chiediti che cosa è veramente importante per te e quindi trova il coraggio di costruire la tua vita intorno alla tua risposta.

E ricorda, se si aspetta finché non ci si sente al 100% pronti per iniziare, è probabile che resterai in attesa per il resto della tua vita.

6. Non devi aspettare le scuse prima di poter perdonare.

La vita diventa molto più facile quando si impara ad accettare tutte le scuse che non siamo riusciti ad ottenere. La chiave è essere grati per ogni esperienza – positiva o negativa. E' importante rendersi conto che i rancori per ciò che è accaduto in passato rappresentano lo spreco dell'opportunità di essere felice oggi.

Se oggi perdoni, stai facendo un favore a te stesso. Ti sentirai liberato di un fardello, sarai più sereno e ti sentirai più leggero. Il perdono è un regalo prezioso che non fai alla persona perdonata, ma a te stesso.

7. Con alcune persone semplicemente non c'è sintonia.

A volte è necessario saper far uscire dalla nostra vita le persone con le quali non riusciamo ad instaurare un sano rapporto costruttivo.

Se qualcuno ti fa sentire emotivamente svuotato ogni volta che sei con lui, per qualsiasi ragione, probabilmente non è il caso di farselo amico per la pelle. Ci sono così tante “persone giuste” per te, che ti esaltano e che ti ispirano a dare il meglio, per cui vale bene la pena decidere in modo saggio coloro con cui trascorrere il tuo tempo.

8. La vita umana media è relativamente breve!

Sappiamo bene che in fondo la vita è breve, eppure la morte ci coglie inevitabilmente impreparati. Conduciamo la nostra esistenza come se dovessimo vivere per sempre, come se ci fosse sempre un domani per realizzare i nostri sogni ed esprimere i nostri sentimenti alle persone che amiamo. Ma non ci sarà sempre un domani.

Vivi la tua vita oggi. Non ignorare la morte, e fallo senza averne paura. Impara ad aver paura di una vita che non hai mai vissuto, perché eri sempre in preda del timore di agire. La morte non è la più grande perdita nella vita. La perdita più grande è tutto quello che muore dentro di te mentre sei ancora vivo. Affidati all’audacia e al coraggio.

9. Non sei ciò che possiedi!

Le cose sono davvero soltanto cose, e non hanno assolutamente alcun rapporto con chi sei come persona. La maggior parte di noi può accontentarsi di molto meno di quanto pensi di avere bisogno. Questo è un pensiero che è opportuno tenere a mente, soprattutto in una cultura consumistica che si concentra più sulle cose materiali che sulle relazioni con gli altri e sulle esperienze più profonde.

È necessario creare la propria cultura. Puoi decidere di non guardare per ore la TV, di non leggere riviste di gossip, di non perdere tempo e salute ingozzandoti di cibo spazzatura. Trova la forza di riempire il tuo tempo con esperienze significative. Ciò che è reale sei tu, i tuoi amici e la tua famiglia, i tuoi amori, le tue speranze, i tuoi progetti e le tue paure. Lo spazio e il tempo che stai occupando in questo momento è la vita.

10. Tutto cambia, ogni secondo!

Abbraccia il cambiamento e realizza che ogni mutamento accade per una ragione. Non sarà sempre evidente all’inizio, ma alla fine il quadro complessivo risulterà sempre chiaro.

Quello che hai oggi può diventare quello che ti mancherà domani. Le cose cambiano, spesso in modo spontaneo. Le persone e le circostanze vanno e vengono. La vita non si ferma per nessuno. Si muove rapidamente oscillando dalla calma al caos in una manciata di secondi, e questo accade a ciascuno di noi ogni giorno. Così, quando le cose vanno per il meglio, gioiscine. Non andare alla ricerca di qualcosa di meglio ogni secondo.

La felicità non arriva mai a coloro che non apprezzano quello che hanno!

Continua a seguire questi piccoli ma straordinari messaggi che continuerò a diffondere su Facebook nella pagina

“VivinArmonya - Gruppo di Lavoro su di Sé”

<https://www.facebook.com/groups/493479177811996>

cui ti invito a iscriverti gratuitamente.

Il suo obiettivo è stimolare la riflessione e la consapevolezza di sé, indispensabili premesse a ogni processo di vera auto-guarigione.

E' una sorta di "Magazine Olistico", un'arena virtuale ricca di spunti e consigli, curati dal sottoscritto, con cui spaziare secondo le tue necessità e curiosità per conoscere, approfondire e imparare ad usare, le leggi della vita, utilizzando il pc, il tablet o lo smartphone.

Partecipare è semplice. Tutti i giorni, dal lunedì alla domenica, e in momenti diversi della giornata potrai fruire dei contenuti che ti saranno presentati in modo facile e accattivante.

Ti basterà il tempo di un caffè per apprendere un nuovo argomento sulla salute, una strategia comportamentale cui non avevi mai pensato, ma anche per sciogliere un dubbio che da sempre ti accompagna.

...E se vuoi approfondire alcuni degli argomenti di cui mi occupo (ricerca interiore, psicologia energetica, omeosinergia, alimentazione naturale, tecniche di dimagrimento naturale, naturopatia, ecc.) vienimi a trovare sul sito della nostra associazione di promozione sociale, Armonya:
www.salutesolidale.org

Buona Vita!

Antonio Bufalo

P.S.

Questo file pdf è liberamente condivisibile.