

## BREVE MANUALE DI PRONTO SOCCORSO PER MOMENTI NO



### Dalla difficoltà all'opportunità

Alzi la mano chi non ha mai avuto un momento, una giornata, un periodo in cui ci si sente esausti, frustrati, scoraggiati, insomma GIU'.

Che fare dunque, e cosa non fare?

Innanzitutto il mio invito è a mettere sempre in una prospettiva più ampia ciò che ci accade, soprattutto quando non ci piace! Ma vediamo cosa intendo con "prospettiva più ampia".

Quando stai male ti senti l'unico essere sfortunato al mondo, capitano tutte a te, cosa hai fatto di male ecc. ecc. Ti suona familiare? Ebbene ampliare prospettiva implica dirsi prima di tutto che tutto ciò che accade è inesorabilmente umano, quindi largamente condiviso da tutti noi, i periodi no ci sono, punto. Puoi però sempre SCEGLIERE come affrontarli; fatti questa domanda:

Voglio essere vittima di quello che mi sta capitando o scelgo di trarre il meglio che posso da questa esperienza, anche se talvolta si tratta di poco, molto poco, un piccolo passo?

Dalla risposta che ti dai si attiva un importante cambiamento di focus: vuoi subire, essere vittima, o prendere le redini e dare tu una direzione? Non solo, io credo che ogni evento e circostanza ci accada per insegnarci qualcosa, per farci evolvere, e in special modo i momenti difficili sono altamente trasformativi.

E poiché tutto fa parte del catalogo delle vicende umane, puoi scegliere di farti aiutare, quanti di voi faticano a chiedere una mano?

Condividere fa bene alla salute e al cuore, cerca il confronto con le persone a te care, i tuoi pari, le tue persone del cuore.

Detto questo, ecco una pratica S.O.S. per i momentacci:

- Ritagliati anche solo 10/15 minuti per sederti tranquilla/ senza distrazioni intorno, giù le mani dal telefono! Mettiti comodo e a tuo agio.

- Dedicati a non fare nulla se non porre l'attenzione al tuo respiro, con gli occhi chiusi. Concentrati sull'aria che entra e che esce. Arrivano pensieri, bene, non combatterli, osservali

e lasciali andare. Non porre resistenza a nulla. ARRENDITI e respira, tutto qui.  
Sii gentile con te stesso, giudicarti e torturarti non t è utile.

- Nella quiete di questo momento solo tuo, ascolta come sta il corpo: dove senti tensioni, rigidità, com'è il battito del tuo cuore, il volto è teso? Registra tutto senza giudicare e senza voler correggere, STAI CON QUELLO CHE C'E'. Questo è altamente calmante e ti aiuta a centrarti davvero.

- A questo punto, riapri gli occhi e se hai tempo procedi, altrimenti torna pure alle tue attività. Ottimo sarebbe riuscire a ritagliarti i 10 minuti due o tre volte al giorno.

Questa la FASE DUE: prendi un taccuino e scrivi le tue risposte di getto, buona la prima!

#### DOMANDE INCHIESTA:

Quale aspetto della situazione in cui mi trovo mi disturba di più? E' qualcosa che in qualche modo già conosco, mi è familiare? Qual'è l'emozione che mi si attiva più frequentemente, paura, rabbia, tristezza o altro? Di cosa ho realmente bisogno? Cosa NON mi serve e posso scegliere di mollare? Prendo la situazione sul personale? Faccio supposizioni su questioni che in realtà non conosco per certo?

Quanto tempo dedico a lamentarmi e/o autocommiserarmi? Come mi sento quando lo faccio? Cosa credo mi serva per sentirmi meglio? Quale primo passo se pur piccolo posso fare per andare in quella direzione?

Ripeto, RISPONDI DI GETTO.

Questa è un'ottima pratica di emergenza, un allenamento che ti consiglio di fare quando "vedi nero".

Osserverai che ci sono domande che ti rispecchiano più di altre, quelle sono le TUE domande, gli aspetti più tuoi su cui fare ricerca interiore. Inoltre sentirai un allentamento delle tensioni e una maggior chiarezza, si interrompe il vortice di pensieri ripetitivi che annebbia e ruba molte energie.

Qui un paio di letture che ti possono dare una mano:

- Pema Chodron: Se il mondo ti crolla addosso – ed. Feltrinelli
- Neale Donald Walsch: Quando tutto cambia, cambia tutto – ed. Pickwick

Con Amore, Stefania



Stefania Ferrari Life Coach

[ferrariste66@gmail.com](mailto:ferrariste66@gmail.com)

[www.facebook.com/Stefanialifecoach](http://www.facebook.com/Stefanialifecoach)  
[www.diventachisei.blog](http://www.diventachisei.blog)