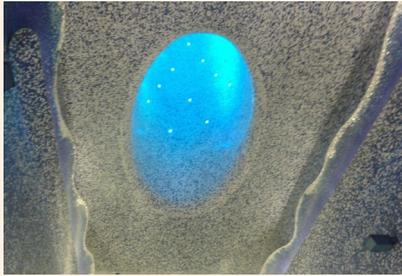


Spunti e suggerimenti per affrontare il prossimo futuro.**Superare la paura del futuro**

La paura è tutto, nel bene e nel male. Senza paura saremmo già morti da tempo, avremmo ignorato pericoli evidenti e chissà cosa ci sarebbe successo. Con troppa paura ci blocchiamo e non abbiamo più il coraggio di guardare al futuro, ogni azione diventa pericolosa. Superare la paura del futuro significa fare pace con i nostri fantasmi, con un passato che sopravvive e si nutre delle nostre paure. Questo periodo di pandemia è stato ed è una grande opportunità per ognuno di noi. Non ricordiamolo solo per tutta la disperazione che ha lasciato dietro di sé...

Cosa fare se ci sente bloccati dall'ansia

Facile: respiriamo!

La paura e il respiro sono profondamente legati.

Noi siamo come respiriamo: più siamo nervosi, impauriti ed agitati, peggio stiamo, peggio respiriamo.

Il respiro ci nutre, non meno dell'acqua che beviamo e del cibo che ingeriamo. È importante averne consapevolezza, anche solo per 5 minuti al giorno.

**Ciò che si vede non è più lo stesso**

Nella notte dei tempi Eraclito scriveva: "Nessun uomo entra mai due volte nello stesso fiume, perché il fiume non è mai lo stesso, ed egli non è lo stesso uomo."

Vedere il futuro, il mondo, noi stessi con occhi diversi non è necessariamente negativo. Tutto ciò che è accaduto, può e deve diventare l'occasione per crescere interiormente, cambiare punto di vista; modificare la nostra prospettiva è la nostra grande occasione.

Avere fiducia, nel nostro buon senso e negli altri

"Fidarsi è bene, ma non fidarsi è meglio". Quante volte abbiamo sentito, letto e magari noi stessi pensato questo ambiguo proverbio. Ma siamo sicuri che sia sempre vero? Davvero è più sano non fidarsi degli altri?

Avere fiducia è un atto di coraggio, dobbiamo proprio affidarci a qualcuno e questo ragionamento vale anche quando dall'altra parte ci siamo noi stessi. Avere fiducia in noi, nel nostro buon senso e anche negli altri ci può portare lontano, su una buona strada, una strada con tanti punti di ristoro e di sostegno. Forse non sempre i punti di ristoro saranno aperti, ma, se ci fidiamo/affidiamo, ci sarà sempre qualcuno disponibile ad offrirci il suo aiuto..

**Allenarsi con pensieri positivi**

"Sometimes You Win-Sometimes You Learn" così riassumerebbe lo psicologo americano John Maxwell: anche quando le cose non vanno come vorremmo, possiamo ottenere qualcosa di positivo e di importante.

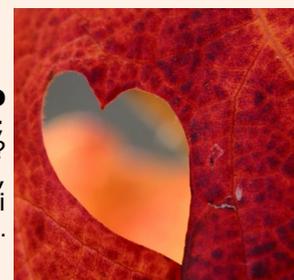
Pensare positivo significa avere un obiettivo da raggiungere;

pensare positivo significa sapere vedere le soluzioni ai problemi che tutti noi abbiamo;

Pensare positivo significa non perdere mai la speranza di poter essere felici.

Dedicarsi del tempo

Prendersi cura degli altri e di sé è molto meglio che attendere le attenzioni altrui; e poi, chi meglio di noi stessi può sapere di cosa abbiamo bisogno? A volte basta poco per renderci felici, ognuno di noi lo sa. Dobbiamo solo iniziare, a volte ci basta solo un po' di tempo, un po' di rilassamento, un messaggio di saluto...



E, un passo alla volta, si arriva molto lontano...