



PRIMAVERA: UN REGALO D'AMORE

Pasqua, la colomba, l'uovo, la sorpresa... la vita in **primavera** è ricca di questi simboli che, per la loro potenza, attivano un gran **fermento**. Ma la primavera è solo questo?

No: la primavera è **anche** questo!

Le ore di **luce** superano quelle di buio: l'ingresso nella parte luminosa dell'anno rappresenta la fine del 'digiuno' e dell'attesa invernale. La vita inizia la sua **rinascita**, si aprono nuove possibilità. Il tempo e la natura diventano fecondi. Il sole attiva il corpo, le giornate si allungano: cambia la percezione del **tempo**. Se l'anno fosse un individuo, l'equinozio di primavera sarebbe la festa dei suoi 18 anni. È un'età di transizione in cui la **continuità** permette di colmare ogni necessaria 'rottura'. La nascita all'età adulta, l'ingresso nella vita 'vera', sancisce la **possibilità** di esprimere potenzialità, la libertà di scelta intenzionale.

È un momento delicato, come lo è ogni fase di passaggio. Sintetizzare il 'vecchio' passato e il 'nuovo' futuro significa dismettere qualcosa di superfluo, aprirsi a possibilità in **divenire**. Unica certezza e "trait d'union": te stesso, i tuoi pensieri e sentimenti.

Se vuoi trovare buone sorprese, allora puoi cercarle nel posto più adatto a te!

...Quale?! Siamo qui proprio per scoprirlo!

Non esistono 'errori'. A tutto c'è rimedio. L'unico errore potrebbe essere non provare!

FASE 1: Confini

Se non ci fosse la fine dell'inverno non ci potrebbe essere l'inizio della primavera. I confini ti aiutano a delineare il tuo **spazio di azione**. Vuoi realizzare un progetto?! Puoi iniziare definendo uno spazio dove svilupparlo, creando del tempo libero da dedicarci. Anche nelle relazioni: con chi puoi trovare disponibilità per il tuo progetto, chi invece non è interessato a ciò che vuoi realizzare? Cosa puoi chiedere? Cosa invece dipende unicamente da te? Se non ti dai dei limiti saranno gli eventi a deciderli per te. Qualsiasi cosa tu voglia fare dei chiari confini sono il tuo punto di forza!

Un'idea che ho provato a realizzare nell'ultimo anno.

Quali 'confini' si sono dimostrati efficaci? (spazi, tempi, persone, richieste)

1. _____
2. _____
3. _____

Quali 'confini' potevano essere gestiti meglio? (spazi, tempi, persone, richieste)

1. _____
2. _____

Come potevano essere organizzati meglio? (cerca di indicare delle azioni)

1. _____
2. _____

FASE 2: Sorprese

Sei in un posto nuovo, non importa dove, basta che sia un posto dove **stai bene**. Ci sono delle persone, alcune che conosci, altre che vedi per la prima volta. Sorridono tutti, parlano e sono felici. Qualcuno si presenta. ...Perché siamo qui?! Perché è il tuo compleanno! Fai 18 anni. Tanti auguri! Di fronte a te ci sono tre scatole decorate. Hanno fiocchi e biglietti colorati. Le guardi. Sono dei regali per te! Guardi i tuoi amici. Ripensi ai momenti passati insieme, pensi a te, ai tuoi 18 anni!

Qui, ora, cosa vorrei che ci fosse dentro le scatole? (inizia dal regalo più grande)

1. _____
2. _____
3. _____

Cosa rappresentano per me questi regali? (per ogni regalo, esprimilo in una frase)

1. _____
2. _____
3. _____

Per cosa sono importanti? (per ogni regalo)

1. _____
2. _____
3. _____

FASE 3: Innamorarsi della vita

Quando si è innamorati dubbi e difficoltà diventano dettagli secondari: al centro resta la certezza che, alla prima occasione, ogni ostacolo verrà superato. La volontà di andare avanti, il **desiderio** di realizzare qualcosa di importante, rende il mondo più bello, ricco di sfide da raccogliere. Ci si sente efficienti, pronti, disponibili. Ogni evento sembra essere lì a posta per noi, affinché possiamo esprimere quello che proviamo. Cosa accade?! Forse ci stiamo solo dando motivazione e possibilità.

Una volta che ero innamorato. Cosa ho fatto? (descrivi solo le azioni)

Quella stessa volta: cosa pensavo mentre agivo? (descrivi solo i pensieri)

Come mi sentivo mentre agivo? (descrivi solo le emozioni)

Facendo un passo indietro: come mi sentivo nel periodo prima di questo episodio?

Quale esigenza personale mi ha dato la carica di fare ciò che poi ho fatto?

FASE 4: Sintesi

Sintetizzare si basa sull'averne abbastanza. Abbastanza significa "ciò che è necessario", non di meno, non di più. Sintetizzare è rompere uno schema, dei legami: basare la propria soddisfazione sull'**essenza** delle cose. Sintetizzare crea spazio utile. Sintetizzare tira fuori la tua voce.

In tre parole: chi sono stato?

In due parole: chi sono? (puoi usare aggettivi, sostantivi, verbi... nomi di oggetti, animali...)

In una parola: chi voglio essere? (puoi usare ogni parola che vuoi... basta che sia una)

Tre qualità di un posto adatto a me:

Per concludere...

Ogni **creazione** nasce da un atto di ribellione, da una **simbolica** 'morte', che non uccide ma vivifica. Non è veloce, né semplice.

Ma ti permette di **liberarti** da quanto non è più importante per te – anche se lo è stato –, di raggiungere un nuovo e migliore equilibrio. Vedere ciò che ora manca, ma non riuscivi a vedere.

Rinascere significa **superare** ciò che già sai di te, andare oltre le tue certezze, il conformismo.

Significa **evolvere**. Significa trovare pace e soddisfazione come prima nessuno di noi è in grado di immaginare. Come disse Jim Morrison "Se ami una persona lasciala libera. Se poi torna da te è tua per sempre". Quindi se vuoi **sorprenderti** ...lasciati libero!

Buona Pasqua!!

Sitografia: http://it.wikipedia.org/wiki/Rito_di_passaggio
Special tanks to: Viky.

Questa è la mia Pillola n° _____

Data _____

Firma _____

Conservami... Ti sarò ancora utile!

Pillole 

Se c'è un argomento che ti piacerebbe che venisse trattato, proponilo!

Questa Pillola è utile?! Lascia un commento!

Download, read, share... & be happy!

pillole.aspicescara@gmail.com