

# FELICITÀ: UNA PRATICA QUOTIDIANA

“insegnate soltanto la Magia della Vita” (Gaber) “La Vita è adesso” (Baglioni), “Vivi sempre, ogni istante” (Elisa), “Metti in circolo il tuo Amore” (Ligabue), “La Forza della Vita” (Vallesi): messaggi che ci invitano a sentire la Forza, la Purezza, La Grandezza e la Bellezza della Vita e a metterla in pratica. Oggi, grazie alla Vita vissuta fin qui posso dire di volere fortemente la Felicità e di incontrare il medesimo desiderio negli occhi, nelle parole, nei respiri e nei silenzi di ogni essere vivente che incontro. Il riscontro della Vita quotidiana non sempre rispecchia questo desiderio e da ciò discendono diversi pensieri, atteggiamenti e comportamenti che ciascuno mette in pratica a seconda della propria visione del mondo. Ognuno di noi ha una propria e peculiare visione del mondo che ha iniziato a costruirsi fin da bambino in base alla percezione delle esperienze vissute. Oggi sappiamo, da più parti, che il nostro pensiero e la nostra visione del mondo creano la Realtà che sperimentiamo, quindi abbiamo la possibilità di creare la “versione di noi” che manifesta Gioia, Bellezza, Poesia, Grandezza nelle parole e nei fatti. Come facciamo a rendere tutto questo **Reale** e non solo possibile? Innanzi tutto è possibile pensare che questo sia **Semplice** perché la nostra Essenza è Amore e l'Amore è semplice, a portata di mano e di facile “utilizzo”. Possiamo riscoprire il potere di piccoli gesti come il **sorriso** e l'**abbraccio** di cui oggi anche la scienza ha riconosciuto gli aspetti benefici. Grati alla scienza possiamo sentire dentro di noi la Forza delicata, sottile e strabordante che questi gesti hanno il potere di sprigionare, qualcosa di così grande che se lo ascoltiamo Bene fa vibrare tutte le nostre cellule e che se lo lasciamo agire ha la capacità di curare ferite profonde considerate inguaribili dalla nostra mente razionale e creare **Meravigliose Sorprese** in un **tempo veloce** e persino **istantaneo**.

Possiamo scegliere in ogni momento della nostra Vita di **dare Fiducia all'Amore**. In ogni situazione, luogo, momento, con qualsiasi persona ci sono aspetti ed energie positive e altre che definiamo negative. La nostra mente è molto veloce nel fare la fotografia della situazione; una volta fatta è importante concentrarsi, dare attenzione ed energia a ciò che è positivo, leggero, vitale: il **porre l'attenzione** è un'azione molto potente che rende l'aspetto evi-

denziato più profondo e lo fa espandere. Ponendo l'Attenzione e la Fiducia agli aspetti positivi quindi si permette alle **Forze del Bene** di agire e di manifestare i relativi effetti. Spesso invece l'attenzione è posta in maniera marcata e ripetuta su quelli negativi nel tentativo vano e illusorio di fermare e controllare quello che non va. Questa strategia non funziona e ha l'effetto di amplificare ciò che è negativo. Possiamo poi portare questo atteggiamento nella Comunicazione, scegliendo toni e vocaboli in linea con quanto esposto. Si tratta di qualcosa che avviene spontaneamente nel momento in cui decidiamo di Restare Connessi al Nostro Cuore quando interagiamo con noi stessi e con le altre persone. È una scelta che ciascuno di noi può fare indipendentemente dal fatto che chi ci sta vicino stia facendo lo stesso e che ha il Potere di influenzare nella direzione del Bene anche gli altri. Mi permetto qui una breve specificazione: l'interesse è un punto di vista, personale e quindi può contrastare quello altrui, il Bene - più è profondo - più è il medesimo per tutti; perché il Bene si compie è richiesta la revisione dei punti di vista personali per tenere quelli in linea con il Bene e lasciar andare quelli che non lo sono più. La scelta volontaria e consapevole di una revisione costante di punti di vista e teorie sulla Vita rende la manifestazione del Bene **più veloce, facile e abbondante**. La messa in pratica di questo aspetto ha effetti benefici a livello di salute fisica, emotiva, relazionale, sociale, ambientale ed economica.

È ora più facile comprendere che in **ogni momento** noi abbiamo un **Grande potere**: scegliere cosa fare dell'esperienza che stiamo vivendo, che abbiamo creato con i nostri pensieri consapevoli e inconsapevoli. Esercitare sempre più questo potere ci porta a diventare sempre più capaci di manifestare eventi positivi e di Bene nella nostra Vita. Riprendo una frase che ho letto alcuni giorni fa “*Per problemi globali occorre partire dal singolo*”: abbiamo un potere molto più Grande di quello che pensiamo, possiamo scegliere di imparare a conoscerlo, svilupparlo e affinarlo sempre più per migliorare la nostra esistenza e giungere a un livello di **condivisione** sempre più vero e rispettoso della Vita. Osservando cosa “tiene insieme” le persone a diversi livelli della nostra socie-



Psicologa Psicoterapeuta

tà si osserva ancora che spesso il collante tra le persone sono i bisogni e le paure, ancora troppo poco i sogni, i desideri e la Gioia. Questa tendenza provoca delusione e sfiducia profondi che hanno effetti dannosi immediati e lunga distanza. Spesso impediamo a noi stessi e, di conseguenza, agli altri una reale crescita ed espansione per paura di un fantomatico abbandono, senza considerare che mantenendo in Essere relazioni e convivenze basate su bisogni e paure non si fa altro che procedere verso mete poco liete. Possiamo quindi scegliere di guardare la situazione da un'altra prospettiva: quanto siamo realmente capaci di reggere e sostenere la Bellezza, la Grandezza e l'Amore a cui tutti aneliamo e della cui mancanza spesso accusiamo gli altri sotto forma di persone o di sistema? A guardare come stanno le cose probabilmente ancora poco. Possiamo allora scegliere di impegnarci sempre più a sviluppare il nostro Potere Interiore in modo che il tempo della nostra Vita sia sempre più leggero e giocoso, imparando ad andare oltre le classificazioni e le divisioni interne che portano a carestia esterna. A questo proposito concludo con un ringraziamento particolare alla ricercatrice spirituale Giovanna Tolio che ha creato i Rimedi Italiani (Flos e Fons Animi), per me Amici preziosi nel processo di manifestazione della mia Essenza che tradotto in pratica significa una qualità della Vita personale e professionale sempre più alta con effetti benefici per me e per chi mi sta vicino.

Grazie, Francesca Castelli

