

LUOGHI, CONTESTI E RELAZIONI

di Barbara Martini



Una volta al mese

LA TUA VISIONE
DIVENTA CHIARA
SOLO QUANDO
GUARDI DENTRO
IL TUO CUORE.
CHI GUARDA FUORI,
SOGNA.
CHI GUARDA DENTRO,
SI SVEGLIA.

CARL GUSTAV JUNG

www.comeniodym.it

Le parole del Manager didattico: la consapevolezza

FERMARSÌ E RICORDARSI DI ESSERE CONSAPEVOLI

In questo periodo estivo vorrei che ci fermassimo e ci ricordassimo di vivere consapevolmente. Troppo spesso viviamo con il pilota automatico: se vi chiedessi “che cosa hai mangiato ieri a pranzo?” o “di che colore sono i tuoi calzini oggi?” probabilmente fareste fatica a rispondere. E se su questi dettagli possiamo anche dirci che non ci cambia la vita, diventa invece molto più importante essere consapevoli di ciò che accade dentro di noi.

Un altro punto di attenzione che vorrei vedere con voi è la trappola del multitasking: il nostro cervello non è fatto per fare tante cose insieme, come un pc con tanti file aperti, si appesantisce e ci impedisce di pensare e agire al meglio delle nostre possibilità

Consapevolezza

Pensiamo che chattare durante una riunione, mandare un messaggio mentre guidiamo, lavorare su tre documenti insieme ci faccia guadagnare tempo, ma è rischioso (non solo perché possiamo andare a sbattere contro la macchina davanti o mandare un messaggio alla persona sbagliata) ma perché ci impedisce di dare la giusta attenzione a ciascuna azione e persona.

È utile iniziare a vivere nel presente: troppo spesso stiamo nel passato a rimuginare o viviamo un futuro che ci spaventa o che è irrealizzabile. Tutto questo ci impedisce di stare nel presente, nelle emozioni, pensieri, azioni attuali. La consapevolezza di noi ci permette di accettarci, di migliorarci, di lasciare andare pensieri poco funzionali. Viviamo un po' di più nel presente per essere presenti a noi stessi!

In concreto qualche suggerimento per essere ancora più "consapevoli":

- Proviamo a non usare il telefono, la tv, il pc per un'ora da quando ci alziamo: poniamo attenzione a quello che accade intorno a noi, ai suoni, ai sapori, alle persone che ci circondano. I primi giorni sembra duro, ma poi scopriremo che è un'ora "magica".

- Un piccolo esercizio per rifare amicizia con i nostri sensi: prendiamo un quadretto di cioccolato (o un altro cibo che vi piaccia) e sperimentiamolo con tutti i nostri sensi, guardandolo, annusandolo, toccandolo, sentendo il rumore di quando si spezza, assaporiamolo, il tutto con attenzione ad ogni sensazione. Se siamo a dieta, proviamo a focalizzare la nostra attenzione al lavaggio denti o al lavaggio delle mani, prassi ormai routinaria e obbligata: il sapore del dentifricio o il profumo del sapone, il rumore dell'acqua che scorre fresca, la schiuma che si forma morbida, la sensazione nel corpo.
- Prova della mascherina (ormai per la prova costume è troppo tardi): che cosa succede quando la togliamo? Un piacere intenso, l'aria fresca, la sensazione di piacere e sollievo. Ecco, proviamo ad ogni respiro a respirare come fosse la prima volta!

Qualora abbiate domande, considerazioni e suggerimenti sarò molto felice di rispondervi per aumentare la nostra consapevolezza. Alla prossima "parola" e buone vacanze!



*È utile iniziare a vivere
nel presente*