

PIACERSI E STARE BENE CON SÈ

Porta la mente a casa, fá il pastore dei tuoi pensieri; pensa armoniosamente, la vita è quella che i tuoi pensieri vanno creando. Tutti i nostri comportamenti si riconducono a tre modelli: aggredire, subire ed essere **assertivi-positivi-amabili**. Quando non riesci ad aggredire fai la vittima. I primi due modelli creano comunicazione malata, disagio, ansia e stress. È produttivo diventare consapevoli dei meccanismi di superiorità e inferiorità, delle emozioni di gelosia, invidia, rabbia, vittimismo. Con la consapevolezza dis-identificati, distaccati, dis-passionati, considerati come spazio dove arrivano eventi, parole, emozioni. Essi stanno sulla soglia di casa tua, sei tu che autorizzi a entrare. Sei tu che coltivi ciò che favorisce l'armonia interiore e non lasci questo compito ad agenti fuori di te. Ricorda la **parabola del padre, figlio e l'asino**: la gente del primo villaggio rimprovera il padre perché non si fa trasportare dall'asino; la gente del secondo villaggio rimprovera il padre perché non carica con sé anche il figlio; la gente del terzo villaggio li rimprovera tutti e due perché affaticano l'asino.... Che fare? Così è nella vita. Se tu fai dipendere la tua armonia da quello che gli altri pensano su di te sei uno sventurato; **la costruzione della felicità, la fabbrica del bello dipende da te!** Solo tu sei in grado di giudicare te dall'interno di te, gli altri sono soltanto specchio perché tu ti ascolti, ti capisca e impari dalla esperienza che stai facendo. Raccòntati, scrìviti per ascoltarti e capirti meglio. "Aggredire" e "subire" si chiamano a vicenda, si alternano anche nella stessa persona. Succede che la persona passiva emetta comportamenti aggressivi per sentirsi colpevole subito dopo e ritornare alla passività. I primi due atteggiamenti, cioè aggredire e subire, generano ansia, tensione, frustrazione e stress. Il terzo atteggiamento è assertivo, conciliativo, favorisce la comunicazione sana e valorizza il **potere del pensiero positivo**. È meglio stare bene con sé che voler aver ragione al prezzo di rancori, risentimenti che consumano energie fisiche, psichiche e spirituali. Se anche gli altri non meritano la tua positività sei tu che ti meriti di coltivare un'abitudine di vita che ti protegge e ti promuove.

Il tuo benessere o malessere non fa star bene o male la realtà; non sei disturbato dalla realtà ma da come te la immagini, da come costruisci la tua interpretazione: ogni conoscenza è interpretazione. È felice chi pensa di esserlo. **Chi è positivo: profetizza, anticipa, favorisce, fa in modo che ciò accada.** Ti conviene essere positivo, assertivo, amabile; così fai il migliore uso delle energie, dai il meglio di te e susciti il meglio degli altri; così crei benessere in te e nell'ambiente. **Amare è sapienza di vita, salutare egoismo, investimento produttivo. Dove corri? Tu sei costruttore di armonia dentro di te. Il mondo nuovo comincia da te!**