

SALUTE DELLA MENTE

Consigli pratici per guarire esperienze di depressione e promuovere l'affetto per la vita.

- 1) **Esponiti alla luce**, così il cervello secerne serotonina, sostanza chimica (neurotrasmettitore) che dà benessere.
- 2) **Fá movimenti energici**: quando la mente è torbida mettila a riposare e lavora sul corpo. Approfitta del collegamento corpo-mente per equilibrare lo scorrimento delle energie. Ondeggia le mani tese ad arco sopra il capo, pratica il basculamento soffice e la respirazione intensa. Vocalizza, canta e danza. Ogni attività muscolare è utile. Pratica la **medicina del movimento!**
- 3) **Svuota le scorie della mente** per mezzo della meditazione: rallenta i movimenti, allunga le 4 fasi del respiro, quieti le emozioni, congela i pensieri fino al vuoto mentale.
- 4) Con la mente liberata, pulita, **va a prendere rifugio dalle parole-amiche** alle quali hai affidato il compito di guarirti e promuoverti. Esempio: *momento presente - momento gratuito. Respiro la grazia di essere vivo. Ogni uomo è una stella... Meglio vivere in pace che voler aver ragione. Credo alla gentilezza e alla compassione. Beati i miti.*
- 5) **Raccontati**, scrivi a te: pensieri spontanei, emozioni che stai vivendo, biografie di vita così ti conosci meglio e nel silenzio meditativo puoi consultare la parte sana di te, il buon consigliere interiore. La meditazione è terapia!
- 6) **Coltiva il tuo specifico gruppo di vita**, specializza l'amicizia dei pochi così da costruire il gruppo perseverante degli amici per la vita. Fà che questo gruppo sia arca, scuola e tenda della ospitalità. Raccontandoti davanti all'amico che non ti giudica e non ha fretta di darti consigli ti puoi capire meglio come davanti ad uno specchio. Una sana vita di gruppo ti salverà! In questo mondo nessuno è solo se decide di lasciarsi aiutare.
- 7) **Apri ti ad ambienti nuovi**: scambia saperi, servizi e coltiva relazioni significative. Ogni tanto fa una benefica e salutare... "**operazione fuori dai piedi**" cioè fuori dal luogo e da te stesso per ritornarvi con energia rinnovata.