

Esercizi di Felicità, di Giulia Calligaro

Esercizi di Felicità: è la condivisione sincera, spesso commovente, di un percorso di crescita interiore

Esercizi di felicità: introduzione in attesa dell'uscita  del libro.

Quando dici “Io sono questo e nulla potrà cambiarmi” stai dicendo che sei una statua rigida e non ci sarà alcuna possibilità di cambiamento.

Quando hai risultati disastrosi nella tua vita, stai vivendo nelle credenze culturali dell'ambiente in cui sei cresciuto, i tuoi genitori, insegnanti, modelli mentali esistenti, con tracce indelebili di una formazione arcaica che hai ricevuto e ti ha contrassegnato.

L'ego come propria identità non esiste, obbedisce a modelli preimpostati, la personalità è stata creata passo dopo passo attraverso la costante ripetizione di credenze limitanti che vengono trasmesse da generazione in generazione. Abitudini, interpretazioni e percezioni di coloro che ti circondano, che hai avuto durante l'infanzia, registrate sul disco rigido della tua mente innocente, paure, giudizi, aspettative, ma non potevi fare nulla per evitare che ciò accadesse.

Più tardi con il passare del tempo hai creduto alla storia che tutto ciò era tuo, lo hai preso e lo usi permanentemente senza renderti conto che non è tuo, non appartiene a te. Quindi, se

non è tuo, come puoi pensare che non sia possibile cambiarlo?

La vita è il cambiamento, il movimento e rinnovamento costante, corri il rischio di rimanere ancorato all'interno di un sistema di credenze limitanti ed è assurdo.

La crescita interiore è l'espressione dell'essere in grado di andare incontro alla liberazione, per trovare maggiore soddisfazione in quello che non è obbedienza ai vecchi schemi pre impostati, è trovare le verità che superano i concetti e consentono di trovare l'amore in te, di darlo senza condizioni a tutta l'umanità.

Questi contrasti permettono il miracolo della crescita interiore, un contrasto è una situazione che si presenta in modo inaspettato e in modo completamente diverso da quello previsto. Il contrasto tra ciò che la cultura ti ha insegnato e quello che il tuo universo interiore detta è ciò che è responsabile dell'inizio del cammino che ti condurrà alla verità della saggezza e dell'amore.

Quando sei bloccato non preoccuparti che l'universo abbia sempre un piano per tutti, e che quindi sarà responsabile della crisi per rompere le vecchie strutture dell'ego e costringerti a spostarti oltre i tuoi limiti a dispetto di te stesso. La crisi può significare contrasto, aggiustamento, trovare nuovi modi di percepire e rivalutare abitudini e credenze obsolete.

Se sei incatenato alle condizioni interne o esterne che si rifiutano di vedere, si può essere certi che la vita ha un piano perfetto per te, potrai gestire e provocare una crisi e creare tutti i contrasti necessari che ti portano a rompere le tue vecchie credenze e costringerti ad avanzare, anche se non lo desideri. Quando ti trovi in □□ un conflitto che non vuoi vedere o che non sei interessato a risolvere, perché sei in uno stato di relativo benessere, l'unico modo che abbiamo per svegliarci è una crisi, un evento inaspettato che crea un

forte impatto sulla nostra vita, che ci costringe a mettere in discussione noi stessi, per trovare diverse soluzioni che ci permettono di disinstallare le vecchie credenze e i modi di vivere, e installarne di nuove, più armoniose, rilassate e amorevoli.

Questo processo si chiama crescita interiore; tutti hanno questa possibilità, ognuno la raggiunge in modo diverso, chi con un'apprendimento forte e doloroso, altri possono avere bisogno di crisi minori, ma tutti si ritrovano di fronte a molteplici contrasti. Per ogni contrasto si può scegliere di respingerlo o capirlo, però è chiaro che il rifiuto porta a soffrire, mentre il percorso di comprensione porta a migliorare noi stessi e gestire armonicamente qualsiasi situazione. La crescita interiore significa auto-miglioramento.

L'auto-miglioramento è il riconoscimento della propria responsabilità, di cui tu sei l'artefice, della tua vita e del tuo destino, del risultato di te stesso. Poi, quando sei il solo responsabile di ciò che accade nella tua vita, non puoi incolpare nessuno. Quando tenti di cambiare gli altri per sentirti meglio, non c'è crescita interiore, rimani dove sei e non avanzi. La crescita interiore è quella che ti fa avanzare lungo la via dell'amore e della verità per raggiungere la saggezza.

[Scarica l'estratto del libro!](#)



Esercizi
di
felicità

PRATICHE QUOTIDIANE
PER IL CORPO E IL CUORE

Scopri su ilGiardino dei Libri.it ➔