

Quando ho cominciato ad amarmi davvero – Kim McMillan

Quando ho cominciato ad amarmi davvero



“Quando ho cominciato ad amarmi davvero, mi sono reso conto che il dolore e la sofferenza emotiva servivano a ricordarmi che stavo vivendo in contrasto con i miei valori.

Oggi so che questa si chiama autenticità.

Quando ho cominciato ad amarmi davvero, ho capito quanto fosse offensivo voler imporre a qualcun altro i miei desideri, pur sapendo che i tempi non erano maturi e la persona non era pronta, anche se quella persona ero io.

Oggi so che questo si chiama rispetto.

Quando ho cominciato ad amarmi davvero, ho smesso di desiderare una vita diversa e ho compreso che le sfide che stavo affrontando erano un invito a migliorarmi.

Oggi so che questa si chiama maturità.

Quando ho cominciato ad amarmi davvero, ho capito che in ogni circostanza ero al posto giusto e al momento giusto

e che tutto ciò che mi accadeva aveva un preciso significato.

Da allora ho imparato ad essere sereno.

Oggi so che questa si chiama fiducia in sé stessi.

Quando ho cominciato ad amarmi davvero,
non ho più rinunciato al mio tempo libero
e ho smesso di fantasticare troppo su grandiosi progetti
futuri.

Oggi faccio solo ciò che mi procura gioia e felicità,
ciò che mi appassiona e mi rende allegro, e lo faccio a modo
mio, rispettando i miei tempi.

Oggi so che questa si chiama semplicità.

Quando ho cominciato ad amarmi davvero,
mi sono liberato di tutto ciò che metteva a rischio la mia
salute: cibi, persone, oggetti, situazioni
e qualsiasi cosa che mi trascinasse verso il basso
allontanandomi da me stesso.

All'inizio lo chiamavo "sano egoismo", ma
oggi so che questo si chiama amor proprio.

Quando ho cominciato ad amarmi davvero,
ho smesso di voler avere sempre ragione.

E così facendo ho commesso meno errori.

Oggi so che questa si chiama umiltà.

Quando ho cominciato ad amarmi davvero,
mi sono rifiutato di continuare a vivere nel passato
o di preoccuparmi del futuro.

Oggi ho imparato a vivere nel momento presente, l'unico
istante che davvero conta.

Oggi so che questo si chiama benessere.

Quando ho cominciato ad amarmi davvero,
mi sono reso conto che il mio pensiero può
rendermi miserabile e malato.

Ma quando ho imparato a farlo dialogare con il mio cuore,
l'intelletto è diventato il mio migliore alleato.

Oggi so che questa si chiama saggezza.

Non dobbiamo temere i contrasti, i conflitti e

i problemi che abbiamo con noi stessi e con gli altri
perché perfino le stelle, a volte, si scontrano fra loro dando
origine a nuovi mondi.

Oggi so che questa si chiama vita.”

Kim McMillan □

Splendida poesia motivazionale dedicata a tutti da **Daniela Squeo**