

**Carolina Traverso**

Psicologa, psicoterapeuta e MBSR teacher. Si è formata all'insegnamento della Mindfulness con Jon Kabat-Zinn e la sua équipe presso il Center for Mindfulness della University of Massachusetts Medical School.

www.semplicementemindfulness.com

Anusara® Yoga per tutti i livelli con Alessandra di Prampero insegnante certificata Anusara

**PRENOTA**

la tua lezione di prova gratuita

presso **Sattva Studio**

via Sangro 31 20132 Milano (MM2 Udine)

www.sattvastudio.org - info@sattvastudio.org



Cerca il presente

È trascorsa ormai qualche settimana dall'inizio dell'anno. **Che fine hanno fatto i vostri buoni propositi?** Mi auguro, ovviamente, che si siano manifestati in modo meraviglioso nelle vostre vite. Ma potrebbe anche non essere così e, se questo è il vostro caso, per favore non disperatevi. Magari non erano quelli giusti per voi, oppure, semplicemente, vi siete persi per strada. Una routine fatta di email, responsabilità, progetti, distrazioni e situazioni inaspettate di ogni tipo vi ha, vostro malgrado, travolti. La vita è complessa e questo succede.

Se volete ricominciare a prendervi cura di voi, la buona notizia è che potete farlo subito. Invece di accelerare e impegnarvi per ottenere qualcosa nel futuro - una promozione, meditare tutti i giorni, un cambiamento nella vostra relazione sentimentale o di una situazione che non vi piace e vi fa preoccupare - rallentate e decidete, una volta tanto, di non cercare nulla. Forza, fatevi coraggio. Inspirate, accogliete ciò che arriva, espirate, lasciate andare.

Ora... ricominciate da capo. Osservate con curiosità ogni respiro, ogni suono, ogni battito del cuore, ogni pensiero. Fatelo la mattina appena svegli, prima di entrare in ufficio, di fronte a un caffè, sul vostro tappetino di yoga, con il collega che non vi sta molto simpatico, a cena con gli amici, dopo aver fatto l'amore, quando vi lavate i denti. Ogni occasione è buona.

Non commentate. Non respingete. Non inseguite. Entrate in questo momento, con tutto ciò che accade fuori e dentro di voi. Abbandonate il controllo e siate gentili con voi stessi. Riuscite a sentire quanto la storia che vi raccontate, su come voi dovrete essere e su come le cose dovrebbero essere, vi stritola? Sentite la tensione? Potete lasciarla cadere e rilassarvi con ciò che resta? Chi cerca non sempre trova, ma la scoperta del presente non ha limiti. Un momento alla volta, ci fa progredire su sentieri inaspettati.

Forse non erano quelli che avevamo immaginato, ma certamente sono i nostri.