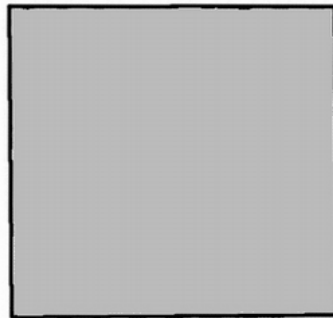


La Quadratura del Circolo - strategie positive per tempi di crisi

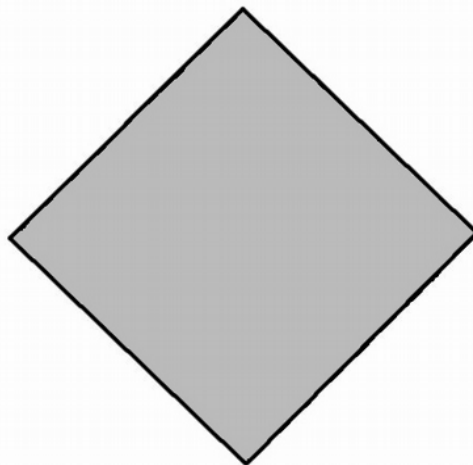
In questo periodo di isolamento forzato, ce chi la sta prendendo con filosofia, adeguando i tempi e gli spazi, al bisogno di restare a casa senza uscire; e ce chi sta innervosendosi.

Dopo ascoltare cosa facevano diversi amici in questi giorni, ho voluto sintetizzare in quattro righe, no cosa dobbiamo fare, e si, come dobbiamo fare. A questa manciata de idee, per analogia con il rebus matematico, le ho chiamato giocosamente "La Quadratura del Circolo", perciò accompagno con qualche disegno geometrico, le mie idee.

Diciamo che una persona in isolamento si sente come al interno di un quadrato, statico, chiuso, senza comunicazione con l'esterno.

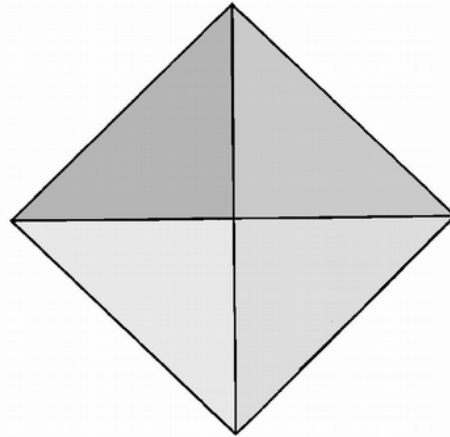


Per cominciare posso dire che questa situazione può cambiare si cambio il mio punto di vista; si cambia il mio punto di osservazione, il quadrato può non apparire già più come un quadrato e si come un'altra figura.



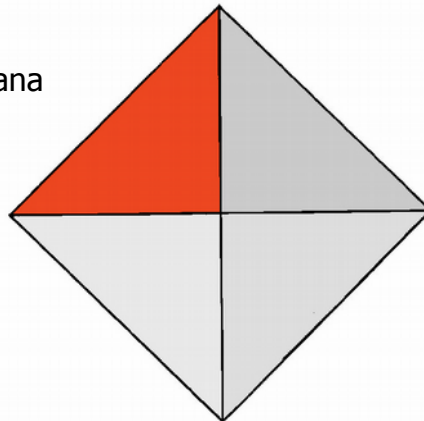
Si a questa nuova figura, o nuova situazione, vogliamo trasformarla, potremmo fare che ogni angolo, per adesso vuoto, acquisti un senso.

Per cominciare divido le mie attività quotidiane in quattro piccoli settore, dove metterò quattro interessi diversi di portare avanti:



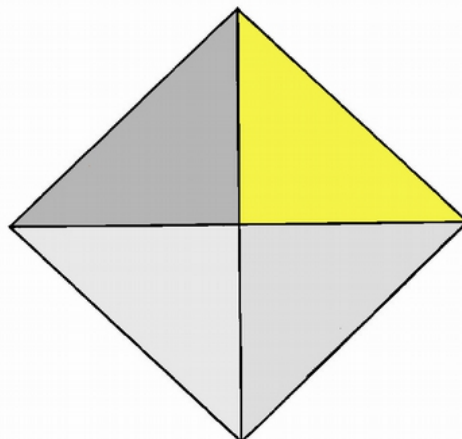
Nel primo settore, metto tutte le attività che realizzo ogni giorno senza modificargli, mantengo le mie routine: L'ora in cui mi alzo, faccio i pasti e vado a letto; Continuo a portare avanti i ritmi giornalieri come al solito. Come non devo andare al lavoro e questo mi lascia tempo libero, approfitto per realizzare quelle piccole faccende domestiche dimenticate: riparare qualcosina, stirare, ordinare stanza o cantina, ecc, e lo faccio sentendo il senso del lavoro fatto bene, o come diciamo a volte "per oggi ci abbiamo guadagnato la pagnotta".

Attività quotidiana



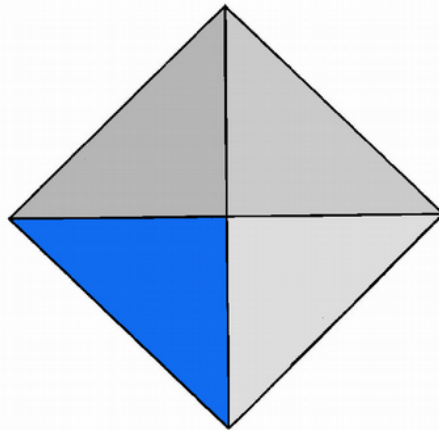
Il secondo settore lo utilizzo per realizzare una attività sportiva per una ventina di minuti, qualunque sia: stretching, tappetino, tai chi, etc. Anche mettere la musica e ballare seguendo allegramente il ritmo va benissimo!

Muoversi



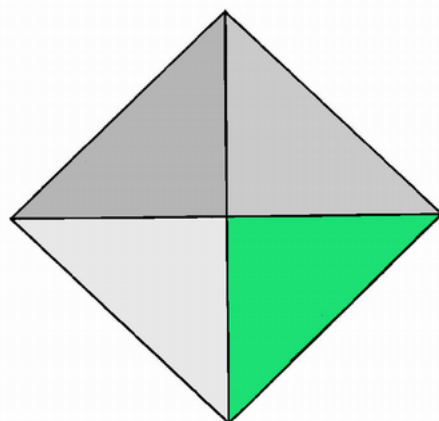
Nel terzo spazio della mia giornata, medito; Meditare non significa solamente chiudere l'occhio e mettere la mente a tacere o ripetere un mantra... Anche fermarsi a pensare, a immaginare, a desiderare, cosa farei di bello, di positivo in futuro e che cosa desidero di bello e positivo per i miei familiari e amici a futuro è meditare! Io faccio così: Mi avvicino alla finestra per sentire che il mio pensiero va oltre; Aspiro una boccata d'aria e immagino di portare tutta questa aria al cuore; chiedo con forza per me e per gli esseri a me più cari; Immagino quanto di bello porterà il futuro, quanto di bello e positivo potrò condividere con loro in futuro; e ringrazio nel mio interno per la gioia che vedrà; Ringrazio a chi?: a me stesso, alla natura, a dio, o a chi ritenga necessario.

Meditare

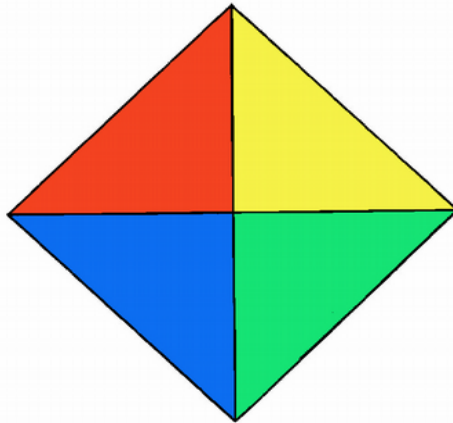


Al quarto posto, metto quella situazione o cosa che voglio fare da sempre, che rimane come sogno nel cassetto o come un progetto incompiuto per mancanza di tempo! Nel quarto angolino metto la sfida! Quello che finalmente avrò la possibilità di realizzare!: Apprendere una lingua?... Scrivere un libro?... Rifare tutto il mio guardaroba personalizzandolo?... La mia tesi di laurea?... Fare un corso online che mi aiuti a migliorare al lavoro?... Tutto è possibile! Prende due o tre ore al giorno per realizzare il tuo sogno, per vincere la sfida!

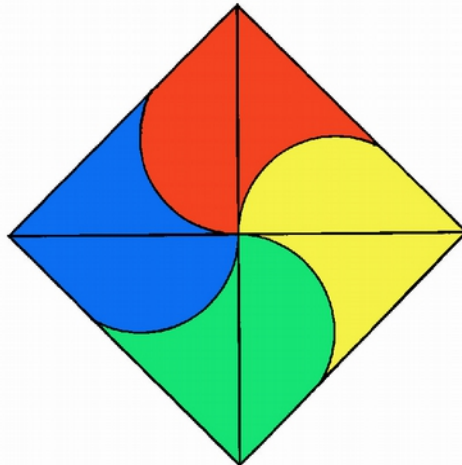
La Sfida



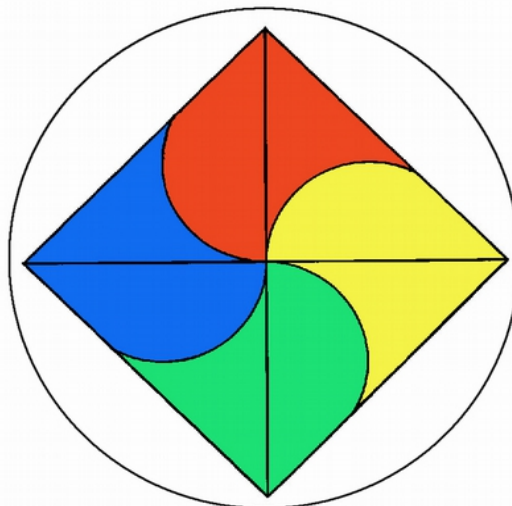
Alla fine, la tua giornata sarà piena e la vedrai così:



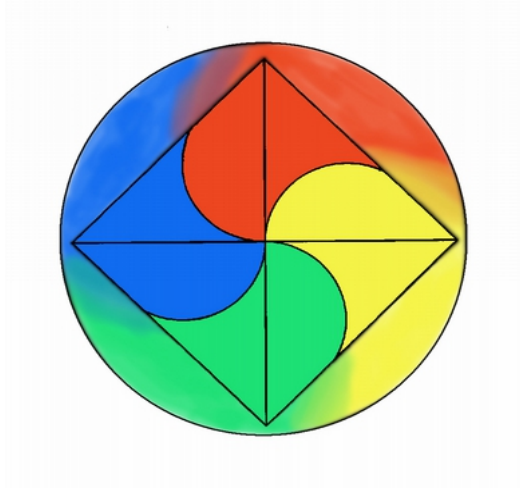
Ma ancora non ti sentirai pieno, perché la cosa più bella di nostra vita è condividere!
Ecco qua che comincia la quadratura del cerchio, e la stanza quadra si trasforma in un
cerchio che si espande senza limiti! Ma come?:



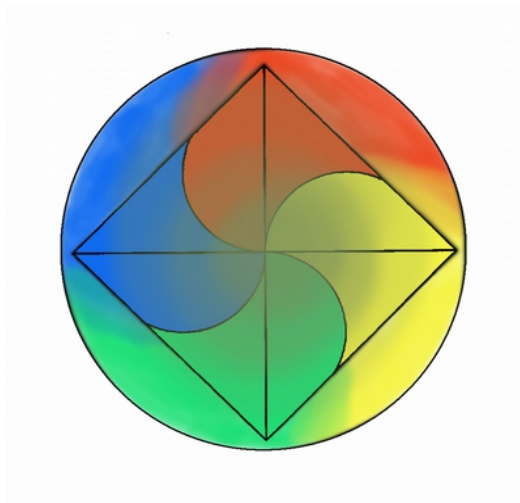
Comunica a i tuoi quello che stai facendo; Chiede a loro cosa stanno facendo; Non farlo
con un messaggio o un post: fai sentire la tua parola, la tua voce! Così la tua vita
quadrata comincerà a muoversi, a circolare,



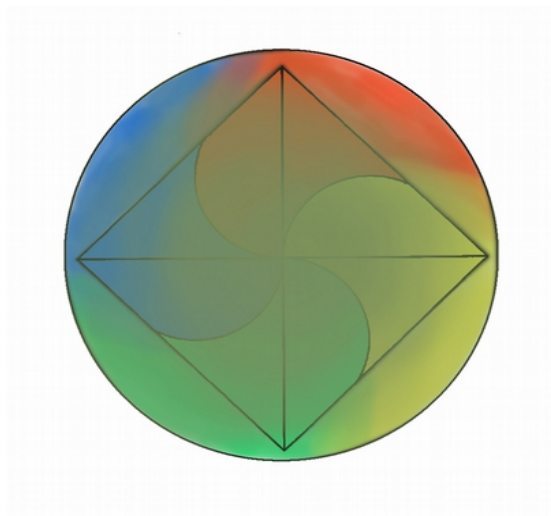
a formare un circolo intorno a te pieno di colori e emozioni,



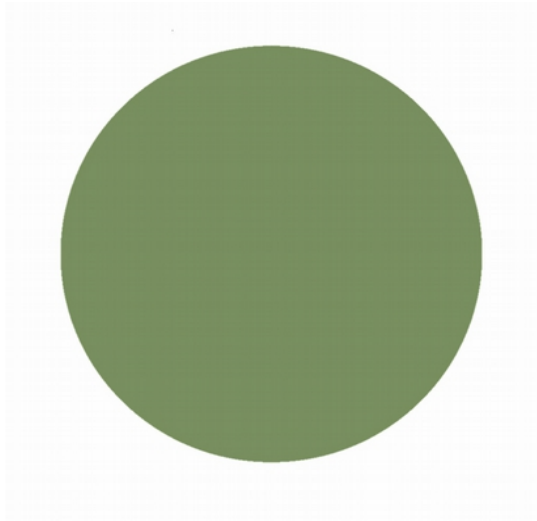
trasformando tutto...



Quando comunichi con gli altri dai un senso nuovo,



un colore diverso, una ottica diversa a tutto quello che fai!



Sintetizzando:

- 1-** Mantiene le tue routine quotidiane.
- 2-** Realizza ½ ora d'attività fisica; Puoi anche ballare!
- 3-** Medita; e auspica il meglio per te e per gli altri.
- 4-** Vince la tua sfida! Converti in realtà il tuo sogno nel cassetto!
- 5-** Comunicate a voce con amici e famiglia; di cosa stai facendo; chiedi cosa fanno loro.