

Ritrovare la forza dopo un momento difficile, vivere esperienze che portano alla comprensione: quando si scopre il significato della vita, si diventa una persona nuova e dal cambiamento non si torna più indietro.

Il 2014 rappresenta l'anno del mio cambiamento, della comprensione, della rinascita, l'anno che ha segnato per sempre la mia vita e le mie convinzioni.

Dopo un periodo complicato, le cui circostanze mi hanno obbligata a prendere decisioni drastiche, che in altre situazioni non avresti mai preso, ho iniziato la mia ricerca spirituale. Una serie di segnali e coincidenze mi hanno condotta ad un nuovo mondo fatto di speranze e prospettive future, ad un inaspettato, esaltante, inizio. È in quel momento che ho varcato la soglia delle possibilità infinite.



Emy Farella è una ricercatrice indipendente nel campo della crescita personale e fondatrice di progetti online dedicati alla consapevolezza interiore. Attraverso la sua esperienza e un'attenta osservazione della vita, condivide in modo semplice ciò che ha appreso nel suo percorso di evoluzione personale. Convinta che il cambiamento sia la chiave per una vita appagante, ispira gli altri a migliorarsi e a realizzare il proprio potenziale.

CREDICI *lo avrai*

L'ANNO DEL CAMBIAMENTO

Come tutto ebbe inizio

EMY FARELLA



EMY FARELLA

CREDICI

lo avrai



L'ANNO DEL CAMBIAMENTO

Come tutto ebbe inizio



Copyright 2022 © Intuitivamente Edizioni

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta o usata in qualsiasi modo senza il permesso scritto del proprietario del copyright, eccetto per l'uso di citazioni in una recensione.

Prima edizione: 2015

Seconda edizione: 2018

Terza edizione: 2022

Scritto da: Emy Farella

Impaginazione e copertina: Emy Farella

Copertina flessibile: ISBN: 9781521264577

Copertina rigida ISBN: 9798800455090



www.emyfarella.com

Indice

7	Premessa
9	Introduzione
11	Capitolo 1 <i>Lo stress, la rabbia, la disperazione: il mix esplosivo</i>
19	Capitolo 2 <i>La scintilla che riaccese la speranza</i>
25	Capitolo 3 <i>La svolta tanto attesa, finalmente a casa</i>
31	Capitolo 4 <i>Che meraviglia la vita!</i>
41	Capitolo 5 <i>Avanti come un treno!</i>
61	Capitolo 6 <i>L'analisi interiore</i>
75	Capitolo 7 <i>Cambiare dentro per ottenere fuori</i>
99	Capitolo 8 <i>Momenti di debolezza e ricadute</i>
117.....	Capitolo 9 <i>La pace ritrovata</i>
131	Capitolo 10 <i>L'impossibile diventa possibile</i>
135	L'autrice

Premessa

Credici, lo avrai è una serie di 3 libri, il cui scopo è quello mostrare il potenziale che è dentro ognuno di noi, imparare ad usarlo per attingere alle infinite possibilità della vita, ritrovare serenità e pace interiore.

Nel primo libro, *“Il segreto per essere felici”*, vengono esposte le tematiche più importanti per iniziare il proprio percorso di crescita personale e spirituale. Riassumendo i concetti essenziali dei più grandi maestri del settore, in maniera semplice e scorrevole, offre una panoramica interessante, attraverso l'interpretazione dell'autrice.

Nel secondo libro, *“L'anno del cambiamento”*, l'autrice svela com'è avvenuto il suo cambiamento, il suo risveglio interiore, raccontando gli avvenimenti che l'hanno portata a scoprire il mondo delle possibilità infinite, tra dubbi e difficoltà. Con il desiderio di condividere quelle esperienze personali che hanno dato il via al suo magnifico viaggio interiore.

Nel terzo libro, *“L'evoluzione consapevole”*, viene spiegato come mettere in pratica le nozioni del primo libro, attraverso il racconto in prima persona dell'autrice, durante la svolta più importante della sua vita. Un grande esempio di determinazione e di connessione con la saggezza Universale.



Introduzione

Il 2014 è stato, per me, l'anno del cambiamento, della comprensione, della rinascita, l'anno che ha segnato profondamente il mio modo di vedere le cose, l'inizio di una nuova vita, la comparsa di nuovi orizzonti.

Nonostante da fuori non avessi mostrato particolari segni di questa metamorfosi, internamente avvenne una vera e propria rivoluzione, un'esplosione di colori, gioia, euforia, energia pura.

Ecco cosa mi accadde: dopo un periodo difficile della mia vita, uno di quelli dove vieni obbligato dalle circostanze a prendere decisioni drastiche che in altre situazioni non avresti mai preso, spinto da una serie di segnali e coincidenze, iniziai una profonda ricerca spirituale.

Cercavo il senso della mia vita e lo trovai, ma, ancor più di questo, per me si aprì un nuovo mondo di speranze e prospettive future, varcai la porta delle possibilità infinite.

Come in qualunque momento di transizione non mancarono le ricadute, lo sconforto, i momenti difficili e lo smarrimento... Ma eccomi qua! Felice e più convinta che mai ad andare avanti in questa direzione.

Con l'entusiasmo di quelle nuove scoperte, scrissi il mio primo libro (Credici, lo avrai - Il segreto per essere felici) sintetizzando e reinterpretando le teorie che avevo appreso e che mi erano state utili, una guida per riscoprire chi siamo, con suggerimenti per migliorare la propria vita.

In questo secondo libro, invece, tratterò gli stessi argomenti del primo ma raccontandoli attraverso la mia esperien-



za personale, svelerò com'è avvenuto per me il cambiamento, spiegherò con trasparenza assoluta come l'ho vissuto nei momenti più significativi di questo anno incredibile.

In questa sorta di diario inserirò, inoltre, gli articoli che ho scritto per il sito "Credi Pensa Crea" (www.credipensacrea.it) perché sono stati parte integrante del mio processo di crescita, spiegherò cosa li ha ispirati e come ognuno di loro abbia fatto parte del mio vivere quotidiano.

Ho imparato molto leggendo le esperienze delle altre persone; allo stesso modo spero anch'io di essere utile portando il mio vissuto.

Buona lettura.



Capitolo 1



**LO STRESS, LA RABBIA, LA
DISPERAZIONE: IL MIX ESPLOSIVO**



E' proprio così: a fine 2013 ero a rischio esplosione, si salvi chi può, meglio non starmi vicino!

Tutto iniziò quella volta che... Ma come posso stabilire quando iniziò esattamente ciò che mi fece finire in quello stato pietoso? Difficile capirlo, troppe cose mi capitavano in quegli ultimi anni, troppi cambiamenti, troppi scossoni, probabilmente fu proprio la somma di tutto a ridurmi così.

L'unica certezza che ho è che fino ad allora mi andò sempre magnificamente, sempre... Fino a "quel certo punto" che ancora non riesco ad inquadrare.

UNO SGUARDO AL PASSATO

La mia vita trascorse tranquilla e felice fino all'anno 2005, fu una escalation di successi personali: frequentai le scuole che più mi piacevano, incontrai buoni impieghi, trovai persone meravigliose con che mi regalarono momenti indimenticabili, soprattutto mi capitava spesso di ricevere belle notizie che mi riempivano di gioia, accadevano cose che riuscivano a stupirmi, che mi davano la possibilità di crescere ed evolvermi.

E poi in silenzio, senza che me ne accorgessi, la magia terminò. Fu come se una strega cattiva avesse fatto un incantesimo congelando tutto intorno a me, lentamente, inesorabilmente.

Il lavoro divenne monotono, logorante; la vita sentimentale e le amicizie non davano più emozioni, anzi, si trasformarono in conflitti continui; il benessere materiale con cui riempii la mia casa da sogno già non mi restituiva nulla: elettrodomestici per ogni uso, TV mega-schermo, l'auto che avevo sempre sognato, gli strumenti per la ginnastica che neanche una palestra era così attrezzata... Nulla di nulla! Tutto mi dava solo



noia e piattezza.

Di amici, quelli veri, ce ne furono sempre di meno, probabilmente respinti dalla mia depressione; mi ritrovai sola con il mio cane, i due gatti e mio marito a guardarci senza aver nulla da dire, giorno dopo giorno, mese dopo mese, anno dopo anno.

Il senso di malessere aumentò quando io e mio marito non guardammo più nella stessa direzione: io cercavo di coinvolgerlo nelle mie iniziative lavorative e personali, lui completamente avverso a qualunque tipo di cambiamento, preferiva passare le sue giornate al telefono o su internet, escludendomi sempre più dalla sua vita.

Mi resi conto che per lui non ero più la ragazza fantastica che aveva sposato, ormai rappresentavo una persona pesante e fastidiosa, da zittire tutte le volte che non era d'accordo con lui.

Passai tre anni cercando di far tornare l'armonia nel nostro rapporto ma col passare del tempo le cose peggiorarono, più ne parlavo, maggiormente venivo ignorata.

Non potevo andare avanti così, cercai in tutti i modi una via d'uscita inutilmente, mi stavo consumando, quella vita vuota stava esaurendo le mie energie vitali e da dentro l'anima gridava a gran voce di fare qualcosa, di reagire!

Esausta ma con l'ultima, debole fiamma che ancora lottava per sopravvivere dentro di me, decisi che era necessaria una svolta drastica.

CHE I GIOCHI ABBIAMO INIZIO!

Il primo grande cambiamento lo feci proprio con il mio matrimonio: dopo anni di riflessione capii che era una delle cause principali del mio affossamento, delle mie sofferenze,



della mia depressione, così comunicai a mio marito di voler mi separare.

Come un effetto domino, da quella decisione scaturirono una serie di cambiamenti che rivoltarono la mia vita, venni travolta da un mare in piena e, nonostante fu proprio *quello di cui avevo bisogno*, non ero pronta ad affrontare tutto quello che venne dopo.

Conobbi una persona che mi fu molto vicina nei momenti difficili: mentre tanti amici mi voltavano le spalle ed i familiari sminuivano i miei problemi ignorando la mia necessità di sostegno, lui si rivelò un amico leale e disponibile, corretto e genuino.

La nostra era un'amicizia a distanza, lo conobbi per internet cercando un docente di spagnolo, viveva in Argentina; mi accolse nel suo Paese quando decisi di partire per evadere dalla mia realtà e chiarirmi le idee; decise di trasferirsi in Italia quando mi separai da mio marito e capimmo che volevamo stare insieme. Ancora oggi questa persona è al mio fianco e dalla nostra unione è nata nostra figlia.

Questa fu certamente la parte migliore della mia storia, ma non passò molto tempo che nacquero contrasti con il mio ex marito a causa della casa che avevamo comprato in comunione e che a quel tempo abitavamo tutti insieme. Sì, proprio così, "tutti insieme" come una famiglia allargata, una di quelle storie inverosimili che si pensa di poter vedere solo in TV.

Ho già visto più volte le facce stupite della gente al sentire di questa situazione: sgranano gli occhi e fanno una pausa, come per vedere se a breve gli dirai che stavi scherzando, ma quando capiscono che invece è la realtà, rimangono sbigottiti e non fanno commenti.

Io, purtroppo, non avevo un altro posto dove andare a vi-

vere, non avevo abbastanza soldi per potermi permettere un affitto (visto che dovevo pagare anche il mutuo della casa in questione); lui, il mio ex, non mi avrebbe certamente lasciato il privilegio di abitare da sola in quella casa, in realtà *nessun privilegio mi era più dovuto*: dal momento in cui l'avevo lasciato io ero diventata una persona malvagia e lui la povera vittima.

Così, sperando di vendere il prima possibile, cercammo, come potemmo, di convivere pacificamente.

La situazione, però, già molto delicata, si fece sempre più instabile: io con la mia prima gravidanza, una nuova famiglia, delle nuove esigenze; il mio ex con la sua ritrovata vita da single, le sue nuove fidanzate e le feste con gli amici; nonostante cercasse di apparire una persona disponibile e gentile, sapevo benissimo che dentro stava coltivando un forte rancore nei miei confronti, cercava di dissimularlo ma io lo conoscevo troppo bene; questo non presagiva nulla di buono.

Le conseguenze non tardarono ad arrivare. L'equilibrio, già molto precario, si ruppe velocemente, entrarono in gioco gli avvocati, la tensione aumentò, i soldi andavano via velocemente e la nostra situazione economica divenne parecchio disastrosa.

Come se non bastasse, litigai pesantemente anche con la mia famiglia. *Ero sull'orlo di una crisi di nervi.*

UNA DECISIONE IMPORTANTE

Nonostante tutti i nostri sforzi, le cose non sembravano proprio volersi sistemare. Ciò a cui aspiravamo era semplicemente una vita tranquilla, la nostra priorità era crescere ed educare nostra figlia in un ambiente rilassante, non certo al centro di tensioni, litigi e grida!

Capimmo che era necessario prendere una decisione. Era-

vamo i padroni della nostra vita ed eravamo intenzionati a riprendercela, inseguendo il nostro sogno di serenità.

Così, senza guardare più in faccia a nessuno (tanto nessuno sembrava essersi preoccupato minimamente per noi) decidemmo di abbandonare tutto e con 11 valigie, riempite con il minimo indispensabile, partimmo per la Bolivia, dove vivevano i genitori del mio compagno, a cercare miglior vita.

Atterrammo in quella terra lontana ed il primo impatto fu, per me, traumatico: dopo aver viaggiato per un giorno intero, stanca e dolorante, fui accolta da un clima afoso e soffocante, da strade piene di terra, da auto vecchie e decadenti, gente a me poco familiare con uno spagnolo parlato in modo strano... sentii di colpo mancarmi il pavimento sotto i piedi, in quel momento mi resi conto di aver azzerato la mia vita.

Nonostante il desiderio di tornare indietro fosse fortissimo, mi feci forza e pian pianino, tassello dopo tassello, con la mia famiglia iniziammo a costruire ciò che avevamo progettato con tante aspettative e speranze.

Purtroppo, però, in quel viaggio, oltre alle valigie, ci portammo dietro anche tutta la rabbia e le tensioni che avevamo accumulato a Milano. Ben presto capimmo che non si può ricostruire una vita se prima non si raggiunge la *pace interiore* e che le questioni irrisolte ti seguono ovunque.

UN NUOVO INIZIO

La Bolivia ci aveva accolto a braccia aperte, donandoci momenti di pace e riflessione utili a capire che non potevamo rimanere. Nonostante l'idea di mettere nuovamente piede sul vecchio campo di battaglia non fosse delle più allettanti, sapevamo che era l'unico modo per avanzare.



Decidemmo di tornare in Italia.

La destinazione, però, non fu Milano come avremmo voluto: il mio ex marito, durante la mia assenza, pensò bene di svuotare la casa da tutti i miei beni e ci ritrovammo senza neanche un letto su cui dormire; così fummo costretti a dirottare su Bari, dove vivevano i miei genitori, con i quali, fortunatamente, nel frattempo, avevamo trovato un'intesa e gentilmente ci offrirono ospitalità ed aiuto per ricominciare una nuova vita, un'altra volta.

La permanenza a Bari ci aiutò a ricostruire il rapporto con la mia famiglia, e così già un bel pezzo della questione lasciata in sospeso si risolse.

Vidi finalmente mia figlia giocare con i suoi nonni e per me questo fu la gioia più grande!

L'altro pezzo irrisolto, invece, continuò ad ingarbugliarsi sempre più: una casa a mio nome il cui mutuo non veniva pagato ormai da mesi, un ex marito da cui divorziare, tanti problemi legali da risolvere. Lui si trovava lì, aveva preso l'intero possesso della nostra casa e iniziò a comportarsi in modo poco corretto.

Gli eventi successivi al mio rientro in Italia mi fecero capire come questa persona si fosse approfittata di me prima, durante e dopo il matrimonio.

All'improvviso iniziai a vedere tutto *molto più chiaramente*.

CERCANDO DI CAPIRE

Gli ultimi mesi del 2013 furono di riflessione, dovetti mettere in ordine anni e anni di ricordi nella mia testa per poter finalmente avere una visione completa della storia. Scavando tra i ricordi e prendendo consapevolezza, affiorò tutta la rabbia passata.



Nacque in me una forte nostalgia per Milano, posto in cui fin da giovane avevo deciso di vivere, ma non potevo tornarci con i miei mezzi perché dopo tante avventure non potevo permettermi un nuovo trasloco.

Tornare a Milano, inoltre, significava dover affrontare nuovamente quello che avevo lasciato prima di partire: vivere ancora tutti insieme in quella casa con il malessere che questo avrebbe comportato, per di più le cose si erano anche complicate... No grazie!

Decisi, dunque, dopo aver fatto chiarezza nella mia testa, di mettere tutto da parte e concentrarmi sulla mia nuova vita.

Non andò come speravo: mentre mi sforzavo di far andar bene le cose tutti gli eventi mi remarono contro, ogni cosa che feci andò male, ogni decisione che presi risultò sbagliata, quella nuova vita che tanto desideravo non voleva proprio arrivare, ormai sembrava fossi finita in una strada senza uscita, non sapevo più da che parte andare, *ero sfinita*.

Capitolo 2

LA SCINTILLA CHE
RIACCESSE LA SPERANZA

Arrivò dicembre ed arrivarono anche le vacanze natalizie, al sud Italia questo significa grandi tavolate, incontri giornalieri con amici e parenti, lunghe chiacchierate, giochi con le carte, scherzi, risate.

Finalmente, mentre mia figlia giocava a tempo pieno con zie e cuginette, riuscii a regalarmi dei lunghi momenti di relax: mi dedicai, così, alla lettura, lusso che fin dalla nascita di mia figlia non mi ero più potuta concedere.

Fu allora che ritrovai quel libro che avevo già letto distrattamente quando ero ventenne *“La visione di Celestino”*; mi tornò in mente perché, tra gli altri, trattava di un tema che mi aveva colpita particolarmente, quello delle *coincidenze*. Mi immersi completamente nella lettura di quelle pagine chiarificatrici nelle quali trovai le prime risposte alle domande esistenziali che mi stavo ponendo da mesi, mi appassionò così tanto che lo terminai in soli due giorni. In me si accese una *scintilla di speranza*.

In seguito lessi altri libri dello stesso autore, poi cercai nuovi autori per approfondire il tema delle coincidenze; ognuno di essi mi riportò ad altri autori ancora e a nuove tematiche da studiare.

Leggevo tanto, tutto il giorno a tutte le ore. Spesso si sentiva qualcuno che mi gridava dall'altra parte della stanza: “Emy! Vieni a giocare a carte!” Ma io ero troppo assorta nel mio mondo di scoperte esistenziali per potergli dare attenzione. Leggere di coincidenze e di crescita spirituale mi aiutò a vedere il mondo con occhi nuovi e ad interpretare gli eventi che si erano presentati sul mio cammino: finalmente riuscivo a dargli una spiegazione ed a trovare un filo logico che li accomunava tutti.

Dentro di me sentii che ero sulla giusta strada, provai quel-

la sensazione di euforia esplosiva che ti indica chiaramente che stai facendo le cose correttamente, quella sensazione che avevo già sentito in passato ma che ad un certo punto avevo smesso di ascoltare perché troppo presa e condizionata dal mondo esterno.

Iniziai una approfondita ricerca di libri ed autori a tema spirituale e li lessi uno dopo l'altro, rapita, colpita.

GENNAIO 2014

In sole due settimane avevo acquisito, ormai, una vasta quantità di informazioni, quello che avevo letto ed appreso (lo spiego bene nel mio primo libro *“Credici, lo avrai - il segreto per essere felici”*) mi aveva permesso di vedere la vita da un nuovo punto di vista, qualcosa in me era profondamente cambiato.

Mi resi conto che negli ultimi anni avevo visto il mondo in una maniera distorta e sbagliata, avevo dato più importanza agli aspetti materiali, completamente in contrasto con le mie più profonde esigenze spirituali.

Abbracciai la filosofia secondo la quale quello che vediamo e viviamo è il risultato dei nostri pensieri, delle nostre emozioni.

Capii l'origine della nostra essenza fatta di energia pura, l'essere tutti strettamente legati gli uni con gli altri, capii l'inutilità degli affanni quotidiani, la corsa al potere, il benessere economico.

Son cose di cui si parla spesso, ma in quel momento io lo capivo *davvero*, lo percepivo nel mio profondo e la mia anima lo approvava, mi sentivo serena e felice.

FEBBRAIO 2014

Pian pianino, mentre andavo avanti con le mie ricerche, provai ad applicare le nuove filosofie alla mia vita di tutti i giorni e con piacere ne constatai gli immediati benefici.

Imparai ad essere più serena, dimenticando le preoccupazioni che mi affliggevano, le paure che fino ad allora mi avevano soffocata, sicura che, affidandomi all'universo e vivendo sempre nel rispetto delle sue leggi, nulla di male mi sarebbe accaduto.

Quindi scoprii la meraviglia del *vivere il presente*, invece che ancorarmi al passato o decidere in funzione del futuro.

Imparai anche a meditare; quei momenti di distacco dalla vita materiale mi insegnarono a connettermi con il mio io più profondo.

MARZO 2014

Un altro forte scossone lo avvertii scoprendo la legge di attrazione, la fisica quantistica ed i suoi esperimenti che provavano come tante delle nozioni sulla spiritualità che lessi, trovassero riscontro nella realtà fisica perché confermate anche da studi scientifici.

In particolar modo rimasi affascinata dal concetto secondo cui attraverso la mente chiunque avesse la capacità di creare la vita che desiderava... ed io che ero rimasta ad aspettare per tanto tempo che avvenisse qualche miracolo, che mi capitasse un colpo di fortuna o che terminassero i miei problemi per mezzo di una forza superiore, quando invece tutto quello che dovevo fare era semplicemente *guardarmi dentro, crederci e attrarre* tutto ciò di cui avevo bisogno!

Iniziai, dunque, a far chiarezza su quali fossero i miei

obiettivi, mi concentrarai su di loro ed imparai, allo stesso tempo, a distogliere l'attenzione da avvenimenti e pensieri negativi, da problemi, preoccupazioni e paure.

Vidi con stupore come, in seguito al mio nuovo modo di essere, il mondo cambiava intorno a me in maniera inaspettata in risposta ai miei pensieri ed alle mie necessità.

APRILE 2014

Erano già diversi mesi che mi accadevano cose inusuali che mi incoraggiavano ad andare via da Bari, ma inizialmente non gli avevo dato troppo peso. Andando avanti il numero e l'intensità dei segnali si fece sempre più forte, sembrava che tutto volesse mandarmi via da quella città.

Non volevo prendere un'altra grande decisione senza prima esserne completamente sicura, quindi in una delle mie meditazioni chiesi che mi fosse inviata un'ulteriore conferma: dopo pochi giorni un furto in casa cancellò ogni mio dubbio, era il segnale che stavo aspettando, dovevo lasciare quel posto.

Invece di opporre resistenza, decisi di lasciarmi trasportare da quell'ondata di eventi che, in sincronia tra loro, mi stavano spingendo in una direzione ben precisa: mi stavano riportando a Milano.

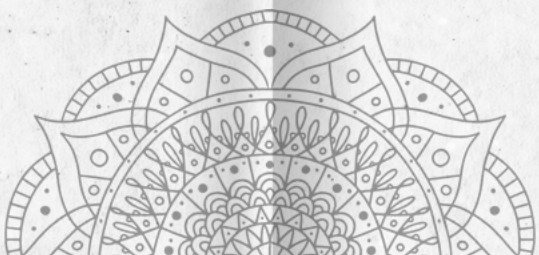




Capitolo 3



LA SVOLTA TANTO ATTESA.
FINALMENTE A CASA



Spesso si pensa che tornare indietro significhi regredire, ma nella vita non si smette mai di andare avanti e, se l'universo ci rimette nuovamente sui vecchi passi, vuol dire che abbiamo lasciato qualcosa di incompiuto, situazioni irrisolte che devono essere superate, lezioni che dobbiamo ancora imparare per poter accedere al livello successivo della nostra evoluzione.

MAGGIO 2014

In una settimana preparai valigie e scatoloni, la settimana dopo una ditta di traslochi trasportò nuovamente le nostre vite al punto di partenza di quella strana, lunga avventura; a fine maggio tornai a Milano nella mia casa di sempre.

Non ero più amareggiata come quando lasciai quel posto, non consideravo il tornare indietro una sconfitta ma un nuovo inizio; sapevo di possedere, finalmente, tutti gli strumenti necessari per accogliere quello che l'universo avrebbe avuto in serbo per me.

Dopo tanti viaggi, tante case e tante esperienze, tornando a Milano capii che solo lì mi sentivo veramente a casa.

Quegli scenari incantevoli del mio paesello di provincia con le montagne a fare da sfondo, quegli odori nell'aria tanto familiari, quelle persone, con i loro pregi e difetti, era tutto quello di cui avevo bisogno e sentii molta gratitudine per aver avuto la possibilità di tornarci.

GIUGNO 2013

Dopo i primi giorni passati a sistemare la casa, rimasta in uno stato di abbandono e degrado durante la mia assenza, la situazione che mi trovai a dover affrontare non fu affatto faci-



le, mise a dura prova la mia buona volontà, la mia pazienza ed i progressi raggiunti in campo spirituale fino ad allora: il mio ex marito viveva in quella casa con la sua nuova fidanzata e la convivenza con loro fu parecchio tesa dato che, ormai, avevamo punti di vista e modi di affrontare la vita completamente contrastanti, soprattutto a fronte del fatto che io stessi vivendo quel forte cambiamento interno.

Questo, però, mi fece riflettere e capii che tutto era utile per rendermi più forte, che avevo bisogno di quei conflitti per capire meglio me stessa e migliorarmi, così lo presi come un pretesto per esercitarmi. Mi promisi di non dimenticare mai il mio fine e di sforzarmi di essere sempre paziente.

Fu questo ad ispirare il primo articolo del mio blog:



QUANTO SEI PAZIENTE? ALLENATI IN PALESTRA!

18 Giugno 2014

La pazienza, come molte altre capacità personali, è una pratica da tenere costante se non si vuole perderla, e la vita ne è il miglior campo d'allenamento.

Da diversi mesi mi sto dedicando con molto interesse al campo della spiritualità e della crescita personale, sono entusiasta di aver scoperto questa nuova visione del mondo e aver constatato personalmente di come la vita possa prendere una direzione completamente diversa se affrontata da un'altra prospettiva e con atteggiamento diverso.

Per me questo cambiamento è stato una vera scoperta, qualcosa che vorrei condividere con tutti, per questo ho scritto un libro, inizialmente con lo scopo di spiegare ad amici e parenti quali fossero le mie nuove credenze, vista



la difficoltà di descriverlo personalmente in poche parole.

Ma l'aver scritto un libro e dedicarmi con passione a questo argomento non fa di me un'illuminata che sa già tutto e può guardare le altre persone dall'alto con fare altezzoso. Al contrario, mi reputo una persona umile che ha ancora tantissimo da imparare, che sa benissimo che di imparare non si smette mai.

Ultimamente sto osservando con attenzione il mondo intorno a me, le circostanze, le persone che fanno parte del mio quotidiano e mi rendo conto di quanti ostacoli la vita ci ponga davanti in continuazione, mettendoci a dura prova. Sento storie incredibili raccontate dalla gente, ognuno ha i suoi problemi piccoli o grandi da dover affrontare ogni giorno, vedo come reagiscono davanti ad essi, come molti riescano ad imparare ed ad andare avanti, come altri non ne possano uscire perché li affrontano con atteggiamento negativo.

Io stessa mi ritrovo a contatto con realtà di questo tipo, proprio in questo momento particolare della mia vita in cui sto iniziando il mio percorso spirituale; nonostante io cerchi di vivere la mia esistenza nel rispetto di chi mi circonda, mi capita di imbattermi in persone che invece mi ostacolano, giudicandomi, insultandomi, provocandomi, mettendo a dura prova la mia pazienza, proprio adesso si sono concentrate circostanze nel mio cammino che mi costringono a fare il doppio del lavoro per raggiungere il mio obiettivo.

La pazienza ed il ruolo dell'osservatore

Provando a seguire i consigli dei grandi maestri, ho cercato di estraniarmi dagli eventi e trasformarmi nell'osservatrice della mia realtà piuttosto che viverla solamente, così osservando il mondo dall'esterno ho capito che tutto ciò che ci accade è semplicemente un ottimo esercizio per farci evol-



vere, la vita in fondo è una palestra dove praticare la calma e soprattutto la pazienza.

Quando ti capita di trovarti in una situazione difficile o davanti ad una persona che davvero ti fa perdere la pazienza, quando inizi a sentire che in te sta per esplodere la rabbia prova a fermarti un secondo, immagina di star guardando da spettatore il film della tua vita e metti in pausa, immagina di star affrontando un esame importante a cui tieni tanto dove per superarlo dovrai riuscire a rimanere calmo e dimostrare pazienza, poi agisci sapendo che dalla tua reazione dipende il tuo benessere immediato e futuro.

Se riuscirai nel tuo intento, avvanzerai di un gradino nella scala della tua evoluzione personale, la prossima volta che ti capiterà una situazione difficile ti renderai conto che saprai affrontarla molto meglio sapendo dei risultati già raggiunti in precedenza, ed ogni volta sarà sempre meglio.

Come quando si impara ad andare in bicicletta, una volta capito il meccanismo non lo si dimentica più, ed anche se all'inizio costerà qualche caduta, anche se ogni tanto si potrà bucare una gomma, l'esperienza ed i risultati ottenuti ripagheranno per tutto.

La pazienza, la calma, la capacità di dare amore invece che rabbia, non sono solo un dono naturale, come si usa dire, sono caratteristiche che si possono acquisire con tanta buona forza di volontà ed esercizio!

