

Adorazione Eucaristica

Giovedì 17 Aprile 2025



Parrocchia dell'Isolotto
Beata Vergine Maria Madre delle Grazie

Come IO cambio in funzione del tempo

Attività: *Chi sono io?*

Atti degli Apostoli 9,1-19

Saulo, intanto, respirando ancora minacce e stragi contro i discepoli del Signore, si presentò al sommo sacerdote e gli chiese lettere per le sinagoghe di Damasco, al fine di essere autorizzato a condurre in catene a Gerusalemme uomini e donne seguaci della Via. E avvenne che, mentre era in viaggio e si avvicinava a Damasco, all'improvviso lo avvolse una luce dal cielo e, caduto a terra, udì una voce che gli diceva: «Saulo, Saulo, perché mi perseguiti?» Rispose: «Chi sei, o Signore?» E la voce: «Io sono Gesù, che tu perseguiti! Ma tu alzati, entra nella città e ti sarà detto ciò che devi fare». Gli uomini che facevano il cammino con lui si erano fermati ammutoliti, sentendo la voce, ma non vedendo nessuno. Saulo si alzò da terra, ma, aperti gli occhi, non vedeva nulla. Così, guidandolo per mano, lo condussero a Damasco, dove rimase tre giorni senza vedere, e non prese né cibo né bevanda. C'era a Damasco un discepolo di nome Anania; il Signore in una visione gli disse: «Anania!». Rispose: «Eccomi, Signore!». E il Signore a lui: «Alzati, va' nella strada chiamata Diritta e cerca, nella casa di Giuda, un tale che ha nome Saulo, di Tarso. Ecco, sta pregando, e ha visto in visione un uomo, di nome Anania, venire e imporgli le mani perché recuperasse la vista». Rispose Anania: «Signore, riguardo a quest'uomo ho sentito dire da molti quanto male ha fatto ai tuoi fedeli in Gerusalemme. Inoltre, qui ha l'autorizzazione dai capi dei sacerdoti di arrestare tutti quelli che invocano il tuo nome». Ma il Signore gli disse: «Va'! Perché egli è per me uno strumento scelto per portare il mio nome alle nazioni, ai re e ai figli d'Israele; e io gli mostrerò quanto dovrà soffrire per il mio nome». Allora Anania andò, entrò nella casa, gli impose le mani e disse: «Saulo, fratello, mi ha mandato a te il Signore, quel Gesù che ti è apparso sulla via per la quale venivi, perché tu ricuperi la vista e sia colmato di Spirito Santo». E subito gli caddero dagli occhi come delle scaglie e ricuperò la vista; si alzò e fu battezzato, poi prese cibo e le forze gli ritornarono.

Come San Paolo, sei mai stato accecato da una luce che ti ha fatto riflettere su chi eri?

Matteo 9, 16-17

Nessuno mette un pezzo di stoffa grezza su un vestito vecchio, perché il rattoppo squarcia il vestito e si fa uno strappo peggiore. Né si mette vino nuovo in otri vecchi, altrimenti si rompono gli otri e il vino si versa e gli otri van perduti. Ma si mette vino nuovo in otri nuovi, e così l'uno e gli altri si conservano».

William Shakespeare – Sonetto 60

«Come le onde al lido spingono le onde
così i nostri minuti al loro fine si affrettano,
ciascuno rimpiazzato dal successivo,
in un moto costante che nulla arresta.»

Panta rei, la famosa frase e celebre aforisma che significa *tutto scorre* è attribuita a Eraclito. Secondo lui l'Universo è un continuo alternarsi di opposti come il giorno e la notte, il caldo e il freddo. Tutto cambia costantemente. Per spiegarlo, Eraclito usa la metafora del fiume: non puoi entrare due volte nello stesso fiume e questo perché - l'acqua che ti ha bagnato la prima volta - se ne è già andata via seguendo la corrente. Eppure, il fiume sembra sempre lo stesso. Succede così anche con il mondo: cambia in continuazione; eppure, è sempre lo stesso.

C'è qualcosa dentro di te o nella tua vita che senti pronto a lasciare andare, ma che ancora ti tiene legato? Cosa ti impedisce di lasciarlo fluire via, come l'acqua di un fiume che scorre?"

Il Re e i due Falchi

Re convocò veterinari e guaritori ed esperti di ogni tipo, ma nessuno riuscì a far volare il falco. Incaricò del compito i membri della corte, i generali, i consiglieri più saggi, ma nessuno poté schiodare il falco dal suo ramo. Dalla finestra del suo appartamento, il monarca poteva vedere il falco immobile sull'albero, giorno e notte. Un giorno fece proclamare un editto in cui chiedeva ai suoi sudditi un aiuto per il problema. Il mattino seguente, il re spalancò la finestra e, con grande stupore, vide il falco che volava superbamente tra gli alberi del giardino. «Portatemi l'autore di questo miracolo» ordinò. Poco dopo gli presentarono un giovane contadino. «Tu hai fatto volare il falco? – Come hai fatto? – Sei un mago, per caso?» gli chiese il Re. Intimidito e felice, il giovane spiegò: «Non è stato difficile, maestà, ho semplicemente tagliato il ramo.

Che cosa ti serve per diveltare il nuovo te, per spiccare il volo?

Attività: *Qual è stato il momento che ha influenzato di più la tua crescita personale? Il tuo punto di svolta*

Come IO cambio in funzione degli ambiti

Io nella mia comfort zone

Nel suo libro *The Comfort Zone: Create a Life You Really Love with Less Stress and More Flow* (2023), Kristen Butler propone un approccio innovativo al concetto di "zona di comfort", generalmente considerata una trappola da cui fuggire per crescere e migliorare.

Tradizionalmente, la zona di comfort viene associata a una condizione stagnante in cui la mancanza di sfide porta a una crescita limitata e a un appiattimento delle capacità cognitive ed emotive. La narrativa dominante, da anni promossa da autori motivazionali e coach, insiste sull'importanza di uscire dalla zona di comfort per realizzare il proprio potenziale. Tuttavia, Kristen Butler sfida questa impostazione, suggerendo che restare in quella zona non solo non è un ostacolo alla crescita, ma può addirittura rappresentare una scelta positiva e consapevole per il proprio benessere.

Secondo Butler, la zona di comfort offre stabilità emotiva e uno spazio sicuro in cui riposare, recuperare e riflettere. Vivere costantemente in uno stato di stress e superamento dei limiti, sebbene possa portare a successi momentanei, rischia di logorare il nostro equilibrio psicologico. Butler sottolinea l'importanza di coltivare la tranquillità e la sicurezza interiore come preconditione per raggiungere uno stato di flow, in cui la produttività e la creatività si manifestano naturalmente, senza l'eccessivo sforzo o il sacrificio costante di sé.

Qual è il mio comfort zone?



Io nei rapporti professionali

Equilibri e confini dei rapporti professionali

Nel contesto lavorativo, la distinzione tra vita professionale e personale può essere sottile. Per questo è fondamentale mantenere un equilibrio che permetta relazioni sane, evitando che il coinvolgimento personale comprometta la professionalità. Le relazioni sul lavoro dovrebbero basarsi su rispetto, collaborazione e comunicazione efficace, con confini chiari su ciò che si condivide.

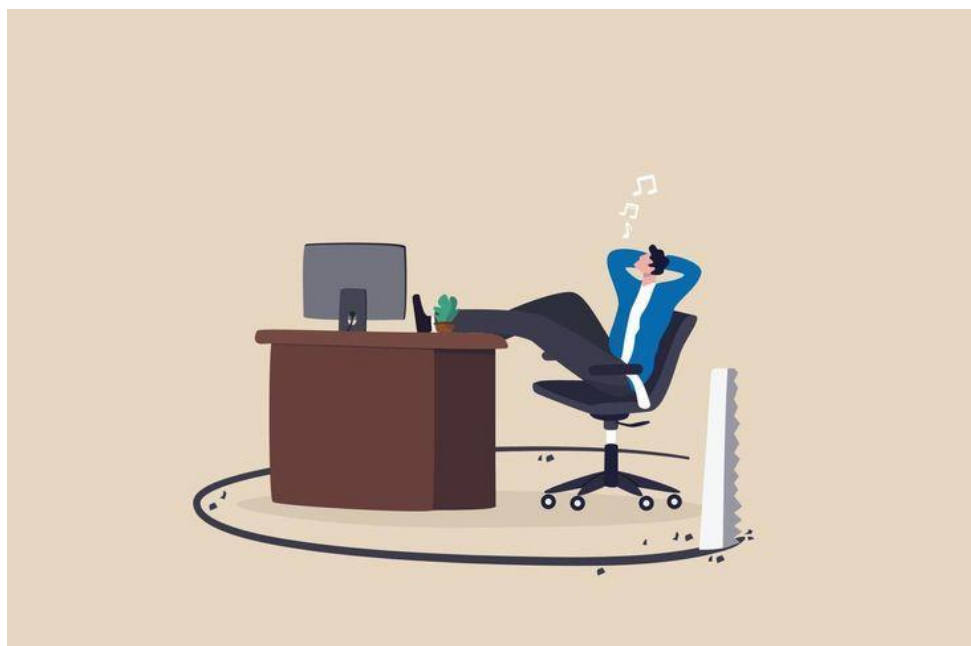
Condividere alcuni aspetti personali può rafforzare i legami, ma bisogna evitare eccessi e mantenere sempre un atteggiamento professionale. L'equilibrio tra ambizione e benessere personale è oggi molto valorizzato, e concetti come la "work-life integration" propongono un'unione sinergica tra lavoro e vita privata, sempre nel rispetto dei limiti.

Per gestire bene questi rapporti, sarebbe corretto stabilire confini chiari su cosa si è disposti a condividere, mantenere professionalità, anche nei momenti informali e praticare l'ascolto attivo, per rispettare i confini altrui.

La metafora del giardino rappresenta perfettamente l'idea: la professionalità è il terreno che dà struttura, la personalità è il colore che rende l'ambiente vivo e accogliente. Ma come in ogni giardino ben curato, servono confini, attenzione e equilibrio per permettere a tutte le "piante" di crescere armoniosamente.

In sintesi, per costruire relazioni lavorative efficaci serve un delicato bilanciamento tra apertura e riservatezza, tra umanità e professionalità.

È corretto avere dei limiti nei rapporti professionali? Perché?



Io con gli sconosciuti

testo di partenza: Vangelo Giovanni (8, 1-11)

In quel tempo, Gesù si avviò verso il monte degli Ulivi. Ma al mattino si recò di nuovo nel tempio e tutto il popolo andava da lui. Ed egli sedette e si mise a insegnare loro. Allora gli scribi e i farisei gli condussero una donna sorpresa in adulterio, la posero in mezzo e gli dissero: «Maestro, questa donna è stata sorpresa in flagrante adulterio. Ora Mosè, nella Legge, ci ha comandato di lapidare donne come questa. Tu che ne dici?». Dicevano questo per metterlo alla prova e per avere motivo di accusarlo. Ma Gesù si chinò e si mise a scrivere col dito per terra. Tuttavia, poiché insistevano nell'interrogarlo, si alzò e disse loro: «Chi di voi è senza peccato, getti per primo la pietra contro di lei». E, chinatosi di nuovo, scriveva per terra. Quelli, udito ciò, se ne andarono uno per uno, cominciando dai più anziani. Lo lasciarono solo, e la donna era là in mezzo. Allora Gesù si alzò e le disse: «Donna, dove sono? Nessuno ti ha condannata?». Ed ella rispose: «Nessuno, Signore». E Gesù disse: «Neanch'io ti condanno; va' e d'ora in poi non peccare più».

PICCOLA RIFLESSIONE

Gesù, nonostante sia a lui completamente sconosciuta, si atteggia misericordiosamente verso la donna cercando di difenderla nonostante non l'abbia mai vista prima. Gli uomini che inizialmente avevano accerchiato la donna per lapidarla invece, neanche sapendo quale fosse la sua storia, erano già pronti a lapidarla: in questo comportamento si vede quanto gli uomini erano pregiudicati verso la donna. **PICCOLE PRIME DOMANDE:** Voi come vi comportate con gli sconosciuti? Vi comportereste più come Gesù (riponendo fiducia verso il prossimo ecc...) o come gli uomini (atteggiamento pregiudicato)? Cosa pensate dei pregiudizi? Sono giusti o sbagliati? Pregiudizi verso gli sconosciuti: I pregiudizi, per quanto si cerchi di evitarli, sono inevitabili. Un primo pensiero sull'altro si forma immediatamente anche solo con lo sguardo reciproco, il nostro sguardo capta le caratteristiche fisiche (fisico, colore della pelle, viso, modo di vestire, ecc...) e si fa subito una prima idea dell'altro*. I pregiudizi possono essere anche visti come una forma di protezione, verso coloro che almeno a primo impatto potrebbero essere persone "pericolose". Ovviamente, ci sono anche i lati negativi della cosa...basti pensare come il primo ministro inglese Chamberlain nel 1938 incontrando Hitler, lo giudicò come un uomo ragionevole e votato alla pace: è esempio emblematico, perché i fatti che sono accaduti dopo quell'incontro dimostrano come Chamberlain non sia stato in grado di comprendere la menzogna di Hitler nemmeno incontrandolo di persona: in questo caso il pregiudizio ha ingannato ed è considerabile come un qualcosa di "sbagliato"

Hai mai preso le difese di qualcuno giudicato troppo in fretta? Qualcuno l'ha mai fatto con te?

Attività: *Chi sono io adesso?*

Brani per riflettere durante la notte

Pezzettino

Il suo nome era Pezzettino. Tutti i suoi amici erano grandi e coraggiosi, lui invece era piccolo e di sicuro era un pezzetto di qualcuno. Un bel giorno decise di scoprirlo: – Scusa... – chiese allora a Quello-che-corre – per caso sono un tuo pezzettino? – Come potrei correre se mi mancasse un pezzetto? – Sono un tuo pezzettino? – domandò a Quello-forte. E quando Quello-che-nuota emerse dalle onde, gli rivolse la stessa domanda. Quando ebbe raggiunto Quello-che-vive-sulle montagne, chiese: – Sono un tuo pezzetto? Lui scoppiò a ridere. Chiese la stessa cosa a Quello-che-vola e a Quello-saggio, ma la risposta fu identica. – Ma io devo essere di qualcuno! Come faccio a scoprirlo? – Vai all’Isola-chi-sono – rispose Quello-saggio. Pezzettino arrivò all’Isola, camminò e camminò, finché inciampò, cadde e... si ruppe in tanti pezzetti. Quello-saggio aveva ragione! Pezzettino adesso sapeva che anche lui, come tutti, era fatto di tanti piccoli pezzi. – Io sono me stesso – gridò Pezzettino tutto contento.



Chi sei quando nessuno ti guarda

Ti sei mai fermato, anche solo per un attimo, a chiederti chi sei davvero? Non nel ruolo che ricopri, non in quello che fai per lavoro o per dovere. Ma proprio tu, quando nessuno ti osserva, quando il mondo intorno tace e le luci si spengono. Quando cala il sipario della giornata e ci ritroviamo da soli, cosa resta di noi? Ogni giorno indossiamo maschere, a volte leggere, a volte pesanti come armature. Ci modelliamo in base a dove siamo, con chi siamo. Figli, madri, amici, colleghi, amanti, sconosciuti. Ma quando finalmente restiamo soli... siamo davvero “noi”? O continuiamo, in qualche modo, a recitare anche lì, con le voci interiori che ci dicono come dovremmo essere?

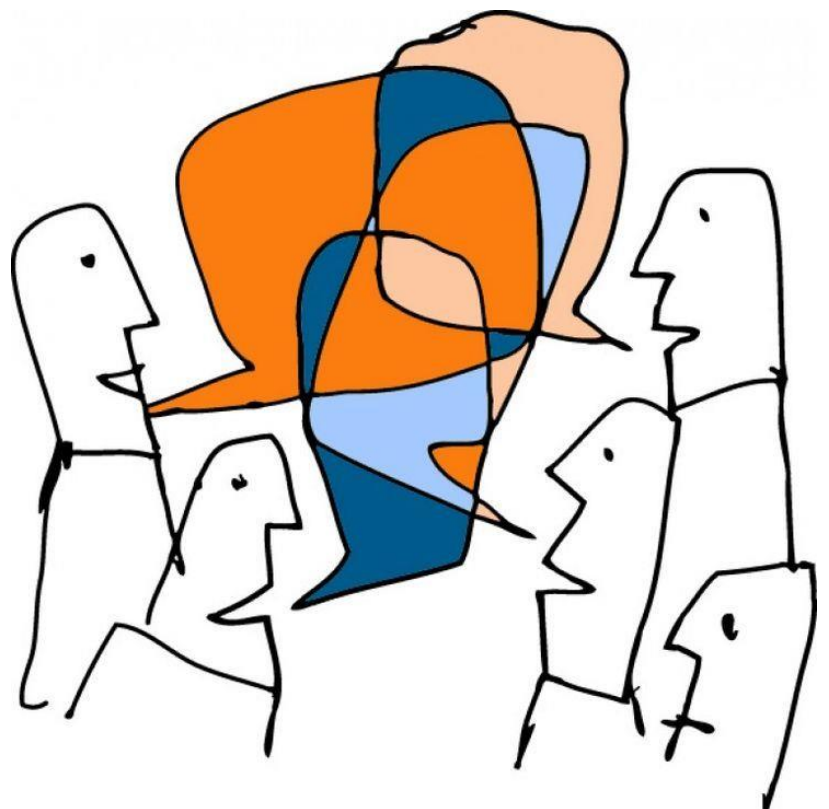
Forse ci piace pensare che esista un “vero io”, puro, incontaminato. Un nucleo autentico che resiste alle influenze esterne. Ma siamo sicuri che esista davvero? O siamo un continuo divenire, un mosaico in movimento fatto di incontri, emozioni, ferite, sogni, ricordi? Dovremmo osservarci con gentilezza, senza il bisogno di piacere a tutti i costi. Forse vuol dire scegliere liberamente anche quando nessuno ci vede e capire cosa ci muove davvero, senza copioni da seguire. È spesso nella solitudine — quella vera, quella che fa un po’ paura — che iniziano ad affiorare i desideri che non osiamo dire, le paure che mascheriamo, le domande che ci teniamo dentro. Lì, lontano dal rumore, qualcosa parla e ci racconta. In un mondo dove condividiamo ogni attimo, ogni pensiero, ogni foto, imparare a stare davvero da soli è quasi un atto rivoluzionario. Ma è in quello spazio che possiamo cominciare a chiederci, con sincerità: Tu, chi sei... quando nessuno ti guarda

Chi sono?

Ci sono momenti in cui ci chiediamo: "Chi sono davvero?" La risposta non è mai fissa. Chi siamo è il risultato di ogni incontro, di ogni sfida condivisa, di ogni silenzio accolto o temuto. Siamo l’eco delle parole dette da chi ci ha amato, e anche di quelle mai pronunciate da chi ci ha lasciati.

Ma non siamo solo passivi. Anche noi influenziamo gli altri. Ogni gesto di gentilezza, ogni sorriso donato senza motivo, ogni volta che ascoltiamo davvero qualcuno, lasciamo un segno. Costruiamo gli altri come loro costruiscono noi. La vera identità non è un nucleo nascosto, ma una continua conversazione tra ciò che sentiamo dentro e ciò che il mondo ci restituisce.

In fondo, siamo storie scritte a più mani. E ogni persona che amiamo, ogni luogo che attraversiamo, ne è un paragrafo.



Man in the Mirror- Michael Jackson

I'm gonna make a change
For once in my life
It's gonna feel real good
Gonna make a difference
Gonna make it right
As I, turn up the collar on
My favorite winter coat
This wind is blowin' my mind
I see the kids in the street
With not enough to eat
Who am I, to be blind pretending not to see
their needs?
A summer's disregard
A broken bottle top
And a one man's soul
They follow each other on the wind ya know
'Cause they got nowhere to go
That's why I want you to know
I'm starting with the man in the mirror
I'm asking him to change his ways
And no message could've been any clearer
If they wanna make the world a better
place
Take a look at yourself and then make a
change
I've been a victim of a selfish kind of love
It's time that I realize
That there are some with no home
Not a nickel to loan
Could it be really me pretending that
they're not alone?
A willow deeply scarred
Somebody's broken heart
And a washed out dream
They follow the pattern of the wind, ya see

'Cause they got no place to be
close your, your mind
With the man in the mirror, oh yeah
I'm asking him to change his ways
No message could've been any clearer
If you wanna make the world a better place
Take a look at yourself and then make a
change
gonna feel real good now
I'm gonna make a change
It's gonna feel real good
Come on (change)
Just lift yourself
You know
You've got to stop it
Yourself (yeah)
I've got to make that change today
(Man in the mirror) you got to
You got to not let yourself brother
you know
I've got to get that man, that man
You've got to
You've got to move
Come on
You got to
Stand up, stand up (yeah, make that
change)
Stand up
Stand up and lift
Yourself, now
Gonna make that change come on
You know it
Change
Make that change

Traduzione

Sto per fare un cambiamento per una volta
nella mia vita
dovrà farmi sentire veramente bene farà la
differenza
farò la cosa giusta...
Come al solito alzo il colletto del mio
cappotto preferito
questo vento soffia la mia mente
vedo i ragazzi nella strada senza avere
abbastanza da mangiare
chi sono io, per essere cieco?
faccio finta di non vedere i loro bisogni
una noncuranza estiva, una bottiglia rotta
sopra e l'anima di un uomo solo
loro s'inseguono nel vento, lo sai
perchè non hanno un posto dove andare
è per questo che io voglio che tu sappia
sono stato una vittima di un egoistico tipo
di amore
questo è il momento in cui ho realizzato
che ci sono persone senza casa, senza un
centesimo da prestare
ma sono davvero io questo che fa finta che
loro non siano soli?
un salice profondamente deturpato il
cuore spezzato di qualcuno
e un sogno cancellato
loro seguono la scia del vento, lo vedi
perchè non hanno un posto dove stare
è per questo che voglio iniziare da me
inizierò con l'uomo nello specchio
gli ho chiesto di cambiare la sua strada
e nessun messaggio può essere più chiaro
se vuoi rendere il mondo un posto migliore
guarda te stesso e fai un cambiamento
inizierò con l'uomo nello specchio
gli ho chiesto di cambiare la sua strada
e nessun messaggio può essere più chiaro

se vuoi rendere il mondo un posto migliore
guarda te stesso e fai un cambiamento
devi migliorare le cose
finché ne hai il tempo
perché quando chiudi il tuo
cuore
non puoi chiudere anche la tua
mente!
mi sentirò davvero bene!
avanti...
cambia...
sollevati,
sai devi fermare...
te stesso!
sì, fai il cambiamento!
devo fare un cambiamento,
oggi uomo nello specchio
devi non devi permettere a te stesso...
fratello...
sì, fai il cambiamento!
tu sai che io devo arrivare ad essere
quell'uomo, quell'uomo ...
quell'uomo nello specchio
tu devi
devi muoverti,
avanti, avanti!
tu devi
alzarti, alzarti
alzarti!
sì, fai il cambiamento
alzati e sollevati,
adesso!
uomo nello specchio
sì, fai il cambiamento
farò quel cambiamento,
avanti!
uomo nello specchio
lo sai..
cambiamento...
fai il cambiamento.

Ti sei mai soffermato a pensare a quali pezzi ti compongono?

Ti sei mai sentito parte di qualcosa di più grande?

Hai mai pensato di non avere un'appartenenza?

“Vattene dal tuo paese, dalla tua patria e dalla casa di tuo padre, verso il paese che io ti indicherò. Farò di te un grande popolo e ti benedirò, renderò grande il tuo nome e diventerai una benedizione”. Per essere fedele Abramo dovette cambiare, partire.

La parola di Dio ci aiuta a distinguere le due facce del cambiamento: la prima è la fiducia, la speranza, l'apertura al nuovo; la seconda è la difficoltà a lasciare le sicurezze per andare incontro all'ignoto. Infatti ci fa sentire più tranquilli rimanere nel nostro recinto, conservare, ripetere le parole e i gesti di sempre. Questo ci fa sentire più sicuri piuttosto che uscire, partire, avviare nuovi processi.

Domandiamoci allora: che cosa succede se manteniamo la nostra fedeltà a Dio e all'uomo? Abbiamo visto nella storia di Abramo l'effetto della chiamata del Signore: gli cambiò radicalmente la vita, lo fece entrare in una storia nuova, gli aprì orizzonti inattesi, con cieli nuovi e terre nuove. Quando si risponde a Dio si attiva sempre un processo, accade sempre qualcosa di inedito che ci porta dove noi non avremmo mai immaginato.

L'importante è questo: si attiva sempre un processo, si va avanti. Non si occupano gli spazi, si avviano processi.

Papa Francesco

Matilda- Harry Style

You were riding your bike to the sound of "It's No Big Deal"

And you're trying to lift off the ground on those old two wheels

Nothing about the way that you were treated ever seemed especially alarming 'til now

So you tie up your hair and you smile like it's no big deal You can let it go

You can throw a party full of everyone you know
And not invite your family, 'cause they never showed you love

You don't have to be sorry for leaving and growing up, mmh

Matilda, you talk of the pain like it's all alright
But I know that you feel like a piece of you's dead inside

You showed me a power that is strong enough to bring sun to the darkest days

It's none of my business, but it's just been on my mind You can let it go

You can throw a party full of everyone you know
And not invite your family, 'cause they never showed you love

You don't have to be sorry for leaving and growing up
You can see the world, following the seasons
Anywhere you go, you don't need a reason
'Cause they never showed you love

You don't have to be sorry for doing it on your own
You're just in time, make your tea and your toast
You framed all your posters and dyed your clothes,
ooh You don't have to go

You don't have to go home
Oh, there's a long way to go

I don't believe that time will change your mind
In other words

I know they won't hurt you anymore as long as you can let them go

You can let it go

You can throw a party full of everyone you know

You can start a family who will always show you love

You don't have to be sorry for doing it on your own

You can let it go

You can throw a party full of everyone you know

You can start a family who will always show you love

You don't have to be sorry, no

Stavi guidando la tua bici a ritmo di "It's No Big Deal"

E stai cercando di sollevarti da terra su quelle due vecchie ruote

Nulla su come sei stata trattata sembrava particolarmente preoccupante fino ad adesso
Quindi ti legghi i capelli e sorridi come fosse nulla di che

Puoi metterci una pietra sopra

Puoi organizzare una festa piena di tutte le persone che conosci

E non invitare la tua famiglia perché non ti hanno mai mostrato amore

Non devi dispiacerti per essertene andata ed essere cresciuta, mmm

Matilda, tu parli del dolore come se andasse tutto bene

Ma io so che tu senti che un pezzo dentro di te è morto

Mi hai mostrato un potere che è forte abbastanza da portare il sole nei giorni più bui

Non sono affari miei, ma è da un po' che ci penso

Puoi metterci una pietra sopra

Puoi organizzare una festa piena di tutte le persone che conosci

E non invitare la tua famiglia perché non ti hanno mai mostrato amore

Non devi dispiacerti per essertene andata ed essere cresciuta

Puoi vedere il mondo, seguendo le stagioni

Ovunque tu vada, non hai bisogno di un motivo

Perché non ti hanno mai mostrato amore

Non devi dispiacerti perché lo fai da sola

Sei giusto in tempo, preparati il tè e fai il tuo brindisi

Hai incorniciato tutti i tuoi poster e tinto tutti i tuoi vestiti, ooh

Non devi andare

Non devi andare a casa

Oh, è una lunga strada da percorrere

Non penso che il tempo ti farà cambiare idea

In altre parole, so che non ti faranno più del male

A patto che tu li lasci andare

La Vecchia e l'Ago

Una sera, gli abitanti di un villaggio videro una donna anziana curva mentre cercava qualcosa dentro alla sua capanna illuminata. Alcune persone si offrirono di aiutarla. Gli chiesero: "Che cosa hai perso?" "Il mio ago" disse. Tutti si unirono alla ricerca, ma poco dopo qualcuno gli chiese: "La casa è molto grande e l'ago è molto piccolo, ci puoi dire il luogo esatto in cui è caduto?". "Fuori dalla casa" rispose la vecchia. Le persone la guardarono con stupore. Alcuni addirittura infastiditi "Ma sei impazzita? Perché cerchi l'ago in casa se l'hai perso fuori?" La vecchia, sorridendo, rispose: "Perché fuori è buio e non c'è luce". Uno di loro le disse: "Allora ha più senso cercare una torcia da usare per cercare l'ago fuori". La vecchia sorrise di nuovo e disse: "Siete molto intelligenti nelle piccole cose, quando userete questa intelligenza nella vostra vita interiore?"

A volte siamo così abituati a vivere nella zona di comfort che non guardiamo nemmeno cosa vi è di bello o utile al di fuori di essa; Rinunciamo in partenza oppure perdiamo tempo illudendoci di trovare quel qualcosa in posti in cui non lo troveremo mai ma in cui lo cerchiamo solo perché ci rimane comodo, conosciuto, familiare ... confortevole.

Una vita soddisfacente si trova fuori dalla zona di comfort. Una vita soddisfacente richiede di compiere atti di coraggio che ci espongono alla possibilità di fallire, cadere e ci offrono l'opportunità di imparare a rialzarsi e di sentire di poter far affidamento su noi stessi nonostante le difficoltà.

Non è soddisfacente una vita semplice ma è soddisfacente una vita che va in direzione dei nostri valori nonostante non sia semplice.

Quanto è difficile per te uscire dalla comfort zone? È sempre giusto rimanerci?

In una piccola azienda di design chiamata "Creativa", lavoravano insieme dieci persone con stili diversi. Tra loro c'erano Sara, una grafica estroversa, e Marco, un architetto introverso. Durante la preparazione di un importante progetto per una startup, le loro divergenze inizialmente causarono tensioni.

Sara propose di organizzare una sessione di brainstorming per unire le idee del team. Questo approccio favorì un'atmosfera di collaborazione, permettendo a ogni membro di esprimersi liberamente. Le idee di Sara e Marco iniziarono a fondersi, creando un progetto che combinava funzionalità e creatività.

Alla presentazione finale, il cliente fu entusiasta del risultato, che rappresentava una brillante sinergia tra le diverse visioni. Da quel momento, le relazioni tra i colleghi migliorarono, trasformando l'ufficio in un ambiente di crescita e collaborazione, dove tutti si sentivano valorizzati.

Testimonianza

Mi piace eseguire un piccolo rituale quando lascio il lavoro: quando passo attraverso le porte e esco in strada, quella porta funge da transizione letterale per la mia mentalità. Segnala che posso staccare la spina e iniziare a divertirmi, senza cazzate. Se lavori anche da casa, allora forse fai una passeggiata o svolgi un'attività alla fine del tuo turno per provare la stessa cosa.

Ho scoperto che la mia negligenza emotiva si manifestava spesso come un'intensa ruminazione sulle altre persone al lavoro, e aveva completamente eroso il mio tempo personale. Non stavo vivendo la mia vita, stavo vivendo come una palla malata di ansia e depressione in una terra fantastica su cosa gli altri potrebbero pensare di me. Assicurati di staccarti dal lavoro. NON portartelo a casa ad inquinare il tuo spazio privato. Devi concederti del tempo, ma soprattutto devi prenderti cura di te.

Trovi semplice avere dei limiti dei tuoi rapporti professionali?

Confidarsi con gli sconosciuti, un paradosso rivelatore

Spesso ci capita di confidarci con degli sconosciuti più di quanto pensiamo, anche se tendiamo a non ammetterlo. Molte persone raccontano di aver ascoltato gli sfoghi di altri durante viaggi in treno o in aereo, ma raramente riconoscono di aver fatto lo stesso. In realtà, è comune affidarsi a estranei – come baristi, parrucchieri o passeggeri casuali – per parlare di sé, anche su temi molto personali.

Questo succede perché gli sconosciuti offrono uno spazio sicuro: non ci conoscono, non ci giudicano e non rischiano di divulgare le nostre confidenze. Al contrario, con chi ci è vicino potremmo sentirci più esposti o temere conseguenze future. Inoltre, con chi non ha un legame profondo con noi, tendiamo ad ascoltarci meglio mentre parliamo, perché non veniamo interrotti con consigli o rassicurazioni.

Un altro motivo è che ci piace sentirci in una posizione “superiore” rispetto agli altri (il cosiddetto downward social comparison), e questo è più difficile da fare con amici e familiari, perché sceglierebbe dire qualcosa anche su di noi.

Infine, le relazioni più “leggere” – i cosiddetti legami deboli – possono avere un grande valore. Non solo sono utili per opportunità pratiche (come trovare lavoro), ma ci liberano anche dalla pressione di dover ottenere tutto da un'unica persona. Questo ci fa riflettere su quanto sia irrealistico pretendere che un solo individuo (partner o amico) soddisfi tutti i nostri bisogni emotivi.

Il Giardiniere e il Semenzaio

C'era una volta un giardiniere che, per anni, coltivò solo fiori conosciuti e sicuri nel suo giardino. Ogni anno, piantava le stesse varietà, felice di vederle fiorire. Tuttavia, un giorno, effettivamente trovò un seme misterioso. Era tentato di piantarlo, ma la paura dell'ignoto lo bloccò. Cosa succederebbe se il seme non crescesse? E se occupasse spazio per i fiori che amava?

Dopo diverse settimane di indecisione, infine, decise di piantare il seme. Con grande sorpresa, da quel piccolo seme nacque una pianta meravigliosa, con fiori che non aveva mai visto prima. Il giardiniere realizzò che la bellezza più straordinaria non si trovava solo nella familiarità, ma anche nel coraggio di esplorare l'ignoto. Da quel giorno, iniziò a sperimentare con nuove piante e il suo giardino fiorì in modi mai immaginati.

La Danza della Farfalla

In un piccolo villaggio, viveva una farfalla di nome Leya. Era abituata a volare solo nel suo giardino, dove si sentiva al sicuro e protetta. Ma un giorno, osservò alcune farfalle volare oltre il giardino, verso un campo pieno di fiori colorati. Ogni volta che vedeva queste farfalle, un desiderio di esplorare la nuova bellezza cresceva dentro di lei. Un giorno, spinta dalla curiosità e dalla voglia di avventura, Leya decise di lasciare il suo giardino e volare verso il campo. All'inizio, si sentì nervosa, ma man mano che volava, si accorse di quanto fosse bello il mondo al di fuori della sua comfort zone. I fiori erano più vivaci, l'aria più fresca e le altre farfalle la accolsero con entusiasmo. Da quel giorno, Leya tornò al suo giardino solo di tanto in tanto, poiché scoprì che avventurarsi al di fuori delle sue abitudini le aveva aperto un mondo intero di possibilità e gioia.

Ti è mai capitato di confidarti con uno sconosciuto? Cosa ti ha spinto a farlo?



Esiste una versione di te più vera, nel quale sei il vero te stesso, oppure il vero te è l'insieme di tutte le persone che sei nei vari ambiti della vita e nei vari tempi?