

Comunicare il sorriso di Dio

Proposta per oggi : MARTEDI' 7 aprile

Indovina: quanti pensieri ci frullano mediamente per la testa ogni giorno? i neuroscienziati dicono che la nostra mente è quotidianamente affollata da circa 70.000 pensieri (non chiedermi come hanno fatto a calcolarlo).

Essendo una tale quantità, capirai come sia impossibile avere piena consapevolezza di tutto ciò che pensiamo.

Molti di questi pensieri sono del tutto casuali o legati alla realtà che ci bombarda continuamente di stimoli sensoriali di ogni tipo; una buona parte di essi costituisce invece dentro la nostra testolina una specie di **dialogo interno che intratteniamo con noi stessi**, la maggior parte delle volte senza averne alcuna coscienza.

Ecco qualche pensiero di questo tipo: Sono proprio stanco. Come mi devo comportare? Sono stato uno stupido. Non mi sarei aspettato di avere una reazione del genere. Sono felice di aver preso questa decisione.

Giudizi, incoraggiamenti, compiacimenti; frasi trancianti e frasi compassionevoli: il dialogo interno è fatto di tutto questo, nulla di diverso di ciò che accade nelle relazioni con le altre persone.

* **La prima domanda** che ti faccio non è affatto scontata: **sei cosciente di questo dialogo silenzioso** che intrattieni continuamente con te stesso?

Credo che sia molto importante diventarne consapevoli, perché i pensieri che hanno come oggetto te stesso influenzano la tua vita molto di più rispetto a pensieri del tipo: "Che buoni questi biscotti" o "Devo sbrigarmi sennò perdo il treno".

Per diventare più cosciente riguardo al tuo dialogo interno, potresti provare ad annotare su un quaderno o sullo smartphone i pensieri più frequenti che riguardano te nel momento stesso in cui ti accorgi che ti si presentano alla mente: rimarrai sbalordito di quello che scoprirai... a volte anche divertito ;-)

Ecco alcune domande che potranno aiutarti a mettere a fuoco il tuo dialogo interiore: Cosa pensi di te? Cosa pensi riguardo a come sta andando la tua vita? Cosa pensi di te stesso in relazione agli altri?

* * **La seconda domanda** è collegata alla prima: **di che tipo sono la maggior parte dei tuoi pensieri?**

Sono pensieri che ti fanno stare bene, oppure sono pensieri che ti buttano giù e che mettono continuamente in discussione la tua autostima?

La **qualità del nostro dialogo interno** influisce moltissimo sulla **qualità della nostra vita**.

I pensieri sono cibo per la nostra mente; e se invece di cibo **nutriente**, ti nutri spesso di cibo **tossico**?

I pensieri che diciamo a noi stessi influenzano fortemente ciò che possiamo diventare; e ciò che ci ripetiamo continuamente anche in modo inconsapevole, avrà effetto sulla nostra realtà, nel bene e nel male.

Ecco qualche altra domanda che potrà aiutarti: Quando parli a te stesso, quali **aggettivi** usi? Cerchi di **comprendere** come sta andando la tua vita e il perché delle tue azioni, o sai soltanto **giudicarti**?

Sei **paziente** o impaziente verso te stesso? Ti trovi mai a pensare di essere un **incapace**? Sai regalarti pensieri di **gentilezza**?

Lo so: l'esercizio di oggi non è semplicissimo.

Ti chiedo di fidarti: per qualche altro giorno proseguiremo

su questa strada, e se all'inizio faticherai un po',

sono certo che capirai che ne valeva la pena.

A domani,

