

Comunicare il sorriso di Dio.

Proposta per oggi: Lunedì 29 GIUGNO 2020.

Abbiamo riflettuto molto su quanto sia importante sviluppare l'empatia, per comprendere l'altro in modo profondo e sostenerlo nel suo cammino.

Ma se l'empatia diventasse un valore assoluto, la nostra vita diventerebbe insostenibile: saremmo continuamente bombardati dai problemi degli altri e rischieremo di non occuparci più di noi stessi, per cui le nostre energie interiori si prosciugherebbero in breve tempo.

Non possiamo sempre e soltanto pensare agli altri: ognuno di noi ha bisogni profondi di cui deve prendersi cura, e quando essi non sono soddisfatti, nasce la rabbia.

Per questo credo rimanga importante bilanciare la nostra capacità empatica con una sana e corretta capacità di saper dire di no.

Penso sia capitato anche a te di dire di sì quando in realtà volevi dire di no, ma non l'hai fatto per evitare contrasti o perché ti spiaceva farlo.

Ora, è importante chiarire innanzitutto di quale genere di no stiamo parlando: certi no sono no alla vita e no agli altri; sono frutti di pigrizia, chiusura, egoismo, paura, sfiducia, disfattismo, di una vita comoda che non vuole assumersi impegni.

Ci sono invece **dei no che in realtà sono dei sì:**

- * sì alla nostra vita;
- * sì ai nostri progetti;
- * sì alla nostra dignità;
- * sì ai nostri valori;
- * sì alle persone che ci sono accanto e che sono prioritarie per noi.

Durante la giornata di oggi, prova a chiederti se hai difficoltà a dire di no e se ci sono situazioni in cui ti sei pentito di non averlo saputo fare.

A domani,



il bicchiere è mezzo pieno o mezzo vuoto?
Risposta: Chi se ne importa? Importa davvero se il bicchiere sia mezzo pieno o mezzo vuoto? La questione è se placa o no la tua sete.
(Larry Winget)