

Comunicare il sorriso di Dio.

Proposta per oggi : SABATO 18 LUGLIO 2020.

la prima volta che ho letto di questa tecnica per vincere il rancore l'ho trovata molto strana; del resto, nel suo libro *Il segreto del carisma*, Olivia Fox Cabane ne avverte il lettore in partenza.

Dopo averla provata sulla mia pelle, sono rimasto stupito della sua efficacia e dei frutti di pace che ha prodotto in me

È un esercizio molto utile che può aiutare a spegnere il risentimento, quella forma di rabbia prolungata che proviamo verso qualcuno.

Ecco i quattro passi di cui si compone:

- 1 - Pensa ad una persona che in passato ti ha fatto un grande torto, nei cui confronti provi ancora molta rabbia.**
- 2 - Prendi un foglio e scrivile una lettera per comunicarle tutto ciò che vorresti dirle, senza remore, senza sconti, senza freni. Puoi farlo con la massima libertà, in quanto non dovrai fargli avere la lettera.**
- 3 - Dopo aver scritto tutto, ma proprio tutto, mettila via.**
- 4 - Ora arriva il bello: prendi un altro foglio e scrivi la risposta che vorresti ricevere.**

Innanzitutto, non devi immaginare quello che pensi che lei ti scriverebbe, ma quello che vorresti leggere: che ammetta e si assumi le sue responsabilità, dicendoti che ha compreso quanto male ti ha fatto e che se ne scusa con tutto il cuore. Anche in questo caso, falle dire tutto ciò che vuoi con la massima libertà.

In secondo luogo, se riesci, con un po' di fantasia falle anche dire i motivi che l'hanno spinta ad agire così, non per giustificarsi, ma perché tu possa capire meglio le ragioni sottostanti al suo comportamento; magari potresti far parlare anche il bambino di 5 anni che è in lei.

Mentre lo farai potresti non provare un sollievo immediato, è normale; **rileggila** per diversi giorni di seguito, poi lasciane passare diversi e rileggila ancora: in questo modo l'effetto sarà molto profondo.

Ti auguro di cuore di sperimentarlo: può sembrare bizzarro, ma ti assicuro che sarà molto liberatorio.

A domani,

Un giorno dirò
“non è stato
facile, ma ce
l'ho fatta”

Le cose più belle nascono
per caso, ma crescono e
durano per scelta.

@CinbaNatali

