



AMA TE STESSO

Ebook estratto
di
Nicola Mazzolin

AMA Te Stesso

Diciamoci la verità. Quanto tempo passiamo nell'attesa di essere amati nella speranza che il buon Cupido venga a cercare proprio noi? Quanti di noi non vedono l'ora di poter vivere un amore davvero speciale ma si sentono vuoti nell'attesa che quel momento arrivi? Senza amore ci sentiamo come delle persone a metà e rimaniamo in attesa che qualcuno venga a riempire e a rendere completa la nostra vita. Sfortunatamente la vita non sempre obbedisce ai nostri richiami. E' importante, quindi, iniziare a portare amore nella propria vita in autonomia, *amando e rispettando se stessi prima di tutto*, e condividendo, poi, il nostro amore con gli altri. Attendere che l'amore arrivi attraverso una sorgente esterna a noi ci mette nella condizione di poter soffrire, se nessuno verrà a soddisfare le nostre richieste e a realizzare le nostre fantasie infatti vivremo di sicuro momenti di disagio. *Amare e rispettare se stessi, e gli altri*, è il primo passo da compiere nel percorso che porta ad essere amati. Quando ci amiamo la nostra capacità di amare aumenta e *un'energia positiva* entra nella nostra vita permettendoci di vivere situazioni meravigliose. Ogni giorno vengono al mondo nuove vite ed ogni giorno alcune vite se ne vanno, impara a rispettare il tempo a tua disposizione e a viverlo con saggezza. Troppo spesso permettiamo alle altre persone di scegliere come dobbiamo sentirci e troppo spesso leghiamo la nostra felicità alla presenza e alle azioni altrui. Agendo per far piacere o compiacere qualcuno non diamo la giusta importanza al nostro tempo ed un giorno guardandoci indietro potremmo pentircene. Impara ad amare te stesso!

Di seguito alcuni suggerimenti che consiglio di mettere in pratica quanto prima per cominciare ad amare se stessi:

1- Tratta gli altri con amore e rispetto. Portare gioia nelle vite altrui ti aiuterà a trovarne nella tua. L'amore e la gentilezza che doni ti verranno restituiti, riceverai sorrisi di gratitudine, parole e gesti premurosi e gentili. Fai attenzione però, evita di essere cortese e amorevole con l'unico scopo di ricevere qualcosa in cambio.

2- Crea bontà e gratitudine attraverso la pratica di azioni gentili. Condividi te stesso con il mondo, metti a disposizione la tua conoscenza, il tuo tempo o il tuo denaro, dona una piccola somma ad una persona bisognosa o ad un bambino poco fortunato. Condividi obiettivi, risultati e felicità. Aiuta una persona o un gruppo di persone a raggiungere i propri obiettivi, partecipa ad un progetto scolastico, politico o aiuta la tua comunità nella costruzione di qualcosa di utile, condividere felicità potenziale crea felicità.

3- Esprimi te stesso, se preferisci scrivendo, scrivi un articolo su un argomento che ti sta a cuore. Condividi i tuoi ideali, i tuoi progetti ed i tuoi sogni.

4- Impara a lasciare andare il passato. SÌ! Tu meriti un nuovo inizio! Un sacco di persone, là fuori, hanno sperimentato tempi duri e momenti difficili, non lasciarti sopraffare dal dolore, dalla delusione o dalle paure per il futuro. Impara a conoscere i tuoi sentimenti ed impara a lasciarli andare, ogni esperienza, negativa e positiva, ci insegna qualcosa e ci cambia in meglio, apprezza quello che la tua vita, e le sue sfide, sono state in grado di insegnarti. Realizza che quelli che prima chiamavi errori altro non sono che esperienze conoscitive.

5- Perdonati. Smettila di continuare a punire te stesso per qualcosa che hai fatto in passato, impara a

guardare gli errori con occhi diversi e a considerarli come dei maestri di vita, esperienze, e ripeti a te stesso: "Io mi perdono per _____", fallo ad alta voce mentre ti guardi allo specchio. Guardati dritto negli occhi, sii onesto verso te stesso e sforzati di sentire veramente quello che dici. Non umiliare mai te stesso e non deriderti. Se ti capita di prenderti in giro fallo con una sonora risata e sii consapevole che ogni giorno contiene in sé la possibilità di un nuovo inizio.

6- Scrivi frasi positive e motivanti su dei post-it e appendili in punti ben visibili della casa, guardali ogni giorno. Un paio di esempi: "Io sono bello/a.", "Io ho il *coraggio* di amare." Leggili ad alta voce almeno una volta al giorno, meglio dieci volte al giorno, fallo ogni volta che la tua attenzione ricade su uno di loro. Scrivi quali sono i tuoi obiettivi, motiva te stesso. Puoi anche sederti di fronte allo specchio e immaginare che dall'altra parte dello specchio ci sia qualcuno che tenta di scoraggiarti e rispondigli con calma e tranquillità "Non mi interessa" mentre parli fai un bel sorriso. Fai pratica fino a quando sentirai di credere alle tue parole. Dai valore a te stesso!

7- Impara a essere meno materialista. Tutti noi desideriamo avere una bella casa, begli oggetti e qualcuno con cui dividerli, ma in pochi sappiamo che cosa desideriamo veramente. Sforzati di capire quali siano i tuoi veri desideri e bisogni, le motivazioni che ti portano a fare una scelta piuttosto che un'altra, chiediti se quello che vuoi è potere, amore, spiritualità o cos'altro? Farlo risponderà a molte delle domande che ti poni ogni giorno.

8- Tieni un diario. Racconta le tue esperienze, sia buone che cattive. Quando scrivi delle tue esperienze positive sforzati di rivivere le sensazioni piacevoli che hai provato, quando scrivi riguardo qualcosa di negativo sii comprensivo e indulgente con te stesso. Impara ad accettare e superare gli accadimenti sfavorevoli, sii dispiaciuto, ma volenteroso di voltare pagina.

Non aspettare che siano gli altri a confortarti, *fai affidamento sulle tue forze* e, se sei una persona adulta, sii sostegno di te stesso.

Essere compassionevole, comprensivo ed indulgente con te stesso ti permetterà di vivere il tuo dolore, conoscerlo e poi lasciarlo andare.

9- Sii tenace. Lavora con costanza e regolarità sulla tua capacità di amare e accettare te stesso esattamente come sei. Amare significa, tra le altre cose, accettare l'altra persona per quella che è, impara a fare lo stesso con te. Solo dopo aver accettato pienamente noi stessi possiamo concentrare la nostra attenzione sul cambiamento e iniziare a lavorare per apportare delle migliorie.

10- Inizia a lavorare sul cosa e sul come. E' importante che tu sappia con esattezza chi vuoi essere e cosa vuoi fare, devi fare il possibile per scoprirlo e tieni un atteggiamento positivo e produttivo nel farlo. Quali nuove opportunità vorresti avere, quali scopi vuoi raggiungere? Usa il giusto grado di entusiasmo e felicità mentre prendi queste importanti decisioni.

11- Non definire te stesso basandoti sulle tue azioni passate o presenti. Festeggia i risultati raggiunti e non soffermarti sulle cose ancora da fare, ricorda che il successo non è un punto d'arrivo o una destinazione. Il successo è l'intero processo, l'intero viaggio che compirai per arrivarci. Accettati e amati e vedrai che le altre persone ti prenderanno ad esempio. Ricorda che non sono le tue azioni, il tuo aspetto fisico o il tuo conto in banca a definire chi tu sia.

12- Abbracciati. Dimostrati il tuo amore abbracciandoti. **Sii te stesso.** Sii chi tu sei veramente, esprimi il tuo vero io, ridi, gioca, canta e suona. Non temere il giudizio altrui, molto probabilmente chi ti sta

intorno prova le tue stesse sensazioni ed emozioni e vorrebbe comportarsi esattamente come te, ma ha troppa paura per farlo. **Fidati di te stesso.** Non seguire in modo cieco le altre persone, impara ad avere rispetto e fiducia nei tuoi pensieri e nelle tue opinioni.

13- Impara a ricevere amore. Per riuscire ad amare bisogna essere in grado di ricevere amore. Quando qualcuno ti dimostra amore, compie delle azioni gentili nei tuoi riguardi, ti parla in modo premuroso o ti fa un regalo, sii grato! Permettiti di sentire e vivere l'amore che ti viene dimostrato, *sentiti meritevole* perché è Dio che si manifesta. E' importante accettare un dono d'amore altrui, accorgiti di essere degno d'amore, concedi agli altri la gioia di amarti. Fai pratica dando amore a te stesso, impara a dirti 'ti amo', lascia che il tuo cuore si riempi d'amore, ama te stesso in modo assoluto ed incondizionato.

14- Esercitati a dire “no”. E' giusto dire “no” a qualcuno quando ti senti di farlo o quando senti di non voler fare qualcosa. Non sentirti in colpa per questo, accorgiti che è tuo diritto farlo. Fare qualcosa per amore o fare qualcosa per far piacer a qualcuno sono due cose assolutamente diverse, ascolta il tuo cuore e prendi le tue decisioni in autonomia. Non fare qualcosa solo per far felice qualcuno, fallo se anche il tuo cuore ne trarrà gioia. Non possiamo sapere cosa è la cosa migliore per le persone. Dire di no è un'arte che si impara con la pratica, sorridi mentre lo dici e aggiungi un “grazie per avermelo chiesto, ma in questo momento non sono pronto a prendere un impegno”. Non costringere te stesso a far piacere a tutti, non puoi pensare di piacere a tutti.

15- Fai quello che ami fare. Pensa a cosa potrebbe essere. Fare quello che ti piace e che ami porterà gioia, amore e felicità nella tua vita e nel tuo cuore. Nel farlo entrerà in connessione con il vero te stesso rendendoti più amabile e più felice.

16 - Tratta te stesso come tratti il tuo migliore amico. Come ti comporti con il tuo amico del cuore? Con lui sei gentile, premuroso, amorevole, affidabile, rispettoso e compiacente? Se puoi esserlo con lui puoi esserlo anche con te stesso. Fai pratica, esercitati parlandoti in modo gentile, smetti di darti nomignoli offensivi e di combatterti, inizia a farti dei complimenti. Impara a conoscere i tuoi limiti e ad ascoltare le tue necessità più profonde, sii sempre gentile e amabile con te stesso.

17- Prenditi cura di te. Occuparsi di se stessi è importante, pianifica del tempo per te, fai qualcosa che ti dia pace e felicità. Fare dell'esercizio fisico e nutrirsi in modo corretto ad esempio significano prendersi cura di se e del proprio corpo, ascoltare della buona musica, dipingere o aiutare gli altri significa nutrire anche il proprio spirito. Aprierti agli altri e offrire il tuo tempo e il tuo aiuto porterà amore e gioia nella tua vita. Leggi i libri che più ti piacciono, medita o fai qualsiasi cosa ti renda felice.

18- Smetti di paragonarti agli altri. Ognuno di noi è unico e ognuno di noi ha ricevuto differenti doni e talenti, paragonarti agli altri può farti sentire male e abbassare il tuo livello di autostima. Evita di fare comparazioni con la macchina, la casa, il conto in banca, il lavoro o i figli dei vicini, l'unico risultato che otterrai è una perdita di fiducia in te stesso accompagnata da invidia e gelosia. Focalizza la tua attenzione sulle tue proprie forze anziché fare paragoni con la vita altrui, impara a conoscerti al meglio, concentrati sulle tue qualità, poi condividile con il mondo. Esercitati nell'essere grato per quello che hai, sii pieno di gratitudine per le persone che hanno scelto di fare parte della tua vita, per il tuo lavoro, per i tuoi oggetti, etc. La gratitudine apre il tuo cuore all'amore. Non paragonarti a nessuno perché nessuno è come te, sii semplicemente il miglior te stesso che puoi essere e sii grato nel farlo. La tua vita si riempirà d'amore e avrai più amore da donare agli altri.

19- Smetti di cercare di essere perfetto. Smetti di criticarti per non esserlo. Fai sempre del tuo meglio ricordando che non raggiungere la perfezione non significa affatto fallire. Segui i passaggi letti fino ad ora e non lasciare che siano le aspettative altrui a guidare la tua vita o a metterti sotto pressione. Ricorda che tu sei perfetto esattamente come sei, con le tue unicità e le tue caratteristiche.

20- Leggi testi di spiritualità! Abituati ad utilizzare questi straordinari strumenti dove potrai trovare spunti utili e anche di conforto per imparare ad amarti ogni giorno di più e che ti saranno utili a migliorare l'amore per te stesso.