

sta è una prima soluzione che possiamo applicare per cercare di uscire dai momenti neri, in cui talvolta ci veniamo a trovare.

CON IL "DADO" È TUTTO ORO CIÒ CHE PIACE.



Più svolgi attività che ti piacciono e meglio ti senti. Praticare un'attività che piace significa dedicare tempo e sudore in ciò che si sta facendo.

Questo può risultare dunque anche faticoso e impegnativo. Richiede **Dedizione, Attenzione, Disciplina e Ordine**.

Senza questo "dado" nessuna attività procurerà mai soddisfazioni. Si inizieranno tantissime cose, ma non se ne concluderà nessuna, provocando un senso di frustrazione e insoddisfazione.

Fare ciò che si vuole solo perché in quel momento piace, significa votarsi all'insoddisfazione permanente.

Ma chi deve lanciare il "dado"? Qualche marziano? Il Governo? La vicina di casa? No, il "dado" lo puoi lanciare soltanto tu e nessun altro al tuo posto. Quando vuoi iniziare un'attività o getti il "dado", o l'attività getterà te. Non ci sono alternative. **Se vuoi essere contento di quello che fai devi farlo sempre con Dedizione, Attenzione, Disciplina e Ordine.** Inoltre, un ottimo antidoto per combattere l'infelicità e la scontentezza è praticare un po' di sport. **educare**

IL sentimento

...è un effettivo stato di coscienza suscitato da un evento. Quindi? Quindi, i sentimenti bisogna ascoltarli ma non possono essere loro a determinare la nostra vita.

Per iniziare, cerca di individuare quali sono le situazioni o le persone che ti fanno sentire meglio e peggio. Quando abbiamo avuto un momentaccio, dobbiamo cercare quelle persone e quelle situazioni (in genere attività o condizioni) che ci aiutano, facendoci stare meglio.

Persone e situazioni non sono mai mezzi quali pastiglie o bicchiere. Pastiglie e bicchiere sono indicatori di un disagio che abbiamo non con gli altri ma con noi stessi.

da: *dimensioni nuove*, rivista mensile Elledici
articoli di PAOLA BUSSO



SCARICA ALTRE SCHEDE DA
www.ilgrandeducatore.com

Coordinamento redazionale di Angelo Santi, ex-allievo salesiano

Gli indicatori dei sentimenti



GIOVANI

ALLA
ricerca

DELLA

felicità



In questo PRIMO DOSSIER analizziamo alcuni elementi che ci aiutano ad uscire da noi stessi, accorgerci degli altri e sviluppare alcuni tratti positivi della nostra personalità che ci danno sicurezza. Perché una persona infelice rende infelici anche gli altri, mentre una persona realizzata e felice distribuisce felicità attorno a sé.

LE SCHEDE
SULL'ARGOMENTO

46 - HO BISOGNO DI TE

47 - GLI INDICATORI DEI SENTIMENTI

48 - OGGI MI DIVERTO!

Fotografie e immagini non firmate sono dell'Archivio SDB.
Le foto sono di repertorio e non si riferiscono alle persone di cui si parla.

"SENTIRE" è un verbo che utilizziamo per indicare delle sensazioni: è ciò di cui facciamo esperienza tramite i nostri sensi (freddo, caldo, affetto, una presenza...), ma è anche un verbo che utilizziamo quando indichiamo un'emozione (paura, felicità) e un sentimento (gioia, vergogna).



Gli indicatori dei sentimenti

Prendi questi quattro sentimenti e verifica in quale occasione essi si manifestano:

☹ Vergogna ☹ Tristezza ☺ Felicità ☺ Gioia.

Nella tua vita capitano delle cose, ogni giorno. Esse ti fanno sentire felice e gioioso, ma qualche volta capitano anche dei fatti che ti fanno sentire triste e deluso.

Le esperienze sono legate al momento presente ma anche al nostro passato che è sempre presente dentro di noi. Sempre vuol dire sempre. Questo aspetto del nostro bagaglio interiore non può essere cancellato, solo trasformato.

Le aspettative, invece, sono la parte più minacciosa del nostro essere, perché non sempre sono dichiarate ed esplicite (= espresse chiaramente, senza sottintesi). Non sempre abbiamo il coraggio di dircele, ma **sono esse che dirigono la nostra vita. Solo quando abbiamo il coraggio di riconoscerle e di ammetterle**, potremmo essere noi al timone della nostra rotta. Se vi riesci **hai fatto il primo passo verso la tua libertà interiore**.

IL FELICIOMETRO. Quante volte hai sentito dire: «Oh, oggi ho avuto proprio una giornataccia!», oppure: «Oggi, mi sento alla grande!». Queste frasi sono la risposta a ciò che capita attorno a noi. Per cui ci sono giorni positivi o giorni negativi.



Ma attenzione, questi giorni sono tali solo perché siamo noi a considerarli così! Tutto dipende dalle attività che svolgiamo e dalle persone con cui ci troviamo.

Possiamo quindi **costruirci un termometro della felicità** (il feliciometro), dando dei voti da zero a dieci **per indicare il nostro grado di soddisfazione che raggiungiamo nelle nostre giornate**.

Dopo passiamo a chiederci per quale ragione abbiamo valutato quella

giornata con quel voto. Quali sono state le cause che hanno concorso a produrre quel determinato risultato, quali le attività e le persone che sono state con noi.

Qualche volta, quando abbiamo i nostri giorni "no", vorremo mettere un bello zero sul nostro feliciometro. Alcune idee ritornano impulsive alla nostra mente. E ci rinchiudono in una specie di gabbia che

preme sul nostro torace.

NON È TUTTO NERO QUELLO CHE APPESTA. Queste emozioni che ci fanno vedere tutto nero ci impediscono di andare avanti, ci bloccano e ci trascinano in una spirale negativa.



Dobbiamo bloccarle all'inizio, smontandole con i fatti: in passato abbiamo ottenuto dei risultati, abbiamo degli amici, vi sono cose che ci piace fare, ecc.

Per cui fermati alcuni minuti. Respira profondamente e lentamente con il naso, pensando che l'aria sta riempiendo i tuoi polmoni. Rilascia lentamente l'aria dalla bocca mentre continui a pensare a un campo verde o a un bel panorama.

Dopo alcuni minuti, pensa di essere tu il tuo avvocato della difesa e inizia a chiederti: «*In che misura le idee che ti vengono in mente sono vere?*», «*Quali sono i fatti concreti che le possono sostenere?*», «*Quali sono le prove che ti inchiodano?*».

Se continui a ripeterti la frase: «*È così e basta!*» e non hai il coraggio di rispondere razionalmente alle domande del tuo avvocato della difesa, significa che ciò che ha scatenato la tua reazione negativa è solo un pretesto per coprire altri problemi o aspettative fuori misura.

Per ora ci concentriamo su una possibile via di uscita che è quella di fare le cose che ci piacciono. Que-



CREDERE ci rassicura, ci protegge. Permette di costruire la nostra personalità.