

I cinque comandamenti

Riassumiamo ora quanto detto in questi primi tre dossier (dalla Scheda 46 alla Scheda 56):

Non si può essere felici da soli. Tu hai bisogno degli altri e gli altri hanno bisogno di te.

Il modo in cui ti senti durante il giorno è determinato da ciò che fai e da ciò che pensi. Se svolgi delle attività piacevoli, scoprirai più facilmente l'aspetto positivo delle cose e ti sentirai meglio.

Dedica del tempo alle attività che ti piacciono, fai sempre un po' di ginnastica, dormi almeno 7/8 ore al giorno e impara ad affrontare i problemi.

Il modo in cui tratterai gli altri, determinerà il modo in cui gli altri tratteranno te.

Sorridi... Anche senza una ragione. Sorridi e basta. Ciò che tu fai influenza il modo in cui ti senti. Se sorridi inizierai a sentirti meglio.

...Così potrai scoprire, anche in modo inaspettato, che c'è sempre qualcuno accanto a te che ti vuole bene.

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

 Don Bosco Ti Parla...

SCARICA ALTRE SCHEDE DA
www.ilgrandeducatore.com

Coordinamento redazionale di Angelo Santi, ex-allievo salesiano

SCHEDA

56

VERDE

serie
GIOVANI, CAMPIONI DI VITA

Supplemento della rivista "Educatori di vita"
ilgrandeducatore@gmail.com



Penso, sento, faccio

GIOVANI

Felici

PER gli altri

In questo TERZO DOSSIER iniziamo a guardare dentro di noi, per vedere cosa possiamo fare per migliorare ciò che ci impedisce di essere soddisfatti di noi stessi. Perché se siamo felici noi, possiamo rendere felici anche gli altri.

LE SCHEDE
SULL'ARGOMENTO

53 - CHE COS'È UN PROBLEMA?

54 - I VALORI TI DANNO VALORE

55 - QUANDO LITIGO CON UN AMICO

56 - PENSO, SENTO, FACCIO

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

COME CI VOGLIAMO SENTIRE?



C'è una fortissima relazione fra ciò che noi pensiamo, sentiamo e facciamo. Vi ricordate il primo dossier (vedere Schede 46, 47, 48) in cui dicevamo che **quando facciamo qualcosa che ci piace ci sentiamo meglio**? Ebbene, ciò che noi pensiamo, sentiamo e facciamo sono strettamente correlati fra loro.

Quando in una giornata tutto va storto e non ci fermiamo a pensare a ciò che non va, allora, ci sentiamo anche tristi e nervosi, per cui l'unico modo per uscirne è iniziare a fare qualcosa che ci piace e in cui **ci sentiamo realizzati**.

Prendiamo i seguenti esempi che ci mostrano come i pensieri determinano come ci sentiamo. **Abbiamo preso un brutto voto.**

- ✓ **Se crediamo:** «Sono un incapace e non riuscirò mai a niente...». Allora, ci sentiremo male.
- ✓ **Se crediamo:** «Se lo vengono a sapere i miei genitori, non uscirò mai più di casa...». Allora, ci sentiremo nervosi e stressati.
- ✓ **Se crediamo:** «D'accordo, è un brutto voto, ma mi impegnerò, preparo un programma di studio dettagliato e nel prossimo compito prenderò un voto più alto». Allora, ci sentiremo calmi e determinati e troveremo in noi la forza per reagire.

Il modo in cui noi interpretiamo le cose che ci capitano è essenziale per determinare come ci sentiamo. Però **siamo noi che possiamo determinare come ci vogliamo sentire**.

Per questo siamo noi che decidiamo di iniziare un'attività che ci fa sentire meglio e possiamo così cambiare il modo in cui interpretiamo le cose che accadono, **in modo da sentirci meglio**.

QUANDO TUTTO "ROMPE"! Cosa possiamo fare quando tutto va storto?

Molte volte le cose non vanno storte, siamo noi che siamo bloccati da quello che sentiamo, dall'ansia, dalla paura della nostra incapacità, o ci blocchiamo per il giudizio degli altri.

In tutti questi casi, **dobbiamo prenderci un po' di calma e pensare che la cosa più importante siamo noi**. Questo non è un pensiero egoistico perché se non siamo capaci di comunicare con gli altri, non possiamo neanche pensare di poterli amare. **Allora, quan-**



do tutto sembra remare contro di noi:

Penso, sento, faccio

do tutto sembra remare contro di noi:

- ✓ cerchiamo in casa o anche fuori casa, un angolino in cui possiamo stare da soli, senza essere disturbati (spegnere il cellulare);
- ✓ il luogo deve avere poca luce, è meglio abbassare le tapparelle;
- ✓ né rumori né musica;
- ✓ vestiamoci comodi;
- ✓ sediamoci su una sedia o un sofà.

IL RILASSAMENTO FISICO.

Una tecnica molto semplice consiste nel fare dei respiri molto profondi. L'esercizio che ora descriviamo favorisce anche il sonno. **Per eseguirlo è opportuno:**



- ✓ sedersi comodi e mettere le mani una accanto all'altra, sullo stomaco;
- ✓ respirare lentamente dal naso per almeno quattro secondi, tenendo la bocca chiusa;
- ✓ immaginare che l'aria sta scendendo lungo i polmoni e avvertire la sensazione delle mani che si alzano;
- ✓ trattenere l'aria nei polmoni per due/tre secondi;
- ✓ rilasciare l'aria dalla bocca, lentamente per almeno 5 secondi;
- ✓ immaginare di trovarsi davanti all'oggetto a cui si è più affezionato;
- ✓ avvertire le mani che si rilasciano sullo stomaco.

Fare questo esercizio per almeno cinque volte in modo da avvertirne gli effetti. **Il rilassamento fisico è necessario per riprendere possesso delle nostre facoltà.**

I monaci orientali eseguono questo esercizio di continuo sostituendo l'immagine dell'oggetto preferito con una piccola preghiera.

educare



Quando stiamo bene con noi stessi possiamo aiutare anche gli altri a trovare la pace.