

Vera responsabilità

Ciao ed eccoci entrare in questa nuova pagina.

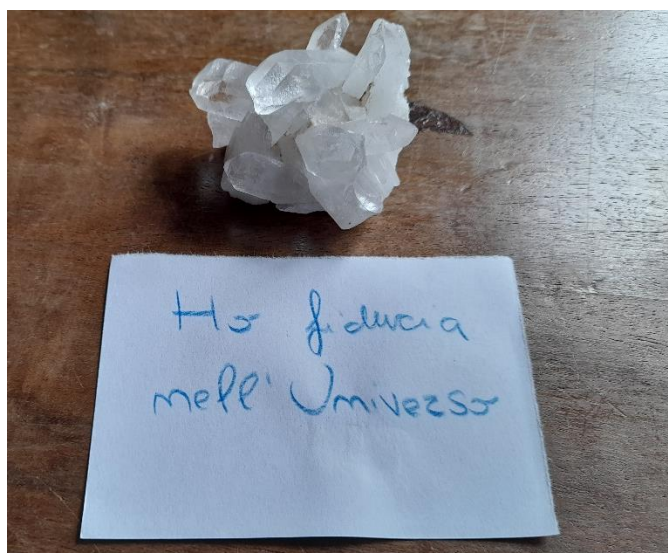
L'attenzione, il focus di questa prima settimana è sul

“Sapere come prendere responsabilità senza perdere te stesso/a”.

Che distinzione sottile tra essere responsabili per sé stessi, per gli altri e perdersi nel flusso dei pensieri e delle cose che si pensa dovremmo fare. Quante volte pensiamo che la felicità di un'altra persona sia dipendente da noi, sia nostra responsabilità. Questo a volte può farci sentire "forti, in controllo", perché un'altra persona dipende da noi, o può farci sentire in gabbia perché ci sentiamo responsabili per l'infelicità o il malessere di qualcuno. Purtroppo molti di noi, io di sicuro, siamo stati cresciuti col senso di colpa, col senso del dover fare qualcosa per gli altri. L'idea che senza di noi alcune cose non vanno avanti

Come ci sentiamo se non facciamo quelle cose "che dovremmo fare"?

Molti di noi sono genitori, ed abbiamo in questo caso una responsabilità immensa, magica verso i nostri figli; in parallelo abbiamo una responsabilità verso noi stessi e verso qualcosa di ancora più grande di noi...



Cosa intendi tu per responsabilità? Qual'è la responsabilità che ha, ognuno di noi, come Essere Umano su questa terra? Siamo davvero noi responsabili di quello che fanno/compiono/sentono le persone vicino a noi? Riusciamo a prenderci davvero le nostre responsabilità fino in fondo?

Se vuoi usa il tuo diario.



Il focus di questa settimana è su “Sapere come prendere responsabilità senza perdere te stessa/o”



L'affermazione è “Ho fiducia nell'Universo”



In questa seconda settimana crea, inventati un piccolo rituale, per ridare alle persone le proprie responsabilità che non ti appartengono. Il rituale può essere davvero semplice, come scrivere su dei pezzetti di carta le persone e le responsabilità che senti nei loro confronti che non sono sane, e poi bruciare i pezzetti da carta. Puoi prendere dei sassi, e scrivere su ogni sasso una responsabilità non tua che vuoi lasciare andare, e dare il sasso ad un corso d'acqua o a Madre Terra. Queste sono un paio di idee, puoi crearti un rituale come vuoi.

L'importanza del rituale è l'intenzione, e la sua potenza risiede nel fatto che il rituale "informa" il corpo del cambiamento, è un gesto che dà il messaggio al corpo della tua intenzione e quindi agisce in maniera profonda per ancorare a livello fisico il cambiamento che stai creando.

Un abbraccio

