

Tu ed il Tuo Piccolo Tu



La maggior parte delle problematiche nasce perché ci sentiamo separati, disconnessi da noi stessi. Siamo frammentati, perché la vita ci ha “spezzato” in tanti piccoli pezzi. Questa disconnessione avviene a livello mentale, emotivo, energetico e spirituale. Abbiamo pezzetti di noi in giro, e ci sentiamo persi, a volte vuoti, senza il nostro centro.

Perdiamo pezzi di noi quando non possiamo o non riusciamo ad accettare delle cose che ci succedono, abbiamo bisogno di disconnetterci perché il dolore sarebbe troppo o perché non saremmo accettati, capiti e rischieremmo di rimanere soli.

Spesso vogliamo essere riconosciuti dagli altri, vorremmo che gli altri ci amassero e ci dessero quello che ci è stato tolto durante la nostra vita.

Ma la realtà è che siamo noi, e solo noi, a poterci “ri-dare” quelle cose che ci mancano, siamo noi a imparare ad accoglierci, accettarci, rispettarci, ascoltarci ed amarci.

Insieme, facciamo questo viaggio....

Ti chiedo di immaginare il Te Giovane, di quattro-sei anni circa (o anche più piccolo se riesci).

Immaginati di vederlo come sta nella sua vita; come sono i suoi capelli, i suoi vestiti.

Questo serve per entrare in contatto con il Te giovane.

Questa pratica ha un aspetto divertente e profondo allo stesso tempo. L'idea è di “portare con te” il Te Piccolo durante alcuni momenti della tua giornata, di farti accompagnare durante alcune azioni quotidiane dal Te Piccolo in alcune cose che fai.

Per esempio se vai a fare una passeggiata portalo con te, se mangi un gelato chiedi a lui che gusti vorrebbe e poi scegli quelli; se guardi un film guarda quello che vuole il Piccolo Te; dagli la buona notte ed il buon giorno. Che gioco vorrebbe fare oggi? Magari vorrebbe guardare un cartone?!

Permettiti di dare al Piccolo Te, le cure, le attenzioni e l'Amore che non ha ricevuto.
Permettiti di Ascoltarlo e dargli Spazio.

So che può sembrare una attività un po' strana, ma ne scoprirai la potenza e la magia. È un reintegrare a te quelle parti che si sono sentite allontanate, non ascoltate e separate.