

Pratica della Gratitudine

Spesso ci focalizziamo sulle cose che non abbiamo, sul quello che ci manca.

Prova a pensare ad una cosa che non hai, qualcosa che vorresti ma ti manca...Permettiti di stare con quelle sensazioni.

- ♥ Come ti senti, come cambia la tua energia?
- ♥ Il tuo corpo si fa leggero o pesante?
- ♥ Ed il tuo umore?
- ♥ Ti senti in espansione e in contrazione?

Ora pensa a qualcosa di bello nella tua vita, qualcosa che hai, qualcosa di cui puoi essere grato/a.

- ♥ Sorridi?
- ♥ Ti senti più leggero?
- ♥ Respiri meglio?
- ♥ Ti senti più connesso con il mondo?
- ♥ Ti sembra di avere più energia?

Spesso ci focalizziamo su quello che “non abbiamo”, ma ci dimentichiamo di quanto già possediamo, anche e soprattutto a livello profondo.

Possiamo imparare e ri-abituarci a notare le cose belle che già sono nel nostro mondo.

Per questo ti invito a creare un quadernino (o un vaso dove mettere i bigliettini) della gratitudine, e prova a scrivere, ogni giorno, 3 cose di cui sei grato. Sarebbe super se riuscissi a farlo almeno per 21 giorni!

A volte non è facile vedere il bello attorno a Sé e dentro di Sé...ma C'E'!!!

Namaste