

Arriva l'estate! Impazzano le diete degli ultimi 5 minuti, mega sedute in palestra...
E tutto perché si ripresenta prepotentemente un tema che in realtà ci portiamo dietro tutti i giorni dell'anno...

Quel desiderio/necessità(?) di apparire, e soprattutto di apparire "giusti" "ammirati" "adeguati" o meglio ancora... "invidiati" ;-)... insomma:

L'IMMAGINE DI SÉ

Vi proponiamo allora di fare due chiacchiere, tentando di rispondere più sinceramente possibile a questi quesiti...

- Che cosa fai quando ti senti inadeguato/a...?
- E, viceversa, che ti succede quando ti senti adeguato/a...?
- Ti senti influenzato/a dai canoni attuali? Se sì, in che modo ciò si manifesta? Quali comportamenti determina?
- L'immagine che tenti e soprattutto credi di dare agli altri corrisponde a quella che tu vorresti dare e pensi di dare agli altri?

Le Virtù

Facciamo, in conclusione, un gioco.

Guardiamo le persone che abbiamo intorno. Alcune le conosciamo appena, altre le conosciamo bene...

Proviamo comunque a riconoscere esplicitamente qualche loro virtù, qualche loro caratteristica che ci ha colpito positivamente...

Facciamolo con spudoratezza e reciprocità...



il consiglio dello Chef ☺

"... Non rinnegare il tuo corpo quando non può rispondere al tuo capriccio. Nel frattempo rendilo forte e sano. Curalo perché sia al tuo servizio e osserva soltanto il parere dei saggi. Io che sono passata per tutte le epoche so bene che l'idea stessa di bellezza cambia. Se non consideri il tuo corpo come l'amico più vicino, esso intristisce e si ammala. Quindi dovrai accettarlo completamente. È lo strumento di cui disponi per esprimerti nel mondo."

tratto da Silo "Esperienze Guidate - La protettrice della vita" ed. Multimage