



# Vivere con leggerezza

La leggerezza è un po' come il tubino nero, non stanca mai ed è un vero must (nell'armadio e) nella vita di una donna. È un modo di indossare il peso della vita, è trovare la luce anche nei momenti bui, vedere il mondo con uno sguardo luminoso. La leggerezza è un sinonimo di semplicità e di essenzialità, significa riuscire ad andare all'essenza delle cose, spogliarle dai fronzoli e dai pesi inutili e riuscire a concentrarsi su ciò che davvero conta, lasciando andare il superfluo.

Vediamo 11 semplici suggerimenti per vivere con leggerezza



## COLTIVARE RELAZIONI SANE

La vita è ricca e intensa quando le relazioni sono sane. Se nella vita di coppia, in famiglia, o al lavoro, si insinuano elementi negativi, è meglio cercare di neutralizzarli subito. Impara a isolare chi mette intenzionalmente zizzania nella tua vita. Oppure prova semplicemente a ignorare le sue mosse. La vita è altrove.

## FARE LARGO AL PIACERE

Nonostante gli impegni e i doveri che ogni giorno devi onorare, ricordati sempre di introdurre attività che ti ricarichino e ti facciano stare bene.

Tutto il resto risulterà meno pesante e tu ti sentirai più felice e appagata. Ogni giorno, ritagliati dei piccoli momenti di piacere. E' importante costruirsi rituali anche di pochi minuti che ti restituiscono calma e carica. Che sia sfogliare una rivista, occuparsi dei fiori sul terrazzo, ricamare o ascoltare del buon rock... ti aiuterà a ricaricarti di energia positiva.



## FARE PACE CON TE STESSA

Lascia andare zavorre, sensi di colpa, rimorsi, rimpianti, le cose in sospeso o quelle non risolte del passato. Se riesci affrontale e chiudile, se non puoi, evita di rimuginarci, ma accettale e vai oltre: vivere in leggerezza significa essere in pace con se stessi e godere di ciò che la vita ci offre. Tu sei il più severo giudice di te stessa, per alleggerirti l'esistenza sii indulgente verso di te. Per perdonarsi, è fondamentale capire quali sono le emozioni che ci fanno sentire in colpa (insicurezza, invidia, gelosia?): solo così la mente riuscirà a rielaborarle e a fare pace con se stessa.

## SCEGLIERE LE PAROLE APPROPRIATE

Ogni momento della vita sarà più leggero se usi le parole giuste. Il mondo attorno a te lo costruisci con il linguaggio. Dunque, basta con i lamenti. Impara a narrare il tuo quotidiano per quello che è, senza evocare catastrofi, temere disastri, presagire tragedie. Un linguaggio più morbido e delicato ti aiuterà ad attirare pensieri più dolci ed energie e persone più positive.



## DARE IL GIUSTO PESO AI GIUDIZI

I giudizi possono essere macigni. Non trascinarli come palle al piede. Hai sbagliato e ti hanno giudicato male? Avrai modo di rifarti. I giudizi vanno digeriti e metabolizzati: se ne estrae quello che serve per migliorarci, il resto sono scorie da smaltire. E da dimenticare. Scoprirai anche che la vita è piacevole e leggera se ti concentri sulle tue cose e smetti di avere uno sguardo indagatore e giudicante verso chi ti circonda.

## ELIMINARE IL SUPERFLUO

Leggerezza è anche sfozzire: non solo gli impegni, ma anche le cose di cui ti circondi, che sono sempre troppe e finiscono per creare ingorghi, anche emotivi.

Difficile stabilire cos'è superfluo. Fai una prova: riordina le tue cose tenendo solo quelle che ti servono davvero. La sensazione di leggerezza è garantita.

Anche fisicamente, non solo da un punto di vista metaforico: elimina dalla tua vita, scartoffie, documenti, abiti, cose che non usi più.

Liberati di tutto ciò che non ha più un senso ora nella tua vita: che sia un vecchio maglione, dei documenti degli anni Novanta o un vaso che non trova più spazio nella tua casa. Poi applicalo anche alla vita di tutti i giorni: lascia correre quello che non ti serve o che appartiene al passato, appesantisce solo il cuore e i pensieri.



## IMPARARE A RESPIRARE

Una buona pratica per calmarti o per affrontare un momento difficile è quella di fare un respiro profondo.

Per goderne appieno i benefici, abituati a respirare con il diaframma, quindi più con la pancia che con il petto. Così si rallenta il ritmo del respiro e si aumenta la profondità di ogni ciclo di inspirazione/espiazione.

## NON PROCRASTINARE

Cerca di non rimandare; se puoi, agisci subito e non lasciare mansioni o azioni importanti in sospeso. Così facendo, ti sentirai più soddisfatta e realizzata, in altre parole più leggera.

## USARE LA GENTILEZZA

La gentilezza fa bene a chi la offre e a chi la riceve. È un potente antidoto allo stress, aiuta a controllare l'ansia e il risentimento, serve per relativizzare i problemi personali perché devia l'attenzione da se stessi. Inoltre, ti restituisce un feedback positivo, quindi favorisce l'autostima. Quanti benefici in un semplice "Grazie!".



## ADOTTARE UNA MENTALITÀ POSITIVA

Cerca, per quanto possibile, di concentrarti sempre di più su pensieri positivi. Scaccia la negatività fine a se stessa, che inquina i pensieri e rende tutto più difficile e pesante. Per farlo, puoi focalizzarti su ciò che c'è di bello nella tua vita e per cui sei grata, piccole cose, aspetti che spesso passano inosservati; oppure iniziando a praticare discipline come lo yoga e la meditazione ed esercitandoti a sintonizzarti con il tuo io più profondo e a ritrovare benessere e calma interiore.

## LIBERARSI DALL'OSSESSIONE DEL CONTROLLO

Voler tenere tutto sotto controllo è alla lunga causa di ansia e frustrazione. Diventa consapevole che non tutto si può manovrare, indirizzare, modificare. Semmai, quello che puoi controllare (e orientare) è il tuo sguardo sugli eventi.