



# WIKI-UP

PRODUTTIVITÀ CRESCENTE

**ALLEGGERISCI  
LA TUA VITA  
DAI PESI CHE  
TI FRENANO**

---



In alcuni momenti ci sentiamo stanchi e affannati, come se stessimo correndo con un pesante zaino sulle spalle.

Ma i pesi che ci stiamo portando dietro sono davvero utili per noi?

Dobbiamo porci questa domanda quando ci lamentiamo perché la nostra esistenza è diventata complicata: troppe cose da fare, troppi pensieri, troppe incombenze...

Questo continuo affannarci, però, solo di rado ci dà momenti di felicità; in generale siamo costantemente delusi per i risultati ottenuti e insoddisfatti di come ci sentiamo.



Allora perché stressarci così, se non serve a darci la felicità che cerchiamo e la serenità di esserci realizzati?

La risposta è che le complicazioni ce le siamo create noi e che la vera felicità sta nella semplicità e nella naturalezza.

Occorre dunque semplificarci la vita e non disperdere le nostre energie in sforzi inutili.

L'esistenza diventa vuota di significato quando si riempie troppo di impegni superflui; così non riusciamo a concentrarci su ciò che ci serve davvero per sentirci bene, ma ci sforziamo di seguire obiettivi fasulli che come miraggi svaniscono sempre quando ci sembra di averli a portata di mano.



Un fatto è certo: se la nostra vita di ogni giorno ci appare troppo faticosa e i rapporti umani sorti insoddisfacenti, significa che stiamo interpretando una parte che non è la nostra.

Stiamo recitando un personaggio che non ci corrisponde, non ne siamo contenti e ci indaffariamo sempre di più nell'illusione di migliorare la nostra situazione; col risultato di aumentare l'ansia, lo stress e l'insoddisfazione.

Noi siamo ben più di quello che appare, o che vogliamo sembrare, e possediamo risorse interiori che aspettano solo di essere guardate e attivate per aiutarci a diventare con facilità e soddisfazione quello che siamo destinati a diventare.



Come eliminare le complicazioni?

Occorre rimuovere gli atteggiamenti e le convinzioni che ci spingono verso mete non nostre.

I modelli sociali, gli schemi mentali, le abitudini e i pregiudizi sono i veri burattinai della nostra vita, mentre noi crediamo di essere liberi nelle nostre decisioni e nelle nostre azioni.

Lo stress e l'ansia nascono dal fatto che ci sentiamo obbligati a darci da fare per migliorarci, per adeguarci ai modelli, per conquistare posizioni, per avere di più.



Per spegnere le voci ingannevoli di queste sirene bisogna dare rette a un'altra voce, quella che ci viene da dentro.

Non dobbiamo cambiare, non dobbiamo giudicarci o vergognarci di noi stessi, ma apprezzare l'insieme unico e insostituibile che ci rende quello che siamo.

Invece ci troviamo spesso a fare cose che inizialmente non vorremmo, ma che poi ci troviamo a ripetere magari per anni, anche se non ci appartengono per nulla.

Così facendo perdiamo la nostra unicità, la nostra immagine interiore.



Per questo diventa importante guardarsi dentro e dirsi la verità: sto sopportando, sto agendo per abitudine o voglio davvero fare le cose che sto facendo? Amo davvero frequentare queste persone? Mi fa sentire meglio coltivare questi rapporti?

Se non è così bisogna cambiare rotta, altrimenti la routine, la noia e l'abitudine diventano catene che non si riescono più a spezzare.

Liberarsi dai pesi e dai vincoli esterni vuol dire anche acquistare maggiore considerazione per se stessi, un passo importante verso la realizzazione di sé.



Quando ci accusiamo, ci criticiamo, non ci andiamo bene, ci stiamo allontanando dalla felicità naturale, proprio perché, correggendoci, non accettiamo quel che realmente e spontaneamente siamo

Ma ce ne allontaniamo anche quando ragioniamo troppo sulla nostra vita, sulla nostra storia, sul passato.

Se continuiamo a coltivare nel cervello tanti pensieri su ciò che è accaduto ("Dovevo fare questo o quello" "Mi sarei aspettato che lui o lei si comportasse diversamente"), oltre a non rilassarci mai, sprechiamo un'eccessiva dose di energia senza ottenere alcun beneficio.



Meno pensieri,  
meno ragionamenti,  
meno sforzi,  
meno pesi di ogni genere!

Questa è la strada da  
percorrere per essere  
davvero se stessi.