EBOOK
INTRODUZIONE AL VIAGGIO DI CONSAPEVOLEZZA

IMMAGINI IN PAROLE

TESTO DI EMANUELA MORELLO

Mi presento

Sono Emanuela Morello, Life and Mental Coach.

Ho fondato nel 2017 Il Leone e La Farfalla a seguito di un momento particolarmente complesso della mia vita dopo un importante incidente, che, guardando all'indietro, definirei di "svolta" .

Oggi sono convinta che nulla accada per caso e che tutto è per il nostro massimo bene, anche quando facciamo fatica a crederci.

Sono una madre, un'imprenditrice e una ricercatrice instancabile.

Aiuto le persone nei loro processi di cambiamento e le sostengo nel raggiungimento dei loro obiettivi, personali e professionali.

Credo che ciò che accomuna gli esseri umani sia il bisogno di trovare risposte che, alla fine, sono soltanto dentro di sè, bisogna dedicarsi del tempo di qualità per trovarle e cogliere la giusta opportunità quando sentiamo che risuona con noi.

Sono laureata in scienze della Formazione, mi sono specializzata in Tecniche di Comunicazione Efficace, sono convinta che il linguaggio sia la prima forma di creazione della realtà individuale, il linguaggio che utilizziamo e le immagini che proiettiamo nella nostra mente creano la realtà che viviamo.

Sono una Life and Business Coach Professionista ad indirizzo Ericksoniano, utilizzo tecniche di Minfulness per aiutare le persone a stare nel momento presente, attivando le proprie risorse.

Sono iscritta ad AICP, Associazione Italiana Coach professionisti.

Il cambiamento è l' unica costante nella vita, imparare a fluire con esso, anziché subirlo, è fondamentale.

Buona lettura!

INTRODUZIONE AD IMMAGINI IN PAROLE
Alla Ricerca della Felicità!

Testo di Emanuela Morello©

Immagini Alessandro Lercara©

La felicità è quando ciò che pensi,
ciò che dici e ciò che fai,
sono una cosa sola

Gandhi

A lungo mi sono interrogata sul senso e sulla ricerca della felicità.
Alcune risposte sono arrivate, altre arriveranno.
Intanto la mia ricerca va avanti.

Oggi sono consapevole di una cosa, piccolissima, tuttavia fondamentale.
La felicità è una scelta. Non arriva per caso.

Ed è intrecciata, indissolubilmente, alla conquista della consapevolezza.
Di solito si tende ad associare la felicità ad un momento futuro, legandola al raggiungimento di un obiettivo posticipato nel tempo.

Si pensa che quando si avrà una determinata cosa, un determinato lavoro, quando ci saranno le condizioni giuste, allora si, che si potrà essere felici.

Si associa il raggiungimento dei desideri legati ai propri bisogni come essenziali per raggiungere il proprio benessere.
Così si sposta sempre in avanti il momento in cui si sarà, finalmente, felici.
Niente di più diverso.

Il momento giusto non arriva mai.
Il momento giusto è adesso. A prescindere dalle condizioni esterne.
Oggi vedo la condizione di felicità molto più connessa ad uno stato di consapevolezza di sé piuttosto che al soddisfacimento dei propri, volubili desideri.

E' l'insieme di tutte le sfumature emotive che si possono provare, di tutte le esperienze fatte, piacevoli o meno, desiderate o subite, è la conquista della propria missione di anima.

La parola felicità deriva da: *felicitas*, la cui radice "fe-"significa abbondanza, ricchezza, prosperità.

E' davvero così?
La felicità è solo ricchezza?
Significherebbe, per contro, che senza prosperità si è destinati ad essere infelici?

Credo personalmente che l'abbondanza sia uno stato interiore legato alla gratitudine.

Sentirsi appagati e ricchi di quel che già è disponibile. Adesso!
In questo modo si creano le condizioni affinchè si possa attivare la possibilità di sentirsi felici, con quello che già esiste nella Realtà. Certo, non sembra facile.

La nozione di felicità viene anche intesa dai più come condizione, più o meno stabile, di soddisfazione totale. Pare poco realizzabile in questa modalità, la vita, è troppo complessa per aderire a questa visione.

Nelle dottrine morali dell'antichità classica, invece, si usa indicare come *eudamonia,* il senso della felicità, legata al fiorire del proprio talento o "missione animica".

Quella parte divina che dentro ciascuno di noi spinge e non concede tregua finchè non viene portata alla luce. Indica allineamento con il proprio genio interiore e con il proprio scopo di vita.

Conquistare l'idea della felicità anche connessa alla propria autorealizzazione, è una possibilità per ognuno.
Tutti siamo alla ricerca della felicità, ma è difficile raggiungerne l'essenza proprio perché si tratta di qualcosa di molto astratto a livello concettuale, un concetto comprensibile da tutti ma assolutamente indefinibile, troppo ampio per essere rinchiuso nel perimetro delle parole.

Accettare che la felicità possa essere alla portata di tutti, è che sia una scelta, legata ad uno stato dell'essere piuttosto che dell'avere, ad uno stato di consapevolezza di sé, la rende una responsabilità individuale.

Una scelta, appunto.

Non si possono scegliere gli eventi che capitano nella vita, ma si può sempre attivare la possibilità di decidere come si vuole e si può sopravvivere e superare in modo resiliente qualunque tipo di evento, attivando il giusto atteggiamento. Certamente non è sempre semplice, tutt'altro.

Eppure è assolutamente possibile.

Come?

Un modo efficace è certamente imparare ad attivare la propria intelligenza emotiva. Imparare a rispondere alle situazioni piuttosto che re-agire ad esse, diventando persone consapevoli di sé stesse e dei propri stati d'animo, senza giudicarli, vivendoli e dando loro spazio, con intelligenza.

Come si educa il corpo attraverso l'allenamento e l'impegno, così deve essere per le proprie emozioni. Vanno educate. Con disciplina e spirito di osservazione.

La domanda che potrebbe sorgere in te ora potrebbe essere, come fare?

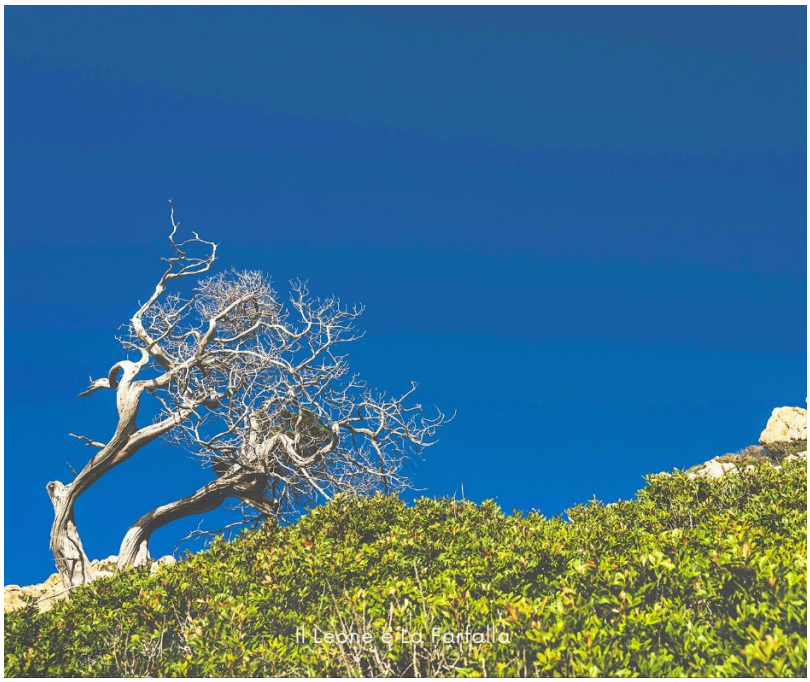
Siamo pronti a comprendere e ad accettare che anche le emozioni possano essere comprese, educate, allenate?

Ecco che questa nuova versione delle Tavole arriva per suggerire un percorso, uno tra tanti, per supportarci durante il cammino di educazione di sé.

Educare, da “educere”, è qui inteso come l’azione di portare fuori ciò che già c’è, estrarre l’oro dalla materia grezza, in modo alchemico. Quell’oro è dentro ognuno di noi.

L’intreccio evocato in ogni quadro apre le porte a mondi nuovi, a riflessioni, attraverso semplici parole, piccole poesie, rime e suggestioni che, insieme alle immagini consentono riflessioni anche profonde, nelle quali si attivano le domande interiori.

Il viaggio, come ogni Viaggio archetipico dell’Eroe, è quello dalla sofferenza alla felicità attraverso mondi in cui co-esistono diverse sfumature di emozioni, quasi tutte utili e funzionali al percorso di consapevolezza dell' esperienza umana.



Nel centro di tutto, l'equilibrio, la stabilità, la capacità di stare dritti "sulle proprie gambe", stabili.

Come un fuoco alchemico che purifica e trasforma, la ricerca del senso della felicità può essere presa come riferimento e direzione di viaggio, ad indicarci la via, come una stella luminosa in un cielo buio.
Imparare a rallentare, fermarsi, spegnere il motore della folle corsa e chiedersi, davvero, quando si é smarrita la via di casa, quella via che ci riconduce a noi stessi e se, e in che misura, si è felici, oltre e nonostante tutto.

Ricordarci di noi, di chi siamo davvero e da dove veniamo, rieducarci a fare silenzio dentro, sospendendo il pensiero per un momento e il continuo chiacchiericcio della mente, imparando a gestire gli stimoli esterni.

Entrare in contatto con la parte autentica di noi è l'unico modo per predisporsi all'ascolto, di sé e della propria voce interiore, attraverso le emozioni, le sensazioni e il corpo. Non è facile, certamente, la tendenza è sempre quella della fuga da sé, verso un altrove che è sempre sfuggente come una chimera.

Cosa significa davvero per ciascuno, la felicità?

Quando, autenticamente, si può dire di averne assaporato un sorso?

La felicità, ha una durata o può essere permanente, è uno stato dell'anima oppure, è un frammento?

Può essere un fiorire interiore o coinvolge un soggetto esterno con cui condividere e in cui rispecchiarsi, percepito come un “oggetto” di felicità?

Oppure appartiene allo stato più interiore della coscienza e della conoscenza di sé, indipendentemente dalla relazione con l’esterno?

Le domande potrebbero essere infinite, così come probabilmente sono le risposte.

Ognuno cercando le sue, accoglie adattandole al momento che sta vivendo, attraversando, collegandole al proprio sentire.

Tutto dipende dal punto di osservazione.

Poeti, filosofi, artisti, esperti, studiosi, professori, tuttologi, sapienti di tutto e di niente, fioriture dell’ epoca digitale, in cui tutto è disponibile in un clic, venditori di nulla, gestori di consumismo che ora, in questo momento storico, sta rivelando tutte le sue voragini e le sue debolezza, hanno cercato ardentemente e senza pace questa risposta, qualcuno, tra i primi, proponendo anche degli interessanti spunti di riflessione.

Alcuni, in quest'epoca schizofrenica e costellata di paure, sapienti sfruttatori dei desideri altrui, sono anche arrivati a travestire l'inutile come desiderabile, pur di proseguire, ancora, la corsa al materialismo. Una corsa che, a parer mio, sta arrivando al termine.

Cosa abbiamo capito oggi dalle ultime esperienze di questa epoca pandemica?

Io penso che ognuno abbia già individuato le sue risposte e che ognuno abbia una sua personale e unica percezione di ogni evento, ad ogni persona corrisponde un significato probabilmente diverso.
Ognuno indaga i suoi bisogni personali veri, autentici ed essenziali, nel momento stesso in cui, per cause differenti e indipendenti dalla propria volontà, ne viene privato.

Di certo, ciò che accomuna tutti è il bisogno di sentirsi felici, appagati, in connessione con gli altri e con la propria gioia interiore.
La felicità è una condizione naturale, è ciò per cui siamo nati.

Ognuno ha le sue difficoltà da superare, ma la felicità è un diritto e un dovere di ciascuno, è l'infelicità lo stato di non-naturalezza.
Il segnale, chiaro, che qualcosa non va e necessita di attenzione.

Per Angusta ad Augusta! Si dice.

Attraverso le difficoltà verso la Felicità.

Così è questo viaggio simbolico.

E’ sempre più raro trovare persone felici, equilibrate, rispetto alla moltitudine di persone infelici, stressate, scontente o impaurite.

Questi alcuni dei pegni lasciati alla società del "benessere" dove il benessere non è mai completo, è connesso ad un senso di mancanza continuo mentre il malessere è il fedele compagno dell'umano - criceto che corre nella ruota, senza come e senza perché, vittima anche lui di un sistema meccanico in cui si è perso il concetto di umanità.
Di essere umani.

Una società in cui abbiamo tutto, tranne il tempo per godercelo, questo tutto.

Forse, però, i tempi stanno cambiando.

I tempi sono maturi per fare rinascere antiche domande.

Avere l'ardente coraggio di ascoltare le risposte che provengono dai propri abissi, là dove si è sacrificato il proprio bene a favore dell'abito, più elegante, anche stereotipato della forma sociale, e guardare dentro l'immagine riflessa chiedendo:

" Ma tu, sei felice?”

Quando sei stato o sei felice? Da dove nasce questa sensazione, e come si manifesta, nel corpo, nell'anima ed, eventualmente, nel cuore?"
E se mai qualcuno, nella vita ha osato porci direttamente questa domanda, ebbene, merita la più sincera gratitudine.

Per me è stato così.
Nel momento più complesso del mio percorso di vita è arrivata questa domanda e da allora, il mio tempo, la mia passione e il mio lavoro sono andati alla ricerca della risposta.

Non sempre però devono necessariamente accadere eventi traumatici per cambiare, per comprendere.

Per allinearsi a ciò che l'anima chiede e spinge per manifestare.
Non sempre la sofferenza deve diventare Via Maestra.

Mi piace pensare, oggi, che questo passaggio possa avvenire morbidamente, fluendo in esso in modo naturale, senza sforzo, senza sofferenza.

Imparando a dedicarsi il tempo, ognuno il suo, come può e come riesce.

Con questa premessa, può iniziare il percorso con le Tavole:
“Un Viaggio di Consapevolezza” tra immagini e parole.

Le Tavole sono uno strumento di ricerca interiore e di viaggio nel Sé, per giungere in cima all’unica vetta che, per me, ha senso raggiungere: diventare consapevoli di sé, dei propri bisogni e del proprio potenziale, ad ogni livello. Sono un insieme, meraviglioso ed eloquente di Immagini evocative e di Parole che creano.

Viviamo in un momento molto particolare, abbiamo accesso a tantissime informazioni e opportunità infinite rispetto alle generazioni passate. Sprecarle sarebbe poco intelligente.

Imparare a spogliarsi di sé, per riappropriarsi di sé, è il senso del viaggio.

Non ci sono più belve e titani da sconfiggere come nelle tradizioni classiche, piuttosto mostri interiori, come ombre che spaventano ma che chiedono di essere viste, abbracciate, integrate, per diventare persone adulte, felici il più possibile e soprattutto, consapevoli.

Ti auguro un Buon Viaggio verso la tua Felicità e Realizzazione, con la speranza di incontrarci lungo il cammino!

Un abbraccio, grazie per il tuo tempo!

Emanuela

Per acquistare le tue Tavole *IMMAGINI IN PAROLE*
CLICCA SUL LINK

IMMAGINI IN PAROLE | Il Leone e La Farfalla (leonefarfalla.it)

IL LEONE E LA FARFALLA® All Rights Reserved