

Mi sento solo.

Imparare a vivere la solitudine è fondamentale per stare bene con sé stessi. Questi esercizi ti aiuteranno a farlo.

Esercizio 1: Rivalutare la solitudine.

- A: Quando sei in solitudine, che sia durante un viaggio o durante la vita quotidiana, cerca di concentrarti sul presente. Concentrati sul luogo dove ti trovi, sulle persone che ti circondano, sugli odori, sui suoni: su tutte quelle cose che fanno parte del mondo in cui viviamo.
- B: Tornato a casa, scrivi su un foglio le sensazioni che hai provato quando ti trovavi solo: gioia? Malessere? Sensazione di smarrimento?
- C: Prendi consapevolezza del modo in cui ti rapporti alla solitudine.
- D: Ora, scrivi sul foglio il modo in cui vorresti sentirti quando sei solo. Quando torni a vivere un momento di solitudine, cerca di pensarlo come un'opportunità e non come una costrizione.

Esercizio 2: Prenditi del tempo per te.

- A: Scrivi su un foglio tutte le cose che vuoi da tempo fare ma che, per qualche motivo, non hai mai fatto. Cerca di prediligere cose che devono essere fatte da solo.
- B: Adesso, ogni settimana, dedicati ad una delle cose della tua lista: andare a cena da solo, andare a fare una gita fuori porta, andare a leggere in un parco.
- C: Ogni volta che ti viene in mente qualcos'altro, aggiungilo alla lista delle cose da fare e proponitelo per la settimana successiva.

Imparare a vivere la solitudine è fondamentale per stare bene con sé stessi. Questi esercizi ti aiuteranno a farlo.

Esercizio 3: Festa mobile.

- A: Pensa all'ultima volta che sei stato da solo.
- B: Adesso, scrivi sul foglio la situazione in cui ti trovavi: eri in un bar? Eri a casa? Eri per strada?
- C: Adesso, concentrati sulle cose che quel giorno non hai notato. Es. C'erano altre persone? C'era il sole? Ti arrivavano le parole bisbigliate di due amanti?
- D: La prossima volta che ti trovi da solo, cerca di prendere consapevolezza della situazione e di godere di ciò che ti circonda.

Es.

A: Ci ho pensato.

B: Camminavo in una strada del centro.

C: C'era un bellissimo tramonto.

D: Adesso mi trovo in un bar. C'è un bel caldo. Intorno a me, le persone chiacchierano del più e del meno.

A lungo andare, l'esercizio ti insegnerà a godere del mondo che ti circonda.