La necessità di rallentare i ritmi di vita

Data: Invalid Date | Autore: Giovanni Porta



L’estate è il momento nel quale emergono le fatiche accumulate in un anno di lavoro. Capita spesso di sentirsi stanchi, esauriti, senza forze. Anche il caldo, con il suo continuo aumentare, non ci lascia tregua e sembra invitarci non troppo gentilmente a diminuire i nostri forsennati ritmi abituali. [MORE]

Rallentare non è solo una buona idea ma una necessità: solo rallentando si può entrare più profondamente in contatto con le proprie emozioni e con i propri pensieri, spesso nascosti sotto una montagna incessante di impegni e scadenze. L’ascolto emotivo richiede tempo, come se ci concedessimo la possibilità di sederci di fronte a noi stessi e chiederci dopo tanto tempo “come va?” E chi di noi, incontrando dopo tanto tempo un amico, si limiterebbe a concedergli il tempo di un caffè?

Rallentare per ascoltare ciò che c’è dentro di noi, ma non solo. Tramite la lentezza è infatti possibile finalmente distinguere i dettagli del mondo che ci sta intorno, che troppo spesso percepiamo solo come lo sfondo per le nostre folli corse. Uno sfondo senza colore e senza sapore.

Rallentando invece possiamo assaporare, osservare, incuriosirci. Proprio come quando, durante un viaggio, ci dedichiamo con attenzione ad osservare monumenti e bellezze naturali.

Perché non cercare la bellezza anche nella nostra vita di tutti i giorni?

Giovanni Porta

Seguimi su Facebook

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/la-necessita-di-rallentare-i-ritmi-di-vita/100044