

Un approccio diverso, altamente sensibile per le vacanze: guidare con l'esempio

Vorrei suggerire un approccio rivoluzionario alle vacanze, anche se spero che alcuni di voi lo stiano già facendo. Consiste nel ridurre o “tagliare” le attività esterne e usare il più delle vacanze per il riposo, per riflettere sul significato di questo periodo dell'anno per te, o su qualsiasi altra cosa che desideri dal profondo.

Si può non sapere all'inizio su cosa a riflettere. Si potrebbe iniziare con i ricordi di vacanze passate, ma cercate di non si fermarvi qui. Vi suggerisco un atteggiamento potrebbe di ricettività senza aspettativa, semplicemente in ascolto. E si potrebbe riflettere meglio all'aperto, o con una candela. Se la tua mente vaga, appena possibile torna a che cosa conduce al più sensazione, interesse o curiosità. Se avete bisogno di supporto in questo, si può provare a leggere questo post su **“i tempi di inattività, solitudine, silenzio e la solitudine” (downtime, solitude, silence, and loneliness)**, soprattutto i commenti del poeta Rilke su quanto meritevole è di fare qualcosa di difficile, che potrebbero essere significativi.

Ora, la rivoluzione

Quindi, spero, che quando la gente chiederà cosa avete in programma per le vacanze o commentando quanto sia difficile questo periodo dell'anno è per loro, potrete proporre altrettanto. Se sono interessati, si potrebbe incoraggiarli a ridurre l'intensità della stagione di un'attività esterna e utilizzarlo per attività interna. Sì, andare verso l'interno.

Le rivoluzioni possono essere difficili, ma a volte basta poco per fare una differenza. Ora sto pensando di **“un precedente post”**:

“Io e mio marito abbiamo trascorso due settimane nel mese di novembre, tra cui la settimana del ringraziamento, facendo un ritiro di meditazione personale, con il tempo per solitudine e il silenzio tra meditazioni e piacevoli ore di svago la sera. Passeremo una settimana durante le vacanze di dicembre nello stesso modo. La gente spesso mi chiede come ottenere così tanto di ciò che ho fatto. Beh, io lavoro duro e duro, e ho bisogno anche di riposare, godendo di entrambi. Una mente chiara permette di fare di meno e realizzare e godere di più. Naturalmente ci sarà anche tempo per una visita dalla nostra famiglia e qualche regalo Shop on line. Non eliminiamo tutto. E devo ammettere che, in questa nostra fase della vita è probabilmente più facile tagliare. Sto dicendo tutto questo solo per dare l'esempio. Forse si avrà la propria vittoria da condividere con gli altri.”

Sulla solitudine

È strano come la scelta di essere da soli può trasformarsi improvvisamente nella sensazione di essere lasciati fuori quando gli altri sono riuniti per festeggiare. Potrebbe allora essere un buon momento per la musica, o una chiamata a qualcuno che potrebbe a sua volta essere da solo. So anche che alcuni di voi sono **“piu' solo durante le vacanze”** di ciò che sceglierebbero di essere. Ho provato a **“postare questa psicologia oggi”** e mi auguro di essere stata forse di aiuto con quello. Nel nostro caso, si lotta in una rivoluzione silenziosa per **“rovesciare un tiranno differente”** (alcune persone lo fanno, anche dopo anni), e anche solo essere ancora impegnati nella lotta indica un grande coraggio.

Buone vacanze rivoluzionarie,

Elaine

Persone Altamente Sensibili- HSP Italia™