
IL SENSO DELLA VITA

Ogni tanto ci sarà capitato di chiederci quale sia, oppure stiamo dedicando tutta la nostra vita alla ricerca di questa cosa.

Facciamo così, cominciamo con un paradosso: non cerchiamo il senso della vita.

Più lo cercheremo, più probabilmente ci eluderà, come la felicità.

Costruiamolo.

Istruzioni

Non sarà un lavoro complesso, quello che faremo insieme, ma potrebbe essere un lavoro difficile. Per questo io ti ho preparato un supporto cartaceo, che è questo PDF, per poi lavorare in uno spazio molto più importante.

Dentro di te.

Per farlo, ti darò a disposizione cinque domande e altrettanti fogli bianchi che voglio che tu riempi A MANO, cioè con una penna. Solo se sei impossibilitato hai il permesso di compilarli qui.

Se non puoi o non vuoi stampare questi fogli, semplicemente rispondi a queste domande su un altro foglio di carta.

Domanda #1

La domanda numero uno è forse la più importante da cui partire in questo percorso di ricerca e di costruzione:

CHE COSA È IMPORTANTE PER ME?

Rispondi a fondo, nel massimo dettaglio possibile.
Prendi tutto il tempo che ti serve.

Domanda #2

La domanda numero due richiede che tu metta da parte ogni cognizione di modestia o umiltà che ti è stata insegnata e che tu riconosca qualcosa di te che magari non sei abituato a fare:

IN COSA SONO DAVVERO BRAVO?

Anche qui, non mettere limiti alla tua risposta e non pensare solo ad alcuni ambiti come possono essere carriera e relazioni. Tieni conto di tutta la tua vita. Se non hai idee, pensa a cosa dicono le persone care di te e prendi spunto da quelle idee (specialmente se sono persone che ti supportano).

Domanda #3

La domanda numero tre richiede invece che tu riesca a osservarti benevolmente e in potenza. Infatti è:

QUAL È IL MIO POTENZIALE?

Anche qui, vai più a fondo possibile con i dettagli.

Domanda #4

La domanda numero quattro richiede che tu dia spazio anche ai tuoi desideri.

IN COSA VOGLIO ESSERE DAVVERO BRAVO?

Parte della risposta potrebbe essere già presente nelle precedenti, semplicemente qui vai a fondo, con precisione.

Domanda #5

Questa non è una domanda.

Questo è uno spunto di riflessione molto importante.

Potrebbe non sembrarti piacevole, ma in realtà ti darà molte informazioni su chi sei e chi desideri essere.

SCRIVI IL TUO EPITAFFIO.

Cosa vorresti che ci fosse scritto sulla tua lapide?

Immagina di aver lasciato questa vita... come vorresti essere ricordato?

Anche qui, prendi tutto il tempo che è necessario.

Questo esercizio ti stupirà.

Non smettere mai

Spero che questo lavoro ti abbia aiutato a chiarirti alcune idee.

Adesso bisogna portarle nella vita vera, nella quotidianità.

Bisogna cominciare a fare i passi necessari per far somigliare quei giorni a ciò che hai scritto su questi fogli.

Noi, come sempre, siamo a disposizione.

Per trovare ulteriore ispirazione, potresti leggere questo nostro articolo:

<https://www.efficacemente.com/felicita/felicita-essere-egoisti/>

o questo:

<https://www.efficacemente.com/successo/trovare-la-propria-strada/>

Ti abbraccio. Alla prossima!

Severino.