

Tempo curvo



“Maestro la trovo penseroso.”
“Oh ragazzo! Mi frulla in testa uno strano pensiero. Ha a che fare con la questione del tempo.”
“Sono curioso.” “Allora... tutti noi

scandiamo il tempo in senso lineare. Secondo la connessione spazio-tempo, viene naturale suddividere la vita in un qui e quando che rappresentano eventi accaduti nel passato, o che si manifestano nel presente, oppure che si presuppongono avverranno nel futuro... secondo un libero arbitrio”
“Semplicità relatività ristretta...”
“Ora arrivo al dunque... e se questa linearità non esistesse affatto?”
“Prendi il principio del tempo minimo di Fermat...”
“Ovvero: di tutti i possibili cammini che un raggio di luce può percorrere per andare da un punto ad un altro, esso segue quello che richiede il tempo più breve...”
“Sarebbe più corretto affermare che la luce segue sempre un percorso estremo, cioè che minimizza o massimizza il tempo... ad ogni buon conto, se consideriamo tale principio in senso filosofico, il concetto di percorso più rapido non sussiste a meno che la luce non conosca già in anticipo una destinazione specifica! Prima della partenza! La causa-

effetto della rifrazione non esiste, la luce ha già come obiettivo un determinato punto e non cambia direzione perché tra due superfici c'è un indice di rifrazione diversa!”
“Continui.”
“Se immaginiamo ogni singola esistenza come un raggio di luce, si potrebbe postulare che lo spazio-tempo in termini di causa-effetto non esistano come noi li percepiamo!”
“Dove sta il nesso?”
“Prendiamo una delle mele sopra questo tavolo. Come definirla in termini spazio-temporali?”
“Una bella mela rossa sopra il suo tavolo, mentre la osservo da questa posizione!”
“Secondo una logica lineare. Ma osserva, cosa è stata questa mela prima di essere tale? E cosa sarà una volta che i suoi semi saranno sparsi sulla terra?”
“Un fiore da impollinare al passato, una possibile pianta nel futuro!”
“Esci dal concetto di tempo come prima e dopo. Non ti accorgi che in questa singola mela le tre varianti del tempo sono in realtà racchiuse in un solo momento? Un fiore diventato frutto che contiene in sé una pianta in potenza? Passato, presente e futuro! Insieme! La

natura coglie già la sua destinazione a prescindere da quale sia la variabile che incontrerà nel suo divenire!”
“Quindi lei vorrebbe affermare che la nostra esistenza umana vivrebbe dal principio una ciclicità intrinseca votata al raggiungimento di un punto preciso nello spazio? E che in qualche modo minimizzare o massimizzare il raggiungimento di quel punto lo avremmo già deciso indipendentemente da quali siano i fattori che nel nostro cammino potrebbero influirne la direzione?”
“Esatto!”
“Mi perdoni, ma se la nostra esistenza fosse ciclica, non saremmo mai destinati veramente a compiere il passo verso la destinazione finale. Non è un controsenso?”
“Ma se tutti noi curvassimo lo spazio-tempo della nostra esistenza fino a farlo diventare un unico punto di consapevolezza sulla vita, allora l'assurdo non avrebbe modo di esistere. Esisteremmo solo come singole entità, in un continuum che non lascerebbe né tempo né spazio alla sofferenza, ma solo alla percezione di essere principio e fine del nostro tutto”.
“Maestro, è l'ora del tè...”

Alberto Pagotto

Non solo cose belle

Questa mattina ho letto una frase tratta dal film “Will Hunting – Genio Ribelle” che citava: “Avrai momenti difficili, ma ti faranno apprezzare le cose belle alle quali non prestavi attenzione.” Eh già... perché non vi prestiamo attenzione? Perché siamo così abituati a dare per scontato la vita e le opportunità che ci offre, da dimenticarci di apprezzare le cose belle sino a che non viviamo delle difficoltà? In realtà tutte le esperienze che viviamo possono ricordarci l'importanza di apprezzare la vita, bella o sfidante che sia. Lo comprendiamo tuttavia, solo quando scegliamo di sviluppare il sentimento di gratitudine per la vita in genere, che ci consente di dare un valore ad ogni esperienza e ad apprezzarla negli insegnamenti che per noi racchiude. I momenti belli passano sempre veloci, quelli difficili sembrano essere interminabili... eppure, è il “COME” li percepiamo in noi che fa la differenza perché ci consente di continuare a vivere gli eventi in un nostro tempo personale con le nostre emozioni, che siano di inquietudine, ansia, rabbia, tristezza, delusione oppure di gratitudine, fiducia, serenità, sicurezza, amore. Cosa ci impedisce di apprezzare le cose che viviamo? Non sarebbe bel-



lo allenarci alla gratitudine per gonfiare il cuore così tanto da farci trovare più forti e ricchi alla prossima difficoltà? Ci aiuterebbe ad “immagazzinare” il senso della vita e a dargli un significato che solo noi, potremo scegliere quale sarà. La vibrazione della gratitudine ci riempie, non ci fa percepire mancanza bensì pienezza, innalzando così le nostre difese (sì, anche quelle immunitarie!) e ci permette di trasformare anche le situazioni più difficili in qualcosa che era lì per noi, per farci crescere e migliorare. La vita è bella e con l'amore, è il dono più grande che riceviamo. Vogliamo farcela scivolare, senza arricchircene giorno per giorno? Possiamo fare un passo avanti, rivolgendoci al primo Grazie a noi stessi....Grazie!

Cristina Gnan

Quelli che si presentano: GIULIA FASAN



Nome: Giulia

Età: 18

Segno zodiacale: Gemelli

Il tuo più grande sogno da bambina?

Da bambina mi sarebbe piaciuto fare la veterinaria, poiché ho sempre amato gli animali. Ora però ho cambiato idea.

Se ti dico “descrivi il tuo cuore”, tu rispondi? il mio cuore alterna momenti in cui è di ghiaccio, ad altri in cui si riempie di forti emozioni. Si adatta alle varie situazioni in base alla mia personalità.

Un qualcosa di cui non puoi proprio fare a meno: la libertà. L'essere libera nel poter prendere delle decisioni, nel poter esprimere delle opinioni, nel poter essere quella che sono.

Mare o montagna? Città, ma se proprio devo scegliere: mare. Non amo particolarmente il freddo e la neve.

Che cosa ti rende veramente felice? Raggiungere i miei obiettivi.

Il luogo più emozionante che hai visitato: New York, mi è rimasta nel cuore.

Esiste un luogo dove ti piace rifugiarti per stare sola? Più che un luogo, esiste un momento della giornata che dedico interamente a me stessa e durante il quale sto da sola, ovvero fare allenamento fisico. Mentre mi alleno mi piace alzare al massimo il volume della musica, in modo che esso copra qualsiasi altro rumore, estraniandomi dalla realtà.

La redazione

Marta Santin,
Eleonora Brun,
Alberto Pagotto,
Elisa Parise,
Katuscia Salmaso,
Michele Vida,
Martina Cappelletto,
Ruggero Vitali,
Sandro Pezzella,
Monia Rossi,
Andrea Spessotto,
Giulia Fasan,
Francesca Tamai.

Grafica

Martina Moret

La Redazione



Qui trovi
il nostro
manifesto

Chi siamo

Siamo un gruppo di sostenitori dell'ottimismo che crede ancora nella capacità di creare bellezza e armonia e nella forza della positività e della collaborazione. Non siamo professionisti ma siamo convinti che i nostri personali talenti e la nostra profonda passione possano contribuire alla diffusione della cultura e della positività, con l'intento di contrastare la negatività che spesso ci circonda. Promuoviamo

l'incontro e la connessione tra persone e realtà sociali per costruire sinergie positive e per creare e mettere a disposizione strumenti che riescano a stimolare la parte migliore, fornendo spunti di riflessione e raccontando storie vere che ci riguardano da vicino. La Gazzetta del Sole nasce così, una rivista cartacea che vorremo distribuire gratuitamente nelle sale d'aspetto degli ospedali per allietare la lunga attesa

di pazienti e familiari, rendendo più piacevole lo scorrere del tempo. Un luogo dove trovare storie raccontate da noi, ma non solo una rivista che si sfoglia per caso in cerca di niente e invece vi si trova un po' di tutto, arte, libri, poesie, nuovi punti di vista, nuove idee, spunti di sensibilizzazione e perfino ricette.

LA GAZZETTA DEL SOLE

MENSILE GRATUITO DI SOLO BUONE NOTIZIE

La forza della natura

La vita è un dono inestimabile, un diritto inalienabile che ognuno dovrebbe rispettare. La natura, oltre ad essere intrinseca di vita ne è anche garante, ma, nonostante ciò, viene molto spesso oltraggiata. C'era una volta una stupenda quercia, che con i suoi 15 metri di altezza sovrastava la città di Austin in Texas. Il suo tronco, di un metro e mezzo di diametro, era considerato un vero e proprio gioiello e riceveva continuamente gesti colmi d'amore: ogni giorno quattro persone alla volta lo circondavano incrociando le loro mani ed avvolgendolo in un caldo abbraccio. Con i suoi 600 anni di vita era simbolo di forza, resistenza e vigore. Si trovava al centro di un piccolo parco, l'unico rimasto in città, circondato interamente da grattacieli ed edifici. I cittadini lo custodivano rigorosamente e lo impiegavano come sfondo di eventi importanti: sotto i suoi rami pendenti venivano scambiati baci, fatte proposte

di matrimonio e organizzati piccoli concerti. Il 2 marzo del 1989 però qualcosa cambiò. Un uomo, mentre si trovava ai piedi della grande quercia, notò qualcosa di strano: la parte inferiore del tronco era cinta da erba secca e di colore giallo. Quell'avvenimento scosse gli animi dei cittadini, che si rivolsero a degli esperti. Così, dopo molti studi e ricerche, si scoprì che l'albero secolare era stato avvelenato. Seguì un periodo di dolore e rabbia, durante il quale le persone si mostrarono sempre più interessate a salvare quel prezioso tesoro: molti lasciarono degli omaggi, altri biglietti o lettere in cui esprimevano la loro tristezza e la speranza di guarigione. Malgrado una diminuzione della sua altezza, la quercia guarì e riuscì a sopravvivere. Questa storia mostra due punti di vista e atteggiamenti differenti degli esseri umani nei confronti della natura: c'è chi assume un comportamento mene-



freghista, che in alcuni casi si trasforma in odio e c'è chi invece ne comprende l'importanza e ne ha stima. Traspare inoltre la forza ed il potere della natura che, sebbene venga danneggiata, ha la capacità di difendersi e continuare la propria vita. Proprio come hanno fatto

gli abitanti di Austin, ognuno dovrebbe impegnarsi ad amare, tutelare e, in casi estremi, curare la natura, perché senza di essa non esisterebbe il mondo.

Giulia Fasan

Foto di Matteo Fasan

Scrivo perché respiro...



Scrivo per lo stesso motivo per cui respiro – perché, se non lo facessi, morirei” Isaac Asimov. Non potrei vivere senza immaginare, senza raccontare, senza sognare, senza descrivere, senza osservare, senza ascoltare, senza scrivere. Davanti a un foglio bianco le parole diventano immagini prima ancora di essere scritte, le lettere diventano parole e le parole si intrecciano tra loro e prendono vita, di-

ventano sorrisi, lacrime, paure, voci, dolore, risa, piacere, occhi, diventano spezzoni di film, scene di cartoni animati, diventano quadri, sculture, poesia, fotografie, vino, musica, profumi, le parole diventano amanti stretti in un ultimo abbraccio, coreografi, giovani étoile e attori di teatro, diventano ricordi da custodire gelosamente e coriandoli colorati da lanciare e allora

scrivo senza correggere mai e riempio quel foglio di inchiostro, sensazioni, emozioni e di vita. Scrivo per lo stesso motivo per cui respiro – perché, se non lo facessi, morirei. Vi invito a scrivere, a riempire di parole ed emozioni un foglio bianco. Io ho sempre scritto e continuo a farlo per chi comprende e anche per chi non lo fa.

Andrea Spessotto

Tutta la durata dell'esistenza non è vita ma tempo

Sapete che cos'è una banca del tempo? Se mi avessero fatto questa domanda qualche anno fa, non avrei saputo come rispondere. Tuttavia da quattro anni ormai sono socia di una di queste banche e, quindi, è doveroso che a risolvere il quesito sia io. La mia conoscenza di questa realtà è avvenuta per puro caso (se esiste veramente qualcosa nella vita che capita per mera casualità), ma da allora ho scoperto una rete speciale di persone che mettono al servizio degli altri le loro capacità. Una banca del tempo è un istituto di credito particolare, in cui non viene depositato denaro ma tempo da scambiare. I soci sono correntisti che mettono a disposizione le loro abilità per svolgere le attività più disparate (si va dalla cura del giardino all'organizzazione di feste) e ricevere in cambio un'unità di tempo pari a quella da loro impiegata per la prestazione offerta: un'ora per un'ora, insomma. Anche se non se ne sente parlare spesso, di banche del tempo in Italia ce ne sono tante e, attraverso il sito dell'Associazione Nazionale, è possibile rintracciare quella più vicina a noi e contattarla per “aprire un conto”. In un'epoca in cui si va sempre di fretta e si ha l'impressione di non avere mai abbastanza tempo da dedicare a noi stessi, figuriamoci agli altri, è straordinario sapere che esistono persone disposte a dare a ciò che fanno un



valore non in termini di denaro ma di ore. È inevitabile chiedersi se davvero non abbiamo il tempo di cui lamentiamo l'assenza o se semplicemente non sappiamo come impiegarlo al meglio. Un grande autore della classicità latina, Seneca, ha dedicato a questo tema un'intera opera, il De brevitate vitae, e svariate lettere indirizzate all'amico Lucilio. In questi testi Seneca mette in luce il nodo della questione, non risparmiando i rimproveri: la vita non è breve e non abbiamo poco tempo, semplicemente ne sprechiamo molto in attività del tutto inutili e troppo tardi ci accorgiamo che non conta quanto ne abbiamo ma come decidiamo di utilizzarlo. Il tempo, dunque, è la reale consistenza della nostra esistenza e, solo se sapremo farlo nostro e renderlo prezioso, potremo dire di apprezzarlo pienamente il dono che ci è stato fatto.

Francesca Tamai

Solo
PENSIERI
POSITIVI

SEI CURIOSO DI SAPERE CHI SIAMO? COSA FACCIAMO? PERCHÉ LO FACCIAMO? VIENI A TROVARCI SUL NOSTRO BLOG <http://lagazzettadelsole.home.blog> o scrivi una mail a lagazzettadelsole@gmail.com. SEGUICI SULLE PAGINE Facebook e Instagram: La Gazzetta del Sole. Progetto a cura di Quelledeibigliettinigialli Odv (www.quelledeibigliettinigialli.it)

Il Codirosso dispettoso: tratto da una storia vera

Tutto ebbe inizio in un giorno di primavera quando in giardino arrivò un piccolo, bellissimo uccellino che a guardarlo era veramente un incanto. Non era come gli altri che di solito svolazzavano lì intorno: tortore, colombe, passerotti, merli e corvi; questo aveva un modo tutto suo di cantare, ed era molto colorato: grigio nella parte superiore, con la testa nera e la fronte bianca. Ma la parte più bella era la parte inferiore arancio rossiccia che quando rimaneva sospeso in volo faceva un effetto meraviglioso e colorato. Dopo qualche giorno di osservazione i padroni di casa notarono che in realtà non era solo; ce n'erano due e con colori diversi. L'altro era ancora più rosso e arancio anche nel petto. Una vera meraviglia della natura. Oramai, stregati dai nuovi visitatori, non poterono fare a meno di andare alla ricerca di informazioni sul loro conto, scoprendo così che gli sconosciuti erano in realtà dei Codirosso; un maschio e una femmina. Piccoli volatili migratori che arrivano con la bella stagione per scegliere il luogo ideale dove fare il nido e riprodursi. "Se saremo fortunati fra un po' di tempo ci sarà una bella famiglia di Codirosso a colorare il giardino", pensarono gli abitanti di quella casa, felici e onorati dei loro nuovi ospiti. Le sorprese però non erano ancora finite. Con il passare dei giorni si resero conto di quanto potessero sporcare due esserini così piccoli e simpatici. Gli escrementi



erano ovunque, lungo tutto il portico che circondava la casa, sui davanzali, sulle auto e, anche se al mattino venivano puliti a colpi di scopa e straccio, al pomeriggio era di nuovo tutto sporco. La situazione precipitò velocemente quando i padroni di casa si resero conto che, in particolare modo uno dei due, era attratto morbosamente da tutto ciò che rifletteva

la sua immagine, fossero specchietti delle auto o vetri delle finestre specchiate e che passava gran parte della sua giornata picchiando forsennatamente con il becco contro l'immagine riflessa e cercando di coprirlo con i suoi escrementi. "Niente di peggio che pulire più volte al giorno quindi", pensarono sconsolati i due. Fu necessaria una nuova, indispensabile,

ricerca approfondita sull'argomento per porre fine al mistero e anche per ritrovare la pace della convivenza. In un battibaleno mistero risolto! Il motivo di tanta agitazione stava nel fatto che il signor Codirosso, il maschio di casa, si accoppia con una sola femmina e a lei rimane fedele, diventando quindi molto territoriale e difensivo nei confronti del suo nucleo familiare. L'immagine riflessa dallo specchio viene interpretata automaticamente come quella di un rivale, pericoloso pretendente, da attaccare e far scappare all'istante a colpi di becco e, se non basta, di escrementi per coprire la vista. Capito l'arcano i due malcapitati si misero subito all'opera. Confezionarono le coperture per gli specchietti delle auto utilizzando vecchi asciugamani a mo' di cappucci, e coprono i vetri con delle vecchie lenzuola colorate. Probabilmente i vicini avrebbero pensato che erano un po' matti, ma loro avrebbero potuto tornare alla loro vita tranquilla e sicuramente anche l'uccellino si sarebbe rilassato un po' non vedendo più, in continuazione, quello screanzato e insistente del suo rivale. Felici e di nuovo sorridenti i padroni di casa pensarono: "adesso aspettiamo di vedere i piccoli Codirosso nascere e svolazzare qua e là", quasi come fossero due zii impazienti di vedere i nipotini.

Monia Rossi

Nulla spegne le stelle di Andrea Spessotto



Abbiamo bisogno di favole, sia noi adulti, che per qualche istante torniamo bambini, sia i bambini che, in una narrazione semplice, imparano i concetti più complessi nascosti tra le righe.

Non ho mai fatto recensioni, questa è la prima volta e vi confesso ho anche paura di non riuscire pienamente a raccontare le emozioni di questo libro, del suo autore e della storia dietro a

esso. "Nulla spegne le stelle", edito da l'Orto della cultura di Piasan di Prato (UD), è un libro di favole. Certo lo è, ma le storie sono le foto su alcune tematiche importanti, sulle sensazioni e i sogni di tutti noi. Molti personaggi, differenti tra loro, che incuriosiscono, accarezzano il lettore come solo una fiaba può fare; svelando a poco a poco il mistero che si cela nel buio infinito tra una stella e un'altra. Diciotto "stelle", come sono gli anni del figlio Emanuele a cui è dedicato. Un libro che nasce anche per lui, ma fortunatamente regalato a tutti noi, da Andrea Spessotto. Un libro dove traspare la passione per la scrittura dell'autore, vista come lo strumento per esprimere le proprie emozioni. I protagonisti sono molti, bambini, palloncini, nonni. I nonni sono forse il minimo comune denominatore del libro. Spessotto vuole recuperare, in un mondo veloce, la pacatezza di queste figure, rendendole nuovamente protagoniste e portatrici di saggezza, di insegnamento. Un libro di speranza e di positività, ma anche di piccoli gesti per avere un mondo migliore, nell'attenzione all'ambiente, ai ricordi, alla diversità vista come ricchezza e non come differenziazione. Una positività che traspare già nel suo titolo: "Nulla spegne le stelle". Perché anche nei momenti più bui c'è sempre una luce, che ci può guidare e che ci dà la forza di affrontare l'ignoto.

Vida Michele "Baudasch"

Gli amici



Se hai un amico sei fortunato, se ne hai più di uno hai rovatato il TESORO. Essendo il mio essere pieno di sfaccettature come un prisma, non tutti i miei amici riescono a seguirmi nelle molte strade che intraprendo, ma ognuno di loro conosce una o più parti di me stessa. D'altronde neppure io mi conosco a fondo, quindi, come potrebbero le persone vicine a me sapere tutto? Molti di loro mi aiutano a guardarmi più in profondità, coinvolgendomi in nuovi progetti e sfide. Fino a poco tempo fa non avrei mai pensato di scrivere i miei pensieri per esternalarli a un pubblico... credevo di non esserne capace o ciò che avevo da dire non fosse interessante per gli altri. Ora invece sento che è una necessità. Poi, se qualcuno, leggendo i miei scritti, si sentisse in sintonia con essi ne sarò contenta; nel frattempo, ho scoperto che ho molto di cui scrivere e condividere.

Katuscia Salmaso

Sensi: udito Cinque consigli anti-pioggia



A volte mi chiedo come riuscirei a vivere senza musica. Credo che se mi mancasse l'udito, certo comunicare sarebbe complicato e difficile, ma il linguaggio dei segni e gli altri sensi mi aiuterebbero a farlo se pur in modo complesso. Non avere l'onore di sentire uno strumento suonare, un amico cantare, il pianto di un bimbo, il cinguettio degli uccellini, il fragore del tuono, lo scia-bordio del mare. Il vento tra le foglie degli alberi, la pioggia che cade prepo-

tente sul tetto, le campane che scandiscono le ore. La compagnia allo scoppio di una risata amica, il tintinnare dei bicchieri ad un brindisi. Il pianto da consolare di una persona cara, l'emozione ai concerti. Come potrei vivere in un mondo senza l'onore di sentir pronunciare forte il mio nome? Senza provare l'emozione di sentire chiamare Mamma, "ia matta" (zia Marta), amore mio?

Marta Santin



Piove. Piove. Piove e ancora piove. La noia regna sovrana. Se il vostro problema è che non sopportate il cosiddetto maltempo, questo è l'articolo che fa per voi. Prima di tutto una giornata uggiosa è l'ideale per rimettere in ordine quell'armadio in cui avete nascosto il non più nascondibile. Una cosa alla volta, piano piano, e alla fine vi sentirete meglio. Secondo voi è ancora poco per riempire interminabili ore gocciolanti? Allora prendete in mano quel libro che vi attende da mesi: non saranno mai troppe le

pagine se il finale vi lascerà col fiato sospeso. Se il terzo tempo è il vostro must, allora quale occasione migliore per fare una merenda in famiglia con una fetta di torta calda e profumata? E magari mentre aspettate la prova dello stecchino potete finire il capitolo del vostro libro! Quattro gocce non possono fermare la musica dell'anima. La pioggia continua a scendere e, anzi, la sua intensità aumenta di ora in ora. Godetevi lo spettacolo: imposte socchiuse, luci soffuse, una candela profumata. Quando

vi ricapita un concerto del miglior percussionista sulla faccia della Terra, fatto per voi solamente e senza sborsare un centesimo! Cinque minuti soltanto siete riusciti a resistere? Allora ecco il consiglio per voi. Prendete l'ombrello, uscite, ballate sotto la pioggia oppure aprite la finestra e respirate aria fresca, umore di bosco, vita che attende di esplodere. Fate il caffè e aspettate: un arcobaleno è quello che vi attende tra poco. In fondo, non può mica piovere per sempre!

Elisa Parise

Quando sei felice facci caso!



Gandhi diceva: "La felicità è quando ciò che pensi, ciò che dici e ciò che fai sono in armonia" E davvero possibile che la ricetta per la felicità suprema sia racchiusa in poche, semplici parole? Sembra più facile a dirsi che a farsi. Sicuramente invece potrebbe rivelarsi una buona base di partenza, una linea guida se vogliamo, per ispirare le nostre azioni, da quelle più superficiali a quelle più profonde. Allora perché è così difficile essere felici? Può davvero dipendere da uno stato di eterna insoddisfazione? Io credo che l'essere umano abbia un'anima piuttosto complicata, spesso vincolata all'altrui pensiero, quasi a discapito di ciò che realmente sente. In molte occasioni mi è capitato di

essere ciò che gli altri si aspettavano, non considerando quanto, l'agire in quel modo, limitasse la mia personalità. Poi con il tempo ho cominciato a domandarmi se ne valesse davvero la pena. Raggiungere la pienezza, quella sensazione di soddisfazione interiore è una cosa che tutti vorremmo ottenere. Riuscirci però non è sempre facile. Di certo non vi sono istruzioni scritte da seguire per raggiungere questo obiettivo. Tuttavia, se pensiamo a noi stessi, vogliamo una sola cosa: essere felici. Spesso però non ce lo permettiamo, come se questo bisogno rappresentasse più una visione idilliaca, quasi un'utopia. E allora come renderlo più reale? Forse il primo cambiamento deve partire proprio da

dentro. Noi possediamo gli strumenti giusti, dovremmo solo imparare ad usarli nella maniera più appropriata. Negli anni ci siamo molto focalizzati sulla ricerca della felicità, quasi come se fosse una meta da raggiungere, non considerando quanto essa invece dipenda dalle azioni che compiamo ogni singolo giorno e che danno così valore alla nostra vita. Ho letto che Alastair Humphreys, scrittore e coach motivazionale che lavora per National Geographic, ha lanciato nel 2012 una piccola sfida ai suoi lettori tramite la rivista, affinché fossero davvero sé stessi e non ciò che gli altri si aspettavano da loro. L'obiettivo era quello di trarre dalla quotidianità quel qualcosa in più che spesso desi-

deriamo ma che sentiamo mancante. Le cosiddette "microavventure" erano volte a promuovere la capacità di vivere esperienze nuove a due passi da casa, fuori dal caos cittadino e coniugabili. Esperienze semplici, veloci, a basso costo e realizzabili da chiunque. Su questo esempio abbiamo pensato di proporre qualche idea da cui trarre spunto per aiutare a generare nuovi pensieri ed emozioni.

- Cambia strada per andare al lavoro. Se di solito vai in macchina, prendi invece l'autobus e osserva la città, le persone. Se vai in autobus, scendi una fermata prima e continua a piedi. Godi di quel momento, del tuo presente, di ciò che provi, di ciò che vedi e ti circonda.
- Mangia in un parco, esci dal tuo circolo abituale di amicizie e parla con gente nuova.
- Spezza le abitudini, prova a perderti nella tua città, obbliga lo sguardo a cercare cose diverse.
- Svegliati all'alba, medita al sorgere del sole. Pensa a ciò che vuoi ottenere durante il giorno e decidi cosa non vuoi.
- Spingiti a fare qualcosa di nuovo ogni giorno: un nuovo sport, un nuovo libro, una nuova passione, una nuova amicizia, una nuova pettinatura, un nuovo pensiero, un nuovo atteggiamento... La spontaneità è la carta vincente, il divertimento è lo scopo, l'interazione è il cammino e la compatibilità con la vita quotidiana è il presupposto. Ricorda: tu sei nato per essere felice; non distrarti!!

Eleonora Brun