
Cinque passi da compiere per vivere nel presente

Autore: Angela Mammana

Fonte: Città Nuova

Guardare al futuro come apertura al nuovo e al possibile vuol dire sviluppare e progredire. Questo atteggiamento ha portato l'uomo a migliorare la qualità della propria vita ampliando le possibilità.

Progettare **aiuta le persone a crescere**, realizzando nuovi obiettivi per il bene personale e collettivo. Allo stesso tempo, questa focalizzazione da sola diventa alienante e non godibile se non è **integrata e ancorata nel presente**. Stare solamente sul futuro, sugli obiettivi da raggiungere, comporta l'essere proiettati e preoccupati per il domani, **genera insicurezza e inquietudine**. L'equilibrio viaggia su un doppio binario: **avere una visione a lungo termine e vivere pienamente il momento**. Stare nel presente consapevolmente dà valore a ogni azione compiuta anche la più piccola e semplice, vivere l'attimo significa **essere nell'unico tempo che esiste**. Al contrario, rimuginare o ruminare tra passato e futuro, **vuol dire allontanarsi dal qui e ora**. Vivere in modo accelerato minaccia, sia la possibilità di riflettere su ciò che potrà avvenire, sia l'attimo presente che scivola velocemente negando la possibilità di assaporare ciò che è. Stare nel "qui e ora" vuol dire stare in un momento di autentica **realtà soggettiva**; in un'esperienza fenomenica. Possiamo individuare alcuni **aspetti** della vita concreta che possono facilitare lo stare nel presente: Foto Pexels

- Ascoltare il corpo, le sensazioni, le percezioni e le emozioni accogliendole e accettandole senza giudizio. Il corpo e le emozioni portano con sé un messaggio che va ascoltato.
- Scrivere gli obiettivi, i progetti futuri e costruire un piano d'azione realizzabile contemplando anche spazi di riposo e di rilassamento.
- Vivere l'ozio e la noia per recuperare il desiderio: sperimentare un vuoto che può essere fertile, in cui può nascere qualcosa di nuovo.
- Ricercare un senso e un significato alla propria esistenza; dare valore a se stessi.
- Curare le relazioni, conservare uno spazio per le persone care, condividendo le parole del cuore.

Percepire di possedere il proprio tempo corrisponde ad avere la **padronanza della qualità della propria vita**, cercando questo equilibrio fragile tra l'efficienza e il tempo "vuoto", in cui sentiamo la vita, in cui siamo! **Stare nel tempo presente**, oltre a far assaporare l'esperienza, **aiuta a conoscersi e a comprendere le proprie esigenze e i propri limiti**, selezionando ciò che merita di essere affrontato da ciò che è evitabile, mettendo in ordine le priorità e senza farsi travolgere dal vento delle richieste esterne. Stare nel tempo presente vuol dire stare centrati, tenere in mano il timone della propria vita, avendo la percezione della propria identità e di dove si vuole andare. Se tutto ciò non è chiaro, si può iniziare a percorrere questa strada, inizia rileggendo i cinque aspetti sopraelencati, possono essere dei **passi da compiere** da solo o accompagnato da un professionista. Inizia dal sensibilizzarti rispetto a ciò che senti nel corpo, stai, respira e **scopri il presente!** __

Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste, i corsi di formazione agile e i nostri progetti](#). Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: rete@cittanuova.it _