

Lise Bourbeau e Micheline St-Jacques

# Dizionario degli stati di ben-essere

A cura di Daniela Muggia

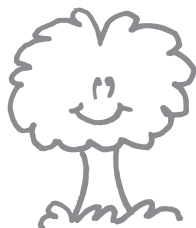
*Traduzione di Paola Guaraldo*

*Consulenza terminologica ETC di Marianne Sinko*

**Edizioni**



**AMRITA**



## SALVIAMO GLI ALBERI!

Il nostro catalogo è disponibile esclusivamente online,  
sul nostro sito: [www.amrita-edizioni.com](http://www.amrita-edizioni.com)

Edizioni AMRITA srl  
Via del lavoro, 2 - 47814 Bellaria - Igea Marina (RN)  
telefono 011 934 05 79  
e-mail: [ciao@amrita-edizioni.com](mailto:ciao@amrita-edizioni.com)

Seguici su:  
[facebook.com/AmritaEdizioni](https://facebook.com/AmritaEdizioni)  
[twitter.com/AmritaEdizioni](https://twitter.com/AmritaEdizioni)  
[youtube.com/AmritaEdizioni](https://youtube.com/AmritaEdizioni)  
[instagram.com/AmritaEdizioni](https://instagram.com/AmritaEdizioni)

Titolo originale dell'opera: *Dictionnaire du bien-être*.  
© 2021 Lise Bourbeau e © 2021 Micheline St-Jacques.  
© 2022 Edizioni Amrita, Torino.

Copertina: © 2018 Studiom1 / Dreamstime.com.

Tutti i diritti riservati. Ogni riproduzione, anche parziale e con qualsiasi mezzo, deve essere preventivamente autorizzata dall'Editore.

AI NOSTRI LETTORI

I libri che pubblichiamo sono il nostro contributo ad un mondo che sta emergendo, basato sulla cooperazione piuttosto che sulla competitività, sull'affermazione dello spirito umano piuttosto che sul dubbio del proprio valore, e sulla certezza che esiste una connessione fra tutti gli individui. Il nostro fine è di toccare quante più vite è possibile con un messaggio di speranza in un mondo migliore.

Dietro a questi libri ci sono ore ed ore di lavoro, di ricerca, di cure: dalla scelta di cosa pubblicare – operata dai comitati di lettura – alla traduzione meticolosa, alle ricerche spesso lunghe e coinvolgenti della redazione.

Desideriamo che i lettori ne siano consapevoli, perché possano assaporare, oltre al contenuto del libro, anche l'amore e la dedizione offerti per la sua realizzazione.

Gli editori

## RINGRAZIAMENTI

*Desidero ringraziare Micheline St-Jacques per la sua grande pazienza, la sua tenacia e l'attenzione per i dettagli, grazie alle quali sono riuscita a portare a termine questo progetto durato diversi anni. La mia riconoscenza va anche a tutti coloro che seguono "Ascolta il tuo corpo", che con le loro continue domande in ogni campo mi stimolano a proseguire nella ricerca, per rendere il mio insegnamento sempre più semplice, chiaro e intelligente.*

Lise Bourbeau

*Ringrazio anzitutto la mia Guida interiore, per avermi guidata nel corso di questo lungo viaggio. Sono profondamente riconoscente a Lise Bourbeau, che, grazie alla fiducia che mi ha dimostrato, ai suoi libri e a una grande complicità, mi ha permesso di tradurre in realtà questo sogno. Grazie anche a tutta la mia famiglia, in particolare a mio marito Jean-Pierre, ai miei genitori, ai miei figli, ai miei fratelli e sorelle, per l'incoraggiamento, l'interesse e i buoni consigli che mi hanno prodigato nei tre anni che ci sono voluti per la realizzazione di questo mio primo libro.*

Micheline St-Jacques

*Infine, vorremmo ringraziare Odette Pelletier, Édith Paul e Marie-Ève Sans Cartier per l'eccellente aiuto che ci hanno fornito con le loro correzioni e i loro suggerimenti, contribuendo a far sì che le definizioni di questo dizionario fossero quanto più possibile precise e accurate; un grazie particolare a Marianne Sinko per la consulenza terminologica riguardante la versione italiana.*

## PREMESSA

L'idea di scrivere questo libro è nata qualche anno fa, quando Lise Bourbeau si è accorta, tenendo i suoi seminari, che molte persone si impedivano di essere se stesse perché vivevano in base a una definizione distorta dei vari stati d'essere, come per esempio essere egoista, essere autonomo, essere libero, essere tranquillo, essere calmo e così via. Le è nato allora il desiderio di definirli in base al livello dell'*essere* e allo sviluppo personale, e di riunirli tutti in un solo volume.

Quanto a Micheline St-Jacques, seguendo l'intera formazione della scuola "Ascolta il tuo corpo" ha avuto modo di verificare che gli strumenti di consapevolezza fondati sull'amore autentico danno ottimi risultati. Per sfruttarli al meglio, le è venuta allora l'idea di raggruppare buona parte di questi strumenti in una sorta di repertorio, così da poterli individuare più facilmente. Quando si è resa conto che quella raccolta avrebbe potuto aiutare molte persone nel loro percorso di crescita personale, ne ha parlato con Lise Bourbeau e da qui è nata la decisione di scrivere questo libro insieme.

Lise e Micheline si augurano con tutto il cuore che i messaggi raccolti in quest'opera possano aiutare il maggior numero possibile di persone a gestire meglio il loro... modo di essere.

La missione principale di questo libro è mettere a disposizione di tutti degli strumenti di consapevolezza e fornire risposte agli interrogativi sul nostro modo di essere, di fare e di avere, o anche semplicemente farci scoprire concetti nuovi. L'obiettivo dell'opera non è dunque quello di proporre grandi ed esaustive teorie riguardo alla conoscenza di sé, il che avrebbe richiesto, per molti dei temi trattati, un intero capitolo se non addirittura un intero libro.

*Va da sé che la definizione che viene data delle parole può dunque rivelarsi assai differente da quella di un normale dizionario. Questo perché essa è incentrata sulla coscienza dell'essere umano, affinché egli impari innanzitutto a conoscersi, per poi concedersi di essere ciò che veramente è, e giungere così all'obiettivo finale: amare se stesso sempre di più nella sua vita quotidiana.* Allo stesso modo, questo libro può aiutare chi sta attraversando un momento difficile a scoprire e a sviluppare il proprio potenziale interiore, per essere più felice.

Dato che alcuni argomenti sono strettamente connessi, e per evitare troppe ripetizioni, viene spesso indicato di fare riferimento ad altre voci, alle quali rimandano le parole scritte in **MAIUSCOLETTO** (si veda l'indice alla fine del volume). Il fatto di ritornare su uno stesso argomento consentirà altresì di assimilarlo meglio. Tuttavia, per ottenere un risultato migliore, è consigliabile formulare una propria definizione della parola cercata, prima di andare a leggere quella proposta nel volume.

*L'uso del maschile ha generalmente il solo scopo di semplificare la stesura.* Come è d'uso nelle opere della scuola "Ascolta il tuo corpo", inoltre, anche qui ci rivolgiamo al lettore dandogli del tu. Come potrai notare, concetti particolarmente importanti come quelli di amore, accettazione, perdono, responsabilità, intelligenza e potere del Divino in noi sono presenti in numerose definizioni. Si tratta di ripetizioni intenzionali, perché l'ego oppone una tale resistenza a

queste idee che abbiamo tutti bisogno di ripetercele di frequente, e fino alla fine dei nostri giorni.

Alcuni argomenti che non sono strumenti di crescita personale in quanto tali, come ad esempio l'aura, la dimensione astrale, i chakra e alcuni altri, sono citati al solo scopo di rendere più completa un'informazione o di arricchire un tema. D'altra parte, i grandi temi oggetto di una trattazione approfondita, come l'amore, le emozioni, le dipendenze, la sessualità, i problemi di peso, l'alimentazione, il perdono, il metodo dello specchio, l'interpretazione di sogni, disturbi e malattie o le ferite profonde dell'anima, rappresentano un campo molto complesso e altrettanto rivelatore.

Di conseguenza, per approfondire la conoscenza di te stesso ti suggeriamo di documentarti ulteriormente o anche di cercare aiuto presso altre fonti per chiarire e circoscrivere al meglio un problema, e individuarne così l'origine profonda. Spetta a noi soltanto decidere a un dato momento di prendere in considerazione altre risorse, strumenti nuovi o diversi da quelli che abbiamo già usato, se vogliamo migliorare la qualità della nostra vita.

Chi insiste a voler ricorrere per tutta la vita agli stessi strumenti, continuando ad adottare atteggiamenti, comportamenti e credenze che non soltanto non gli sono più di alcun beneficio, ma a volte gli sono addirittura nocivi, è paragonabile a chi s'incaponisce a usare sempre gli stessi vecchi strumenti di lavoro. Quando non fanno più al caso nostro, non ci pensiamo due volte a sostituirli con altri nuovi che ci facilitano la vita, non è così?

Ad esempio, a nessuno verrebbe in mente di conservare una vecchia lavatrice a manovella solo perché ci è stata utile in passato, pur sapendo che oggi ne esistono altre in grado di semplificarci la vita così da dedicarci a cose ben più piacevoli. Tutto si evolve! Ma non dimentichiamo che per l'essere umano evolversi è possibile solo attraverso la conoscenza di sé e l'autentica coscienza, che si acquisiscono sperimentando.

Nondimeno, non è raro che dopo aver letto un dato argomento o in seguito a una presa di coscienza, una persona scopra da sola i propri strumenti. È una cosa auspicabile, perché imparando a conoscere meglio noi stessi e ad amarci ci serviamo maggiormente delle risorse provenienti dalla nostra guida interiore.

Generalmente, più si accumulano cose come denaro, beni materiali, onori, titoli eccetera, più se ne desiderano, e ci si dedica all'in-

cessante ricerca di quanto sembra mancare alla propria felicità. Ma a che cosa serve tutto questo *avere* se il cuore è infelice? Quando si soffre a causa delle emozioni che hanno preso il sopravvento, l'anima è infelice e anche la salute può risentirne.

Ciò che l'anima auspica, è che si faccia uso di tutto ciò che ci circonda, di tutti i nostri stati d'essere, per aiutarci nel nostro percorso spirituale rimettendoci in contatto con il Divino che è presente in noi e intorno a noi. Non sappiamo però sempre esattamente quale elemento può indurre una guarigione, né quale goccia può far traboccare il vaso e renderci malati, vittime o infelici. Un'autentica trasformazione o una guarigione sono il prodotto di un insieme composito di elementi, e lo scopo degli strumenti contenuti in questo *Dizionario degli stati di ben-essere* è aiutarti a prenderne coscienza, dirigendoti verso la guarigione fisica e psicologica: la cosiddetta "salute globale".

Quando ci capita qualcosa di spiacevole e inatteso, sembra che il mondo ci crolli addosso. Sarebbe del tutto normale reagire pensando che è ingiusto: destabilizzati dalle emozioni del momento, ci rifiutiamo di accettare quell'esperienza. Di conseguenza, non riusciamo a vedere alcuna soluzione nell'immediato.

La causa principale delle nostre difficoltà è la nostra mania di controllo, e ci rifiutiamo di accettare che quanto accade faccia parte di esperienze indispensabili per la nostra evoluzione, e che ci si possa affidare totalmente al **DIVINO IN NOI** quel grande *Sé interiore* che sa esattamente di cosa abbiamo bisogno per evolvere. Dunque, il più delle volte siamo in reazione rispetto a qualcosa, piuttosto che ben centrati e padroni della nostra vita.

La difficoltà che incontriamo nel prendere coscienza di determinati comportamenti deriva dal ritenere normale reagire in quel modo, dal momento che sembra essere così per tutti. Ma non è affatto così. Benché siamo tutti esseri umani, ciascuno di noi è unico e gli sono riservate delle lezioni di vita particolari. Anche se procediamo tutti verso un solo e medesimo traguardo, quello di tornare alla nostra ragione d'essere, la luce, il percorso per arrivarci può seguire vie molto diverse. Questo libro offre una vasta gamma di soluzioni.

Posta di fronte a una difficoltà, la persona centrata *risponderà* all'evento, anziché *reagirvi*. Dunque, penserà: «c'è un motivo se è accaduta questa cosa nella mia vita. È successo certamente per insegnarmi qualcosa di importante».

*La soluzione di qualunque problema si trova già dentro di noi.* Basta entrare in contatto con la nostra potenza interiore e utilizzare il nostro strumento ottimale, vale a dire il corpo in tutte le sue dimensioni – fisica, emotiva e mentale – per metterci al servizio delle necessità del nostro essere.

Se riusciamo ad accogliere una situazione problematica come il riflesso di una parte di noi che sta soffrendo, diventerà più facile osservarla, gestirla e riprendere le redini della nostra vita.

In tal modo, tutto ciò che viviamo e tutto ciò che ci circonda stimolerà il risveglio della coscienza, e persino le esperienze che ci sembrano più difficili si riveleranno i migliori strumenti per divenire coscienti della nostra ricchezza interiore, anche se non è sempre facile accettare concetti del genere.

Il *Divino in noi*, o *superconscio*, ci invia continuamente dei messaggi per avvertirci che stiamo adottando un modo di pensare che non ci fa bene. Ne sono un esempio emozioni da cui ci sentiamo sopraffatti, disagi interiori, disturbi e malattie, mancanza di energie, problemi di peso, incidenti, desiderio di assumere alcol o droghe, il dormire o mangiare troppo o troppo poco, eccetera. Quando si verifica una di queste situazioni è importante essere grati per il messaggio ricevuto, coscienti del fatto che esso è tutt'altro che casuale. Il Divino in te sta cercando di aiutarti. Ascoltalo!

Dal momento che la personalità e il bagaglio esperienziale rendono unico e complesso ciascun essere umano, le cause collegate a una medesima situazione possono essere molteplici. Ad esempio, un problema di salute potrebbe essere per qualcuno il segnale che gli è nocivo un dato modo di pensare, mentre per un altro può essere il frutto di credenze mentali cosiddette “ereditarie”, ossia profondamente radicate da generazioni. Per altri ancora, potrebbe trattarsi di una lezione di vita indispensabile per il loro percorso esistenziale.

Questo è il motivo per cui, come potrai constatare, le cause profonde sono menzionate assai raramente in questo libro, e, laddove ciò accade, lo scopo è unicamente quello di mettere in luce un legame importante per una migliore comprensione. L'accento viene posto maggiormente sulla presa di coscienza, sugli atteggiamenti e i comportamenti che vanno riconsiderati, sulle azioni da intraprendere e sugli strumenti opportuni perché tu riesca ad accoglierti meglio.

Occorre anche che tu ti serva del tuo **DISCERNIMENTO** nei confronti di quello che un dato argomento suscita in te: stai attento a

non respingere tutto ciò che ti disturba o provoca in te una reazione, o a pensare che la cosa non ti riguarda, anzi! Potresti scoprire invece una chiave molto interessante, in grado di aiutarti a conoscerti meglio, migliorando così la tua vita e le tue relazioni personali e sociali. Sappi inoltre che i conflitti che vivi con gli altri servono ad attirare la tua attenzione sui tuoi conflitti interiori. Ecco perché possiamo affermare che, in fin dei conti, tutto ha la sua utilità.

Se siamo insoddisfatti della nostra vita o se non riusciamo a ottenere i risultati sperati, possiamo dunque modificare i vecchi schemi mentali, le nostre credenze e i comportamenti, sperimentando strumenti nuovi. Ciò non potrà che migliorare la nostra esistenza e renderci più felici.

Vivere nuove esperienze può rivelarsi molto vantaggioso. Poco importa se ci troviamo alle prese con un dilemma, una paura, una difficoltà, un disagio, un disturbo, una malattia, un dubbio o un'insoddisfazione di qualsiasi tipo: quello che conta è guardare anzitutto dentro di noi per capire che cosa stiamo provando. Poi potremo decidere di apportare i cambiamenti necessari, adottando comportamenti diversi rispetto al passato. È una grande dimostrazione di saggezza, questa, e il *Dizionario* è ricco di suggerimenti pratici per riuscirci.

Affinché il cambiamento sia durevole, è consigliabile sperimentare con assiduità un nuovo comportamento per almeno tre mesi, in modo da assimilarlo per bene, e durante questo periodo verificare se ottieni dei benefici; è possibile tuttavia che ci voglia più tempo perché l'assimilazione permei di sé tutte le tue cellule. Se i risultati non dovessero essere soddisfacenti potrai sperimentare comportamenti diversi, il che contribuirà in ogni caso a modificare il tuo atteggiamento interiore.

Ricorda però che è fondamentale non bruciare le tappe: non serve a niente. Avere fretta equivale a voler *controllare*, e il **CONTROLLO** provoca una resistenza. È come quando ci troviamo di fronte all'ingresso di un negozio con le porte scorrevoli che non si aprono immediatamente al nostro arrivo: dapprima cerchiamo di forzarne l'apertura per avanzare più in fretta, ma poi ci accorgiamo che non serviva a niente. Bastava procedere a un'andatura naturale, senza forzare, e lasciare che le porte si aprissero da sole.

Fra tutti i mezzi che suggeriamo, l'**ACCETTAZIONE** è la tappa più importante per ottenere un'autentica trasformazione. Essa ci conduce

direttamente a sperimentare l'amore incondizionato, vale a dire accogliere tutte le esperienze che viviamo e riconoscere chi siamo: esseri spirituali che hanno deciso di vivere determinate esperienze umane in un mondo materiale.

Poiché ogni essere vivente è attratto dalla luce, desideriamo tutti ritornare alla luce, e il mezzo per eccellenza per riuscirci su questa Terra consiste nello sviluppare l'*amore incondizionato*. Amare significa accettare noi stessi attraverso tutte le nostre esperienze, le quali non hanno altro scopo che quello di ricondurci all'**AMORE DI SÉ** e degli altri. Il rifiuto di accettare ciò che viviamo, il rifiuto di assumerci le nostre **RESPONSABILITÀ** e la mancanza dell'amore di sé sono le principali cause del nostro opporre resistenza e delle nostre difficoltà.

In questo libro si parlerà spesso di sistemi di valori o di **CREDENZE**, perché anche queste ultime sono all'origine di un buon numero delle difficoltà che incontriamo. Di conseguenza, non è affatto necessario spiegarsi tutto intellettualmente. Il cercare di comprendere ogni cosa è un concetto mentale che deriva dal nostro sistema di valori, e dunque da quanto abbiamo appreso in passato, il che varia notevolmente da persona a persona. In quest'ottica, diventa rassicurante e liberatorio al tempo stesso sapere che non siamo tenuti a comprendere ogni cosa, né, soprattutto, a sapere da dove trae origine una determinata situazione, o quando, come e perché si è venuta a creare. Il fatto di accettare e riconoscere che siamo esseri responsabili e che ogni situazione contribuisce al nostro apprendimento e al nostro sviluppo personale è sufficiente per ottenere cambiamenti consistenti e durevoli. È un esempio di accettazione incondizionata.

Le voci dedicate all'**ACCETTAZIONE**, alla **RESPONSABILITÀ**, al **PERDONO** e al **MOLLARE LA PRESA** sono importantissime per l'assimilazione della maggior parte degli argomenti. Dunque, è essenziale che tu vi faccia riferimento quanto più sovente possibile. Inoltre, dal momento che un'immagine vale più di mille parole, ti consigliamo di fare spesso riferimento alla tabella "**Per amore o per paura?**" che trovi alla fine del volume, prima dell'indice, che ti consentirà, con una semplice occhiata, di centrarti e tornare nel tuo cuore.

Questo *Dizionario degli stati di ben-essere* si rivelerà particolarmente utile se ti servirai del metodo di decodifica delle credenze insegnato dalla scuola "Ascolta il tuo corpo". Nel momento in cui scoprirai una credenza, ad esempio *mi impedisco di essere libero*

*perché ho paura che mi giudichino* egoista, è vivamente consigliato andare a verificare le definizioni corrette di questi termini. È molto probabile infatti che tu vi attribuisca un significato erraneo, il che contribuisce a mantenere viva quella data **CREDENZA**.

Il più grande desiderio che ci ha animate durante la stesura di quest'opera era aiutarti a migliorare la qualità della tua vita. Farvi riferimento quotidianamente può accelerare il percorso verso una vita sempre più felice. Ti auguriamo con tutto il cuore che si riveli uno strumento importante per aiutarti ad aprire la porta del tuo cuore, contribuendo così alla scoperta della tua luce interiore.

Infine, ricorda che la lettura di questo libro potrà avere un impatto positivo sulla tua vita *soltanto se passerai all'azione*. È la stessa differenza che c'è tra leggere una ricetta e preparare il piatto. Non otterrai risultati concreti fintantoché non passerai all'azione.

*Buona lettura!*

Lise Bourbeau e Micheline St-Jacques

**ABBANDONARE**

Vedi **ABBANDONO**.

**ABBANDONO**

L'abbandono si definisce come l'atto di disinteressarsi di qualcuno o qualcosa, di non occuparsene più. Abbandonare una persona significa dunque trascurarla, non occuparsene abbastanza o non volersene più occupare, allontanarsene o perdere interesse nei suoi confronti. Lo stesso vale nel caso in cui si abbandoni un progetto o se stessi. Chiunque soffre di sindrome dell'abbandono lo manifesta in qualche modo con se stesso e con gli altri. Crede, fin dall'infanzia, di non ricevere mai abbastanza attenzione. Ecco perché si tratta del genere di persona che va continuamente alla ricerca dell'attenzione altrui, tentando così di compensare la mancanza di affetto che sperimenta.

Consideriamo ad esempio una persona che è quasi sempre malata, al fine di attirare attenzione. Essa non può e soprattutto non vuole occuparsi di se stessa, e fa di tutto perché siano gli altri a prendersi cura di lei. Così, per tutto il tempo della malattia lei stessa abbandona gli altri, nel senso che lascia a loro la responsabilità di occuparsi di lei, prendendo a pretesto il suo stato di salute. Quanto più ha paura di essere abbandonata, tanto più abbandona gli altri. Ma siccome la **LEGGE DI CAUSA ED EFFETTO** è sempre presente, più abbandona gli altri e più gli altri hanno voglia di abbandonarla, il che ha come risultato che dovrà cercare altri mezzi per ottenere sempre maggiore attenzione. Ne consegue che chiunque soffre di sindrome dell'abbandono diventa sempre più **DIPENDENTE**.

Questo tipo di persona può anche incontrare difficoltà nel portare a termine un progetto da sola. Avrebbe tutto quello che le occorre per riuscirci, ma è motivata soltanto se si sente appoggiata e sostenuta

A

da qualcun altro. Ciò spiega perché alcuni sono soliti avviare un gran numero di progetti, per poi abbandonarli strada facendo.

Se pensi di soffrire di sindrome dell'abbandono, occorre per prima cosa che tu prenda coscienza di tutte le volte che sei tu ad abbandonare qualcuno o qualcosa, o anche te stesso. Concediti poi di essere così per il momento, accettando il fatto di aver creduto fino ad oggi di non avere ricevuto abbastanza attenzione. Dopodiché compi delle azioni per diventare più *autonomo*, cosa che ti aiuterà a essere di nuovo te stesso, dotato di tutto il potenziale per creare la tua vita. E, soprattutto, non dimenticare che un adulto non può soffrire di sindrome dell'abbandono. È il **BAMBINO INTERIORE** che ne soffre, e l'adulto non può far altro che consolarlo, confortarlo<sup>1</sup>.

## ABBONDANZA

Trovarsi in uno stato di abbondanza significa possedere più di quanto ci serva. È un concetto relativo a ciascun individuo, perché ciò che qualcuno percepisce come abbondanza può invece rappresentare uno stato di mancanza per qualcun altro: ad esempio, guadagnare tremilacinquecento euro al mese può sembrare un ottimo stipendio, ma chi è abituato a ben altro reddito potrebbe ritenere quella cifra insufficiente.

L'effetto positivo per chi punta più in alto a livello economico è che costui possiede dentro di sé il potenziale necessario per attirarsi tutto il denaro che desidera e sempre più abbondanza nella propria vita. Lo stesso accade sul piano delle amicizie, dei beni materiali e addirittura per quanto riguarda il tempo. A bloccare lo stato di abbondanza sono, in genere, numerose **CREDENZE** e comportamenti inconsci adottati quotidianamente e da lungo tempo.

L'atteggiamento giusto consiste nell'essere grato per tutto ciò che ti circonda. Ringraziare, e apprezzare ciò di cui disponi in questo momento in ogni ambito, che sia a livello materiale, umano o altro ancora (casa, auto, abiti, oggetti personali, cibo, amici, familiari, salute, tempo libero...), invece di focalizzarti su quello che ti **MANCA**. Prenditi il tempo di fare un elenco di tutto ciò che possiedi: il fatto di apprezzare e di goderti quello che già hai è un atteggiamento

<sup>1</sup> Per maggiori dettagli, consigliamo la lettura di *Le 5 ferite e come guarirle*, Amrita 2002.

mento decisamente migliore rispetto a provare invidia per quello che hanno gli altri e fare la parte della vittima.

Essere felice per tutti coloro che possiedono più di te, anziché magari a volte invidiarli: ecco un altro atteggiamento vincente. Imparare a dare continuamente per il solo piacere di **DARE**, senza aspettarsi nulla in cambio, rappresenta un mezzo molto efficace per attirare l'abbondanza nella propria vita. *Più si dà, più si riceve*, e questo vale in ogni campo: denaro, beni materiali, tempo, lodi, gentilezze, amore, eccetera. Dare ci conduce a sentire, a pensare e a credere che possediamo già molto.

Come ogni altro pensiero e credenza, anche questa ha una grande influenza sulla tua vita. Di conseguenza, sperimenterai sempre più abbondanza. Il sistema ottimale per attirare l'abbondanza in modo permanente consiste nello sviluppare un atteggiamento di **PROSPERITÀ** e, naturalmente, nel mettere a frutto il tuo grande potere di **CREARE** per far sì che si **MANIFESTI** ciò che desideri veramente.

## ABILITÀ

Capacità di fare le cose con destrezza, con intelligenza; attitudine a svolgere determinati compiti con facilità. Tutti gli esseri umani vengono al mondo con delle abilità innate, a dimostrazione che le hanno acquisite grazie alla pratica in vite precedenti. Tutti noi possiamo sviluppare nuove abilità e migliorarci, senza necessariamente diventare degli esperti; è sufficiente avere un interesse particolare e istruirsi nel settore che desideriamo approfondire. Occorre tuttavia saper riconoscere le proprie capacità, i propri talenti e i propri limiti.

## ABITUDINE

Modo di agire e di comportarsi usuale, automatico, consueto. In generale, ripetizione di un atto qualsiasi. Spesso desideriamo mantenere un'abitudine, se essa ci procura piacere o soddisfazione; è per questo motivo che cerchiamo sempre di riprodurla. Ciononostante, vi è una leggera differenza tra un'abitudine e una dipendenza: per capire se un'abitudine è anche una dipendenza, si veda a questo proposito la voce **DIPENDENZA**.

Una vita troppo abitudinaria ha i suoi inconvenienti: può diventare eccessivamente ripetitiva, monotona, piatta, e questo può riflettersi

A

nei tuoi stati d'essere. Ti suggeriamo quindi di prendere nota per una settimana di tutte le tue abitudini, facendoti magari anche aiutare da chi ti conosce bene. Potresti rimanere sorpreso dal risultato! Dopodiché aggiungi alla lista i pro e i contro di ciascuna abitudine, e stabilisci quali sono ancora intelligenti o vantaggiose per te.

Una buona abitudine è corroborante e dà energia. Sappi comunque che un'abitudine non è né buona né cattiva in sé, come tutto, del resto. Si tratta semplicemente di esserne coscienti e di decidere di continuare a fare la stessa cosa se ti procura gioia, oppure di sperimentare qualcosa di nuovo se le vecchie abitudini non ti danno più soddisfazione. La cosa più importante è che ogni abitudine sia frutto di una decisione consapevole. Un'abitudine non è dannosa in sé, fintantoché non ostacola il bisogno di sperimentare qualcosa di nuovo, e dunque di evolversi.

D'altra parte, un'abitudine può essere fortemente radicata proprio in chi trova difficile sperimentare le novità, in quanto procura una certa sensazione di sicurezza. Anche se a volte ci si sente a disagio e sappiamo che un cambiamento non potrebbe che far bene, si preferisce rimanere confinati nelle vecchie abitudini piuttosto che azzardare una nuova **ESPERIENZA** e vivere in modo più gioioso e piacevole.

Pensiamo ad esempio a qualcuno che desidera rimanere sempre nello stesso posto, perché ormai conosce l'ambiente come le sue tasche e questo lo fa sentire più sicuro. A volte siamo talmente attaccati alle nostre abitudini che non pensiamo neanche che sia possibile vivere qualcosa di più stimolante, o non ci chiediamo neppure se esse corrispondono ancora a quello di cui abbiamo bisogno.

Sono tanti gli aspetti della vita quotidiana in cui a volte è difficile cambiare abitudine: ad esempio, c'è chi ha sempre la stessa pettinatura o lo stesso modo di vestirsi, chi mangia sempre alla stessa ora, lo stesso cibo e occupando sempre lo stesso posto a tavola, chi svolge sempre le stesse attività, frequenta gli stessi ristoranti, vede sempre le stesse persone e parla sempre degli stessi argomenti, eccetera. Eppure la vita è fatta per aprirci alle novità, e restare ancorati alle vecchie abitudini ci preclude un'infinità di possibilità che forse non sfrutteremo mai. Acquisire nuove abitudini vuol dire aprirsi a un'infinità di occasioni di sviluppare nuove abilità.

Cambiare qualche abitudine di tanto in tanto ci offre l'opportunità di osservare le cose da un altro punto di vista o da una prospettiva totalmente diversa. Se ti riconosci come una persona particolarmente

te abitudinaria, ti consigliamo, per cominciare, di scegliere una delle tue abitudini e di valutare quanta gioia ti dà. Se non ti procura né gioia né vantaggi, può esserti d'aiuto chiederti: *qual è il peggio che potrebbe capitarmi se facessi questo cambiamento? E se quel peggio capitasse davvero, sarei in grado di gestirlo?* Anche se temi le possibili conseguenze, puoi sempre scegliere di **RISCHIARE**, soprattutto se l'idea di cambiare ti procura gioia e felicità.

## ABORTO VOLONTARIO

L'aborto è un'interruzione volontaria della gravidanza. Quando una donna si trova ad avere una gravidanza non pianificata o non desiderata, deve rendersi conto del fatto che possiede nel proprio intimo – anche se non ne è consapevole – tutte le risorse necessarie per generare quell'**ANIMA** che vuole reincarnarsi. Se la situazione in cui si trova è tale per cui si sente incapace di portare a termine la gravidanza, occorre in primo luogo fare chiarezza circa la propria **INTENZIONE** e in seguito prendere coscienza del fatto che sono le sue paure e i suoi limiti attuali a spingerla verso la scelta dell'aborto.

Tenuto conto delle circostanze, se opta per interrompere la gravidanza è importante, per evitare di colpevolizzarsi in seguito, che la donna si conceda di avere quelle paure e quei limiti, nella consapevolezza che, in virtù della **LEGGE DI CAUSA ED EFFETTO**, il **RIFIUTO** di quell'anima le tornerà indietro prima o poi, secondo l'intenzione che l'ha motivato.

Ad esempio, se una donna decide di abortire per rimanere libera perché non si sente pronta a impegnarsi, incontrerà qualcuno che la farà sentire rifiutata decidendo che intende riprendersi la propria libertà, perché non si sentirà pronto a impegnarsi. Se la donna non ha problemi con questo principio, allora le sarà più facile accettare le conseguenze della sua decisione.

In ogni caso, è bene prendere contatto con quell'anima, parlandole e mettendola al corrente dei propri limiti e delle proprie paure. Occorre che il genitore o i genitori del futuro bambino accettino se stessi, perché se si sentiranno in colpa e tristi in seguito alla loro decisione, l'anima non potrà trovare pace. Quale che sia la ragione per cui si abortisce, bisogna ricordare che un essere umano può prendere qualunque decisione desideri, perché sarà lui soltanto a

farsi carico delle conseguenze. È quello che si chiama assumersi la propria totale **RESPONSABILITÀ**.

Occorre infine tenere conto del fatto che la scelta di abortire può creare una frattura nella coppia, per cui è consigliabile, se si vuole portare avanti una relazione appagante, rifondare il rapporto su altre basi dopo un'interruzione volontaria di gravidanza.

Ricorda che nessuno ha il diritto di giudicare chicchessia. Accettare la scelta di abortire, senza voler comprendere tutto razionalmente né emettere giudizi, è il modo ottimale per ricondurci verso l'**ACCETTAZIONE** e la **COMPASSIONE**.

## ABUSARE

Abusare della fiducia di qualcuno significa ingannarlo approfittando della sua compiacenza, della sua debolezza o della sua credulità; abusare del proprio potere, della propria autorità. Abusare di qualcosa significa farne un uso eccessivo, esagerare, oltrepassare la misura. C'è chi abusa del sistema politico, della propria salute, del sesso, dei piaceri della tavola, eccetera. Se qualcuno abusa degli altri, ciò indica in genere che soffre di una grande mancanza di fiducia nel proprio **POTERE**, e cerca quindi di esercitare il potere sugli altri. Anche se si ritiene un vincente, in realtà ciò gli impedisce di vedere nel profondo di se stesso, di trovare le proprie soluzioni, di essere in contatto con la sua potenza interiore e la sua capacità di gestire meglio la propria vita. Coloro che soffrono della ferita da **TRADIMENTO** sono i più inclini ad abusare degli altri, poiché sono convinti che saranno ingannati se non si approfittano del prossimo. Abusare, indipendentemente dal contesto o dal modo in cui lo si fa, non è mai di beneficio a nessuno. Dal momento però che a volte è difficile rendercene conto, un buon sistema per prenderne coscienza consiste nel verificare con chi ci sta intorno se e in che misura lo stiamo facendo.

Inoltre, poiché gli altri sono il riflesso di ciò che accade dentro di noi, noi abusiamo degli altri nella stessa misura in cui abusiamo di noi stessi. Dunque, in base alla **LEGGE DI CAUSA ED EFFETTO**, chi abusa degli altri non può fare a meno di pagarne il prezzo e di subirne le conseguenze: gli altri abuseranno di lui, anche se magari non nello stesso modo né nello stesso ambito. Questa stessa legge si applica anche agli abusi compiuti nei confronti di esseri che appartengono ad altri regni: minerale, vegetale o animale.

## ABUSO SESSUALE

Vedi AGGRESSIONE A SFONDO SESSUALE.

## ACCETTARE

Vedi ACCETTAZIONE.

## ACCETTAZIONE

“Accettazione” è uno dei termini più utilizzati dalla scuola di “Ascolta il tuo corpo”, perché essa è necessaria per vivere in incondizionato AMORE PER SÉ o PER QUALCUN ALTRO. Nel caso in cui la si intenda nel senso di *capacità di accettare* un favore, un regalo o un complimento, si veda la voce RICEVERE.

L'accettazione è fondamentale per ritrovare uno stato di benessere, felicità, salute, gioia di vivere, pace interiore, e tutto quanto desiderato da un essere umano. Ci sono due diversi modi di accettare: *l'accettazione mentale e l'accettazione spirituale*.

*Accettare mentalmente* consiste nel trovarsi d'accordo su una data situazione e, in generale, nel condividere un'opinione, o nel considerare che qualcosa è accettabile. La persona si basa su quanto ha appreso in passato per decidere se accettare o meno.

*La visione spirituale dell'accettazione* si colloca invece sul piano dell'essere, del cuore, là dove non esiste né BENE né MALE, né alcun tipo di GIUDIZIO. *Accettare significa avere la capacità di concedere agli eventi e alle persone di essere quello che sono, e vivere qualsiasi esperienza, anche quando non si la si approva o si vorrebbe modificare la situazione.*

Anche consentire agli altri di essere diversi da noi, senza esprimere critiche o giudizi di valore, rimanendo capaci di star bene con se stessi, è indice di un atteggiamento di accettazione. La mente, essendo essenzialmente memoria, non è in grado di gestire questo concetto di accettazione, in quanto per trarre le sue conclusioni si basa anzitutto su ciò che ha appreso in passato, mentre l'amore incondizionato è sempre incentrato sul momento presente. Ecco perché la mente umana si trova in difficoltà con il concetto spirituale di accettazione.

Prendiamo per esempio una persona che ha commesso una rapina o che ha ucciso qualcuno. Se è *mentalmente* impensabile trovarsi

d'accordo con atti così estremi, accettare *spiritualmente* significa riconoscere che chiunque possa avere dei comportamenti diversi dai nostri, spinto da motivazioni o paure che non conosciamo. Accettare significa quindi permettere agli altri di avere delle paure, dei limiti, ossia di essere umani, e al tempo stesso sentire la sofferenza che una persona può provare nel momento in cui compie un atto del genere, volontariamente o meno.

Sentirsi incapace di accettare una data situazione, per quanto poco significativa, vuol dire credere sinceramente che quanto è avvenuto non era giusto o che era sbagliato aver agito in quel modo, e ciò le fa vivere molte **EMOZIONI SGRADUEVOLI**, in particolare frustrazione e rabbia.

Se ti succede una cosa simile, queste tue emozioni possono rivelarsi un segnale prezioso per ricordarti che è giunto il momento di rivedere il tuo sistema di valori e le credenze del tuo **EGO** se vuoi riuscire a diventare più flessibile, più compassionevole verso gli altri e le circostanze, e anche verso te stesso. In altre parole, è un ottimo sistema per essere più felice e realizzato.

Accettare vuol dire riconoscere che ogni persona toccata o colpita da una specifica esperienza abbia un'importante lezione di vita da imparare proprio attraverso quell'esperienza. Sappremo che avremo davvero accettato quando ci sentiremo bene, che la situazione sia cambiata o meno.

È molto importante ricordare che accettare non significa necessariamente comprendere o approvare una data situazione. Ricorda anche che è l'accettazione totale di ciò che accade ad aprire il cuore e a portare la pace interiore.

Se, nonostante la tua buona volontà, non riesci proprio ad accettare, perché la tua **CREDENZA MENTALE** o il tuo dolore sono troppo forti, allora accetta il fatto che per il momento non ne sei capace. In questo modo manifesterai comunque una forma di accettazione e un'apertura a uno stato di maggior benessere. Per cominciare, ti consigliamo di sperimentare questo tipo di atteggiamento negli ambiti che ritieni più facili.

Fin da subito, ti accorgerai che il fatto di accettare persone ed eventi così come sono susciterà in te un senso di liberazione, il che non vuol dire che diventerai indifferente o remissivo. Poiché tutti quanti ci troviamo su questa Terra per vivere ogni genere di esperienza nell'amore di sé e degli altri, e il nostro fine ultimo è tornare alla

luce, non sta a noi giudicare chi impiega mezzi diversi dai nostri per raggiungere questa meta.

Occorre anche sapere che fintantoché un'esperienza non viene vissuta nella totale accettazione, ovvero senza **GIUDIZI** di sorta, senza accuse, sensi di colpa o **RIMPIANTI**, l'essere umano continua ad attirarsi gli elementi necessari a rivivere la medesima esperienza, fino a che non diviene cosciente delle conseguenze che gli apportano danno o beneficio.

In questo modo, egli deciderà in futuro di scegliere di vivere soltanto le esperienze che lo rendono felice, evitando quelle che comportano conseguenze spiacevoli. La sua sarà d'ora in poi una scelta consapevole nei confronti di tutte le esperienze che si troverà a vivere.

La mancanza di accettazione da parte degli altri può essere altresì un mezzo molto utile per scoprire quello che noi stessi non accettiamo. Lo strumento per eccellenza in questo caso si chiama metodo dello **SPECCHIO**.

## ACCETTAZIONE DI SÉ

Si tratta della stessa visione spirituale dell'**ACCETTAZIONE** in generale, tranne che per il fatto che l'amore è rivolto nei confronti di se stessi. Spesso abbiamo difficoltà ad accettarci per quello che siamo, perché riteniamo di avere un mucchio di difetti o lacune. Perlopiù siamo più severi e intransigenti con noi stessi che con gli altri. *Accettarsi vuol dire accogliere se stessi con le proprie paure, con i propri limiti, difetti e debolezze. Vuol dire concedersi di essere quello che si è nel momento presente, anche se non siamo perfetti o non ci piace il modo in cui ci comportiamo, e farlo senza criticarci o giudicarci deboli o attribuirci qualunque altra caratteristica negativa e svilente.*

Facciamo un esempio. Una persona dimostra una mancanza di volontà nel riuscire ad avere un'alimentazione corretta. Si rende conto di mangiare troppi dolci e vorrebbe riuscire a consumarne di meno, perciò si ritrova spesso davanti al seguente dilemma: «Li mangio o devo controllarmi e privarmene?» Se sente un bisogno irresistibile di mangiare un dolce, accettarsi significa permettersi di soddisfare i suoi sensi coscientemente, vale a dire verificare come si sente dentro di sé nel momento in cui ne ingoia un boccone. Se nella sua testa c'è una vocina che le dice qualcosa come: «Ecco,

A

stai di nuovo mangiando dei dolci, eppure avevi promesso che non l'avresti più fatto, non hai proprio un briciolo di volontà, eccetera», quella è la voce dell'ego, e non del suo cuore che non desidera altro che l'accettazione.

Accettarti vuol dire prendere semplicemente atto di ciò che ti accade in questo momento, senza volerti cambiare o controllare né voler modificare la situazione. Vuol dire riconoscere che quella situazione ti sta aiutando a scoprire un aspetto di te: nel nostro esempio, i tuoi limiti o il fatto che hai una dipendenza. Accettarti significa dire a te stesso: «Me lo mangio, anche se non sono d'accordo e non è una mia **PREFERENZA**. Preferirei non dare tutto questo lavoro al mio corpo, ma per il momento è così. So che prima o poi riuscirò a fare ciò che desidero veramente».

Ecco che cos'è l'accettazione di sé. Non ci si giudica né ci si critica in nessun caso, perché si sa che si sta vivendo un'esperienza proprio per permettersi di accettarsi per quello che si è. Sarà molto più facile in seguito rendersi conto di ciò che si può imparare da quella situazione. Sempre nel caso dell'esempio, potrebbe essere che abbiamo una carenza affettiva e che ci riempiamo inconsciamente di zucchero. Dovremmo allora essere grati a quello zucchero, che colma una carenza perché non ci amiamo abbastanza e dipendiamo dagli altri per sentirci amati. È così che ci si accetta totalmente.

Situazioni di questo genere ci insegnano soprattutto quello che *non* vogliamo e, di conseguenza, come vorremmo veramente riuscire a essere: non ci resta allora che concederci il tempo necessario per ottenere ciò che desideriamo. Quando ci si accetta davvero con il cuore, gli strumenti per migliorare alcuni aspetti di noi stessi ci appaiono grazie al nostro **SUPERCONSCIO**, che ci fornisce i mezzi necessari per qualsiasi trasformazione durevole.

La difficoltà maggiore nell'accettarsi incondizionatamente consiste nel fatto di avere paura che la situazione permanga, e di dover quindi vivere la stessa cosa per il resto dei nostri giorni. Invece succede proprio il contrario: è quando non si accetta – o non ci si accetta – che si diventa, senza volerlo, succubi di una stessa situazione, perché nulla si modifica davvero. Si provano quindi molte emozioni sgradevoli, una grande frustrazione e collera nei confronti di se stessi, cosa che può addirittura diventare un'**OSSESSIONE**.

Più si pretende di cambiare se stessi, meno si cambia. Più si accetta, più si cambia.

L'unico modo per sapere se una situazione è stata accettata a livello del cuore o se, al contrario, se ne è succubi, è verificare se ci si sente bene interiormente o se invece si è tormentati da pensieri, emozioni sgradevoli o accuse. Il fatto di sentirsi bene nel momento in cui si accetta è il segnale che si è veramente centrati nel proprio cuore.

Ricordiamo che *non riusciremo a essere ciò che vogliamo essere (magri, ricchi, tolleranti, calmi, eccetera) finché non accetteremo di essere ciò che non vogliamo essere*. Questo è il massimo grado dell'accettazione.

Ecco una frase da tenere a mente e da ripetersi: *mi amo abbastanza per apprezzarmi e per permettermi di...*

Accettarsi significa rinunciare a volersi controllare; significa avere stima e compassione di sé e soprattutto permettersi di essere umani.

## ACCORDO

Il fatto di concordare, di trovare un'intesa su un certo argomento o in un certo ambito. È necessario che vi sia un accordo prima di potersi impegnare, con se stessi o con gli altri, ma questo implica riconoscere che gli altri possono avere un'opinione diversa dalla nostra. Per maggiori dettagli sui benefici degli accordi, si vedano le voci **ASPETTATIVA** e **IMPEGNO**.

## ACCUSA

È l'azione di accusare, di stabilire che qualcuno è colpevole. Muovere un'accusa significa esprimere un giudizio di valore nei confronti di una persona, di una situazione o di se stessi, perché si è in disaccordo o come reazione a qualcosa che si considera buono o cattivo, giusto o sbagliato. Qualsiasi accusa deriva da una critica o un giudizio, sia che lo si esprima apertamente o che ci si limiti a pensarlo. Ad esempio, possiamo accusarci di essere deboli, impazienti, poveri, insicuri, privi di volontà, eccetera, o accusare altri di avere una serie di caratteristiche che ci *infastidiscono* o che ci provocano delle emozioni sgradevoli.

Nel momento in cui è presente un'accusa è presente anche un'**EMOZIONE SGRADIVOLE**, il cui effetto è quello di svuotare l'essere umano della sua energia. Accusiamo perché soffriamo molto e ci rifiutiamo di assumerci la nostra **RESPONSABILITÀ**; e soffriamo perché lasciamo

che sia l'EGO, anziché l'AMORE, ad avere il controllo della nostra vita. Il fatto di accusare se stessi o un'altra persona nasconde sempre una propria paura, soprattutto quella di non essere amati, accettati, apprezzati. Se vogliamo essere amati è perché non ci amiamo abbastanza, e speriamo dunque che gli altri lo facciano al posto nostro.

Come puoi riuscire a smettere di accusare gli altri o te stesso? Diventando consapevole delle tue PAURE, delle tue CRITICHE, delle tue CREDENZE, oltre che dei DESIDERI profondi che si nascondono dietro quelle paure. Poi dovrai verificare se le tue credenze sono ancora benefiche o no per te e agire di conseguenza, perché se le tue azioni vanno in direzione opposta a quanto ti fa del bene continuerai ad accusarti. Prendi anche coscienza del fatto che meno accuserai te stesso, meno accuserai gli altri e meno gli altri ti accuseranno.

Le accuse costituiscono uno dei maggiori ostacoli all'evoluzione umana, perché sono l'esatto contrario dell'amore autentico, che è ACCETTAZIONE di ogni nostra esperienza. Ecco perché diventa essenziale accettare di vivere tutte le nostre esperienze OSSERVANDO, sapendo che in ogni momento stiamo facendo tutto quello che possiamo sfruttando al meglio la nostra conoscenza, anche se quello che possiamo fare non coincide sempre con la nostra PREFERENZA. In questo modo sapremo che anche gli altri fanno tutto il loro possibile. Quando ci concederemo di sbagliare senza accusarci – atteggiamento proprio della via della saggezza – mostreremo più COMPASSIONE e TOLLERANZA nei confronti degli altri.

## ACQUARIO

Vedi ERA DELL'ACQUARIO.

## ADATTARSI

Adattarsi significa adeguarsi perfettamente; porsi in armonia con qualcuno o qualcosa in seguito a un adeguamento. *L'adattamento* è in relazione con una decisione interiore, mentre *l'adeguamento* si riferisce piuttosto alle nuove azioni da compiere o ai nuovi modi di pensare necessari per riuscire ad adattarsi.

Ogni essere vivente è in perpetuo movimento e si trasforma incessantemente. In un mondo in cui tutto evolve molto rapidamente, l'essere umano deve costantemente adeguarsi in ogni campo se vuole

vivere serenamente la propria vita. Adattarsi non vuol dire **RASSEGNA**RSI, e neppure approvare ciò che avviene intorno a noi; adattarsi significa adeguarsi ai *cambiamenti* che, al giorno d'oggi, si verificano con estrema rapidità. Siamo entrati nella cosiddetta **ERA DELL'ACQUARIO**, in cui il **PRINCIPIO FEMMINILE** e il **PRINCIPIO MASCHILE**: devono imparare a vivere in armonia. Stiamo vivendo senza dubbio un grande periodo di adattamento, in tutti i campi.

Due persone che iniziano una vita di coppia hanno un estremo bisogno di adattarsi l'una all'altra, altrimenti la relazione si deteriora rapidamente. E quando in una famiglia arriva un bambino, ecco che i genitori devono compiere un nuovo adattamento. Occorre che ognuno di loro identifichi gli adeguamenti che si rendono necessari. Se entrambi saranno così saggi da limitarsi a **OSSERVARSI**, senza *accusarsi*, concedendosi reciprocamente di essere diversi e di avere dei **LIMITI**, allora finiranno per adeguarsi, per trovare un terreno d'intesa e ricreare così l'equilibrio all'interno della loro famiglia.

Sono tante le cose alle quali occorre adeguarsi: l'età che avanza, la forma del nostro corpo che cambia, tutto ciò che c'è da imparare ogni giorno, come le nuove tecnologie, i **NUOVI BAMBINI** e l'impatto di ciò che avviene intorno a noi e sul nostro pianeta. Insomma, occorre adeguarsi a tutto. Adattarsi significa che possiamo stare bene con ogni genere di persona, senza giudicare né criticare, anche se non concordiamo con loro. Possiamo adeguarci al mutare delle circostanze, al variare dei bisogni di ciascuno via via che si evolve. Ci accorgiamo anzi che i bisogni delle persone non sono più gli stessi.

Ecco perché è importante adeguarsi man mano che determinati cambiamenti avvengono in noi e intorno a noi, osservando intanto che cosa essi ci fanno vivere interiormente. Le persone più flessibili riusciranno più facilmente ad adattarsi alle novità, mentre coloro che oppongono resistenza incontreranno maggiori difficoltà. È bene sapere che i cambiamenti interiori ed esteriori si adegueranno al livello di consapevolezza, di accettazione e di sforzo messo in atto, il che richiede tolleranza, indulgenza e compassione da parte nostra nei confronti di chi è diverso da noi. È così che possiamo sviluppare l'**AMORE** autentico.

## ADEGUARSI

Vedi **ADATTARSI**.