



LA TUA MISSIONE

sararinaldini.it





Introduzione

“SCOPRI LA TUA MISSIONE” è la Risorsa Gratuita che ti permetterà di fare un po' di chiarezza e indicherà diversi passi importanti da compiere per connetterti con la tua parte profonda, intuitiva e aprirti alla tua “missione” di vita.

Ti consiglio con tutto il cuore di prenderti il giusto tempo per leggerla, (anche solo 1 pagina al giorno), soffermandoti con cura e volontà nei punti in cui troverai delle domande alle quali pensare e rispondere...

Ti consiglio di mettere le tue risposte per iscritto... Perchè sarà questo aspetto che rappresenterà la parte più trasformativa per te stesso/a che potrai trarre da questa Risorsa... E' un bellissimo dono che potrai farti... Conceditelo...



"Un albero secolare non nasce in una notte come i funghi... Ma in ogni singolo giorno piano piano, senza fretta e costantemente... Tutte le cose maestose e importanti della vita, avvengono senza fretta in un fluire costante fatto di amore e cura..."

Per prima cosa grazie per essere qui. Il tema del senso e significato della propria esistenza è davvero un qualcosa di molto profondo e atavico che da sempre ha accompagnato l'uomo sin dalla notte dei tempi. La parola "missione" richiama uno scopo, una sorta di direzione da seguire, quel motivo profondo per cui vivere che ci guida e motiva ogni giorno.

È quel qualcosa che sta alla base della nostra voglia di conoscere e che, allo stesso tempo, è anche un'ancora a cui aggrapparci quando tutto intorno a noi è incerto e vacilla...

È la nostra maniera unica di contribuire, di portare il nostro valore aggiunto nel mondo.

Potremmo dire che c'è una "missione" che ci accomuna tutti su questa terra, in questa straordinaria esperienza chiamata vita, che è quella di vivere e fare esperienze passando attraverso la dualità, per riuscire a trasformarle in coscienza e crescere, evolvere e risvegliare la nostra consapevolezza di essere "un'unità", perfetta nell'essenza e intimamente collegata con tutto il creato...



Allo stesso tempo però, ognuno di noi, ha anche la propria personale ed unica “missione”, che è irripetibile, impossibile da riprodurre, copiare o alterare, e che è intimamente connessa con la nostra natura autentica e la nostra essenza profonda ...

Qualunque possa essere il tipo di approccio, che sia psicologico, sociologico, scientifico, spirituale, religioso, animico, esoterico ecc... ognuno di essi ha dimostrato come l'uomo, sentendosi parte di un tutto e con uno scopo (indipendentemente da ciò in cui crede), è più soddisfatto, appagato, sereno, performante e in uno stato di maggior benessere emotivo e complessivo.

Tutto è già dentro di noi, quella saggezza, quell'intuizione, quel sentire profondo che ci può indicare la strada verso la nostra “missione personale”, è già al nostro interno...

A volte può essere solo un po' “offuscata” da fattori come stress, scarsa autostima, condizionamenti o convinzioni limitanti, paura, ansia, ma è sempre lì, desiderosa di emergere...



Per contattarla è necessaria una grande capacità di ascolto, consapevolezza di sé stessi, dei propri valori profondi e delle proprie “dinamiche” interiori... Per questo, in una società frenetica come la nostra, non è per niente semplice percepire, fare emergere e manifestare quella che possiamo chiamare la nostra “missione di vita”... E non solo per la frenesia in cui spesso ci troviamo a vivere, ma anche e soprattutto perché, crescendo, abbiamo vissuto condizionamenti, assorbito convinzioni, siamo stati plasmati da schemi, abbiamo accettato e interiorizzato dogmi, alcuni provenienti dalla nostra famiglia, altri dalla scuola, dalla società, dalla nostra cultura di riferimento, dalle esperienze che abbiamo vissuto e ora, tutto questo, fa parte anche di noi. A volte ci possono offuscare, facendoci dimenticare o rendendo spesso non chiara la nostra vera natura...

Possiamo affermare di essere davvero consapevoli delle convinzioni e dei valori che stanno alla base dei nostri pensieri, delle nostre parole, delle nostre emozioni e delle nostre scelte?



Scrivere ci permette sempre di fare chiarezza, riordinare le idee, di rendere conscio l'inconscio portando alla luce della consapevolezza dinamiche spesso automatiche. Ed è sempre un ottimo modo per incominciare ad agire nella direzione della presa di responsabilità della nostra vita e della nostra evoluzione interiore.

Una volta scritte le risposte su un foglio, rileggile e cerca di percepire se ti rispecchiano completamente. Le senti completamente tue?

Di seguito voglio lasciarti anche i 4 possibili "inganni" in cui possiamo cadere quando si parla di "missione di vita", in modo che tu possa riconoscerli ed evitarli:

La ricerca di approvazione

(che spesso ha origine da una scarsa autostima) oppure di fama e successo: E' importante fare sempre ciò che sentiamo e ci rispecchia profondamente, anche se non viene approvato da chi ci circonda... E, allo stesso tempo, è importante non cadere nell'errore di credere che questa "missione" riguardi solo alcuni "destinati ad essere grandi" e neppure pensare che deve essere qualcosa di "enorme", perché l'unica cosa davvero importante, è che sia qualcosa di autentico, che emerga dal nostro vero sé...



Potrebbe essere, ad esempio, anche il dispensare gentilezza ovunque andiate, riuscire a vivere serenamente e con gioia le vostre giornate, imparare a vivere pienamente il momento presente o riuscire ad arrivare a meravigliarvi ed essere grati ogni giorno per il grande spettacolo che è la vita...

"Ogni passo fatto nella direzione dell'armonia, dell'amore e del nostro bene, riverbera inevitabilmente anche nel mondo..."

E' importante anche trasformare la convinzione (anche la più sottile e inconscia) che fare qualcosa che ci rende sereni e felici abbia come base un po' di "egoismo"... Penso che la parola più adeguata sia invece "amor proprio" che, a mio avviso, è alla base dell'amore e del contributo ancora più sentito, autentico e consapevole, che possiamo poi portare agli altri e nel mondo... Non c'è nulla di più sincero di ciò che prima riusciamo a fare su noi stessi e per noi stessi...

Perciò diventa importante chiedersi:

Cos'è che ti rende davvero felice e soddisfatto?

.....
.....
.....

Cos'è che ti dona davvero il senso di benessere?

.....
.....
.....

*Pensare che la "missione" sia un qualcosa di
definito, statico e immutabile*

In realtà la missione, esattamente come la vita, è in continuo flusso e cambiamento.

In molte occasioni potremmo pensare di avere capito tutto di noi e del nostro percorso, ma poi, dopo poco, sicuramente ci troveremo a trasformare, integrare o rinnovare quella nostra idea, perché inevitabilmente e costantemente continueremo ad evolvere...

Esattamente per lo stesso motivo per cui una foglia che cade da un albero e si posa su un fiume, non ha trovato il suo posto definitivo, perché il flusso del fiume la trasporterà con sé e lei si sposterà con esso, continuando il suo viaggio...

La stessa cosa accade anche a noi.



*Credere per assunto che il vostro lavoro deve
essere il vostro "scepo di vita"*

Ovviamente questo può essere assolutamente possibile e anche magnifico, ma ad ogni modo la cosa davvero importante è cercare di alimentare sempre le proprie passioni, indipendentemente che siano lavoro o meno.

Iniziare e avere la premura e la costanza di dedicare alcune ore a settimana a ciò che vi rende davvero vitali, cambierà il vostro modo di percepire, pensare e affrontare la vita e, con immensa probabilità vi farà avvicinare sempre più anche a quello che potremmo chiamare il vostro speciale "posto nel mondo"... Fate questo passo e lasciate che sia poi la vita a condurvi... La vita è sempre più magica e originale di ogni nostro ragionamento o aspettativa...



Andare avanti in maniera “automatica” e rimanere bloccati in situazioni che non vi rappresentano più pienamente

Se in un qualche settore della vostra vita questo sta succedendo, lo riconoscerete subito, perché in tal caso vi sentirete come “svuotati”, privi di quella motivazione forte che vi fa provare entusiasmo, e vi riempie quotidianamente l’anima alimentando la scintilla del vostro “fuoco interiore”.

È molto importante perciò, di tanto in tanto, fermarsi a chiedersi se il posto in cui vi trovate, le persone che frequentate, o se quella determinata scelta vi rappresenta totalmente e la sentite davvero vostra. La vita e il tempo sono preziosi, perciò abbiate cura di usare sempre la vostra consapevolezza... Porsi e rispondere a queste domande può essere un primo, importante passo, da cui partire.





8 passi

A questo punto, dopo avervi illustrato i 4 possibili “inganni” in cui si può rischiare di cadere quando si parla di “missione di vita”, ora vi lascio l’elenco dei primi 8 passi che invece vi potranno aiutare a creare in voi quell’equilibrio e sinergia quasi magica che vi permetteranno di contattarla e manifestarsi:

(1) Trova la tua passione e falla diventare abitudine, routine, realtà, credici fino in fondo e praticala con costanza.

Perché è praticamente impossibile vivere una vita con un tuo scopo preciso e autentico se abbandoni il cammino verso i tuoi sogni e verso ciò che ti “accende” davvero.

Fai dei tentativi, sperimenta, mettiti in gioco!



(2) Prendi la vita con calma: la fretta non è mai una buona alleata, confonde la mente e il tuo sentire profondo e può condurti a scelte non affini a ciò che sei e vuoi davvero.

(3) Mantieniti sempre attivo sul piano fisico e mentale: abbi sempre cura di trattare al meglio il tuo sistema perfetto di corpo e mente.

Cerca di sviluppare abitudini salutari, mangia sano ed equilibrato, impara nuove attività, muovi il tuo corpo, fai sport ecc.. Queste buone abitudini ti aiuteranno mantenerti in equilibrio, ad aumentare il tuo benessere complessivo e di conseguenza ti metteranno nella migliore condizione possibile per contattare te stessa/o e sentire quello che vuoi veramente per la tua vita.

(4) Connettiti con la natura: la natura è da sempre la via più chiara verso il centro di noi stessi.

Ogni sua manifestazione risveglia in noi antiche reminescenze che profumano della nostra essenza, come dell'essenza di ogni cosa nel creato.

Passare del tempo in mezzo alla natura, passeggiando, riposando, meditando ecc... ti rigenera, ti ricarica, e può trasformare ogni tua pesantezza o stress in una rinnovata energia vitale.

(5) Sorridi: un atteggiamento sereno e positivo verso se stessi e gli altri contribuisce a creare dentro e intorno a noi serenità, armonia e calma. Stati d'animo indispensabili per permettere al tuo intuito e alla tua saggezza interiore di emergere...



(6) Vivi pienamente il momento presente: se continuiamo a vivere imprigionati nei ricordi del passato o nei pindarici viaggi sul futuro, e se quando stiamo facendo qualcosa nella nostra quotidianità pensiamo spesso ad altro, a ciò che dobbiamo fare dopo, a ciò che abbiamo fatto prima, a quella situazione che dovremmo risolvere ecc... non siamo quasi mai presenti pienamente a ciò che stiamo vivendo...

Un recente studio per Harvard University, condotto dagli psicologi Matthew A. Killingsworth e Daniel T. Gilbert, ha dimostrato che in media gli esseri umani trascorrono il 46,9% del loro tempo pensando a qualcosa di diverso rispetto a quello che stanno facendo...

E questo “vagare” con la mente, questo non essere “pienamente presenti” è tra le prime cause di stress, insoddisfazione, ansia, confusione... Stati dell'essere, questi, che certamente non ci saranno d'aiuto per permettere alla nostra “Missione originale” di emergere e non ci doneranno neppure la lucidità per coglierla...

Perciò risulta davvero importante durante le proprie giornate impegnarsi a portare sempre più spesso la propria attenzione consapevole con tutti i nostri sensi a ciò che stiamo vivendo in quel preciso momento.



Prova a rallentare quando cammini e portare la tua attenzione ai tuoi piedi, al movimento del camminare, alle tue piante dei piedi che appoggiano sul suolo, rallenta e porta la tua attenzione al tuo respiro, all'aria che entra fresca dalle narici ed esce tiepida... Prova a sentire il profumo dell'aria nell'ambiente ad osservare i colori che vedi, i suoni che senti... Sii pienamente presente, con tutti i tuoi sensi all'atto del camminare... Questo è un semplice esempio che, se vorrai metterlo in pratica, ti potrà essere d'aiuto in alcuni momenti della tua quotidianità allenandoti ad essere pienamente “presente” nel momento che stai vivendo.

(7) Ringrazia: la gratitudine è un sentimento potentissimo, capace di creare delle vere e proprie “magie” e belle rivoluzioni nella nostra vita.

Essere grati è l'azione di un cuore puro, di chi riesce a percepire e apprezzare la perfezione della vita nella sua semplicità e allo stesso tempo complessità, e sentirsi parte di un tutto che è sacro e in continuo divenire.

Inaugura un “diario della gratitudine” in cui ogni sera scrivi almeno una cosa bella e per cui sei grato/a che è successa nella tua giornata.



(8) Condividere e circondarsi di buoni amici:

condividere la nostra vita e i nostri sogni con le persone che sono importanti per noi è fondamentale. È grazie a loro che riusciamo anche a sperimentare quella sensazione di benessere e pienezza che ci arricchisce e dona valore alle nostre giornate. È grazie a loro che possiamo riuscire a provare quel senso di apertura alla vita e alle sue infinite possibilità. Nella percezione della solitudine trovare un senso alla propria esistenza è molto più difficile...

Lasciate sempre che la presenza delle persone nella vostra vita, si trasformi in guida verso la vostra evoluzione, e che ogni esperienza vissuta vi avvicini alla vostra “missione”.

Con il cuore, Sara.



**E così siamo giunti alla fine di questa breve risorsa...
Ti ringrazio davvero per avermi letto fino a qui.**

Mark Tawin scriveva... *“I due giorni più importanti della tua vita sono quello in cui nasci e quello in cui capisci perché”*

Il tema che riguarda la propria “missione” e scopo di vita è ovviamente molto vasto e profondo... Se vorrai approfondirlo e ampliarlo, o se senti il desiderio di conoscerti più in profondità, sbloccare situazioni che senti non ti rappresentano più, comprendere e trasformare “vecchi schemi”, emozioni inesprese o non assimilate, sarò lieta ed onorata di accompagnarti a compiere i passi che ti permetteranno di risvegliare la tua saggezza interiore e aprirti alla vita che nel cuore desideri.

Per scoprire tutte le possibilità, i miei percorsi e corsi, potrai visitare il sito internet:

www.sararinaldini.it

Tel. 351 3533803

email: animaecoaching@gmail.com

