

# Sapersi ascoltare

Per raggiungere il proprio benessere è fondamentale imparare a conoscerci: solo così si scoprirà la riserva di energia che circola nel nostro organismo e di cui pochi hanno consapevolezza. I chakra portano aiuto alla consapevolezza interiore, perché tutti noi possediamo l'energia ma non sempre ne siamo consapevoli. Una buona conoscenza dei 7 centri energetici principali del nostro corpo permette di diventare più consapevoli di se stessi. Esserlo significa conoscerci, avere presente quali siano i propri impulsi, le proprie forze e potenzialità, non fermarsi ad una visione superficiale e restrittiva della propria persona rischiando di rimanere aridi. Ognuno di noi ha delle personali riserve di energia, ma di questo non tutti ne sono consci o sanno come sfruttarle, rimanendo chiusi in rigidi schemi (autoimposti o imposti dall'esterno) che, molto spesso, non offrono una reale visione della situazione ma si limitano a farne percepire l'apparenza. Questo discorso è molto importante se riferito alla qualità della vita odierna, in cui le innovazioni tecnologiche e le diverse scoperte o invenzioni si offrono all'uomo non come un aiuto, ma come una sostituzione delle facoltà umane. Il consumismo sfrenato ci allontana da noi stessi, dalla nostra più intima essenza, ci avvicina dall'averne ma ci distacca dall'essere.

Oggi è quindi importante più che mai tornare ad indagare chi siamo nel profondo, quali siano le nostre qualità, come si possa stimolarle e come noi possiamo diventare stimoli per gli altri, superando l'individualismo per riuscire a recuperare il gusto e l'emozione dello stare con le persone che ci circondano. Bisogna tornare a riattivare, a ogni livello la nostra energia interna, tendere sempre verso l'alto, senza aspettare che qualcuno o qualcosa lo faccia blandamente per noi. Se i gradi di consapevolezza all'interno di una persona non sono in armonia tra loro, ci sente fragili, insicuri, e queste debolezze si ripercuotono successivamente anche a livello fisico con vari disturbi. In fondo, lo scopo della vita che ci offre meraviglie ogni giorno, è quello di conoscerci attraverso l'esperienza!! Attiviamoci quindi subito alla scoperta di chi siamo veramente e ne sarete sorpresi, di scoprire quanto risorse sono assopite dentro di voi, che aspettano di essere liberate e

poter fluire in modo naturale e spontaneo con voi in ogni respiro.  
Buona esperienza e buona vita a tutti.