



In un mondo che ci spinge costantemente a competere per primeggiare, non è strano che la scarsa autostima sia uno dei principali problemi che affligge il genere umano. Per aspirare a una sana crescita personale occorre, quindi, prendere in mano il timone della nostra vita per navigare oltre le acque tumultuose delle difficoltà. Scopriamo insieme come possiamo farlo.

# EVOLVERSI nelle difficoltà

di Roberto Milletti e Francesca Cassia

Siamo così sopraffatti dalle preoccupazioni della vita quotidiana che a volte capita di smarrire la bussola, rendendoci incapaci di accedere al nostro potenziale interiore, alla nostra autostima, bloccando, di conseguenza, la nostra crescita personale. Sempre più spesso ci sentiamo impotenti perché le cose non vanno come ci aspettavamo.



Francesca Cassia  
L'allineamento del corpo.

l'utilizzo dei muscoli in movimento, per comprendere la connessione corpo-mente, sono il suo paradigma. Nella pratica applica i principi della biomeccanica per raggiungere le pose senza sforzo. Insegna a: New York City, Australia, Europa, Giappone. Collabora con lo staff medico di Mater Dei e Paideia.

Nonostante le avversità, gli impedimenti che all'inizio sembravano insormontabili e le difficoltà che apparivano irrisolvibili, abbiamo scoperto di avere la prodigiosa capacità di superare con successo le difficoltà della vita andando avanti. Anche se ci siamo convinti del contrario e crediamo di essere insicuri e deboli, la nostra forza interiore ci definisce e costituisce il nostro modo di essere. Esistono, all'interno di ognuno di noi, risorse illimitate alle quali attingere e che ci permettono di affrontare ogni prova uscendone rafforzati.

## CREDERE IN SE STESSI

L'autostima è quella spinta vitale per cui si va avanti nonostante le avversità, gli insuccessi e le delusioni. È quella percezione che ci fa svegliare al mattino nonostante i problemi, che ci fa "rimboccare le maniche" e ricominciare a sorridere o che, più semplicemente, ci rende "arditi" nei momenti in cui la vita ci mette a dura prova. È la molla che ci offre un incentivo in più per centrare gli obiettivi prestabiliti e ci spinge a trovarne sempre di nuovi.



Roberto Milletti  
Fondatore di Odaka Yoga®, uno stile innovativo che fonde

il Bushido (la via del guerriero) con lo Zen e lo Yoga, esprimendo, fisicamente ed emozionalmente, i principi di trasformazione, adattabilità e forza interiore. Tiene ritiri, corsi di formazione, conferenze, workshop e festival in Europa, USA, Australia, India, Giappone e recentemente in Corea e Canada.

La persona forte è quella che, invece di adagiarsi, agisce; quella che, invece di rassegnarsi, ha il coraggio di tramutare; quella che dice "NO" senza addossarsi ulteriori angosce, non ingoia silenzi e non nasconde frustrazioni. Le prove che la vita ci mette davanti possono diventare dei trampolini in grado di accrescere la fiducia in noi stessi, a patto che li riconosciamo come tali e li tramutiamo in momenti di trionfo.

Ogni difficoltà rischia di travolgerci come un'onda impetuosa, ma se accresciamo la nostra autostima possiamo imparare a resistere alle traversie senza lasciarci condizionare e limitando le paure che ci condizionano.

Solo quando prendiamo piena consapevolezza della nostra illimitata capacità di trasformare

la realtà, mettendo da parte le insicurezze per uscire dalla deriva della nostra insoddisfazione, possiamo lottare per la nostra serenità, la nostra pace interiore, il nostro benessere psicofisico.

*"Qualunque fiore tu sia, quando verrà il tuo tempo, sboccerai."*

*"Prima di allora, una lunga e fredda notte potrà passare."*

*"Anche dai sogni della notte trarrai forza e nutrimento."*

*"Perciò sii paziente verso quanto ti accade, curati e amati senza paragonarti o voler essere un altro fiore, perché non esiste fiore migliore di quello che si apre nella pienezza di ciò che è."*

*"E quando ciò accadrà, potrai scoprire che andavi sognando di essere un fiore che doveva fiorire."*

Daisaku Ikeda

## LO YOGA AIUTA

Non essere consapevoli della forza interiore, intacca l'autostima.

La pratica dello Yoga è uno strumento potentissimo per accrescere la piena consapevolezza della forza interiore illimitata che alberga nel nostro essere. Il tappetino è il luogo di addestramento dove impariamo a coltivare una personalità ardita e vigorosa, senza per questo omettere la dolcezza, l'empatia e l'apertura verso gli altri. Dato che il cervello non distingue ciò che immaginiamo da ciò che viviamo, cerchiamo di percepire ciò che vorremmo e sforziamoci di visualizzarlo come se fosse già la realtà. Questo modo di agire, indirettamente ci condiziona. In un mondo che continua a sottoporci modelli irraggiungibili e fa del confronto una leva che agisce sulle nostre convinzioni, non è difficile capire perché in molti sono afflitti da una cronica insicurezza che a sua volta ne limita le azioni negando nuove possibilità ed esperienze.

La pratica racchiude in sé un potenziale che consente di riacquistare la piena coscienza, un'attenzione vigile che consiste nell'essere presenti nel qui e ora come osservatori, senza atteggiamenti critici.

Accogliere senza giudicare, stando con ciò che abbiamo.

La vita, così come il respiro, è un incessante alternarsi di momenti di contrazione e di espansione. Occorre accogliere quello che la vita ci sta offrendo, attimo dopo attimo. Nei momenti di contrazione, questo può significare fare un passo indietro, rompere vecchi schemi, uscire dalla propria "comfort zone" espandendo il campo delle possibilità.

Dobbiamo diventare consapevoli che ogni cosa che ci accade è comunque parte del viaggio che ci condurrà esattamente dove dobbiamo essere per onorare chi siamo, la nostra autenticità e unicità.

Lo Yoga è l'arte di dimenticare ciò che non possiamo controllare focalizzandoci su ciò che possiamo cambiare. Epitteto riassume magnificamente questo concetto con questa frase: «C'è solo un cammino verso la felicità: smettere di preoccuparsi delle cose che vanno oltre il potere della nostra volontà». Lo Yoga aiuta a percepire, valorizzando le nostre attitudini, e questo processo influenza molto la vita che conduciamo.

## LA STORIA DELLA FARFALLA

Un giorno un contadino, riposandosi all'ombra di un albero al termine di una giornata sfiancante, si accorse del bozzolo di una farfalla. Il bozzolo era completamente chiuso, a eccezione di un piccolo foro sulla parte anteriore. Incuriosito, osservò attraverso il foro, riuscendo a intravedere la farfalla che si dibatteva con tutte le sue forze.

Il contadino osservò a lungo gli sforzi eroici dell'elegante bestiolina, ma per quanto la farfalla si sforzasse, i progressi apparivano minimi. Così, impietosito, estrasse un coltellino e, delicatamente, allargò il foro del bozzolo, finché la farfalla poté uscire senza alcuno sforzo.

A questo punto accadde qualcosa di strano. La piccola farfalla, aiutata in maniera artificiosa, non aveva sviluppato muscoli abbastanza forti per potersi librare in aria. Nonostante i ripetuti tentativi, la fragile farfalla cadde a terra e riuscì a trascinarsi solo a pochi centimetri, incapace di svolgere il compito che la natura le aveva affidato. Il contadino, resosi conto del grave errore commesso, imparò una lezione importante: attraverso le asperità l'universo ci rende più forti e degni di realizzare i nostri sogni.

## NON SOLO AUTOSTIMA

La pratica dello Yoga contribuisce a gestire lo stress, le pressioni e l'inquietudine, spesso correlati a una bassa autostima. Riuscire a gestire meglio le emozioni ci fa sentire più sicuri. Riscoprire la fiducia in noi stessi, nella nostra autenticità, acquisendo la possibilità



di mostrarci agli altri per come siamo (comprese tutte le nostre imperfezioni) senza per questo sentirci "diversi" o "inferiori", rende la nostra esistenza più serena. Come tutti, abbiamo il diritto di essere stimati, consapevoli che abbiamo qualcosa di prezioso dentro di noi che possiamo condividere con il mondo per renderlo un luogo migliore.

La vita è un viaggio; gli impedimenti, le sfide, gli inconvenienti e le avversità ne sono parte integrante. Per contattare il nostro splendore dobbiamo fare la sintesi costruttiva dei nostri opposti in una seconda armonia. Dobbiamo sempre essere grati alla vita in tutte le sue molteplici manifestazioni e questo sentimento deve valicare i confini del giusto e dello sbagliato, del bene e del male. Le difficoltà ci rendono persone migliori. Quindi accettiamole senza disperarci. ✨

*"Mi chiedi qual è stato il mio progresso? Ho cominciato a essere amico di me stesso."*

Seneca