

Questo mese, traggio spunto da una delle più belle poesie di *Albert Camus*, scrittore Francese. Ho scelto per voi: “Invincibile estate”
Leggiamo **cosa ha scritto**, conta molto di più!

Mia cara,
nel bel mezzo dell'odio
ho scoperto che vi era in me
*un **invincibile amore.***

Nel bel mezzo delle lacrime
ho scoperto che vi era in me
*un **invincibile sorriso.***

Nel bel mezzo del caos
ho scoperto che vi era in me
*un' **invincibile tranquillità.***

Ho compreso, infine,
che nel bel mezzo dell'inverno,
ho scoperto che vi era in me
*un' **invincibile estate.***

E che ciò mi rende felice.

*Perché afferma che **non importa***
quanto duramente il mondo
vada contro di me,
in me c'è qualcosa di più forte,
qualcosa di migliore
che mi spinge subito indietro.

Credo che la cosa più importante di tutte sia rendersi conto che anche dentro di noi **c'è qualcosa di più forte** di qualsiasi evento o situazione. Dobbiamo solo tirarlo fuori attraverso il raggiungimento dell'indipendenza emotiva e cioè che ogni emozione dipende sempre da come giudichiamo quello che ci accade. Il giudizio può essere negativo o positivo, sono reazioni, cioè risposte valutative perché siamo noi a stabilire che reazione avere....

Questa è la parte sicuramente più difficile poiché la reazione istintiva è qualcosa relegato a ciò che il tuo corpo vissuto conosce.

La reazione istintiva negativa valutata è qualcosa che bisogna sperimentare con attenzione e respirazione per trasformarla in positiva e successivamente regalarla al nostro corpo che imparerà a conoscere e poterla al momento giusto metterla in pratica. L'allenamento in tal senso ci abituerà a pescare dentro di noi un automatismo che non brancola nel buio nelle reazioni automatiche, ma verso qualcosa di sperimentato e riapplicabile ogni volta che la vita ci presenta sfide davanti a noi.

Questo è il segreto per vivere felici.