

Ritrova la Tua Luce

Rituale 2 - Le Trappole nel Lavoro e nell'Amore

Per ottenere i benefici del percorso “Ritrova la Tua Luce”, hai bisogno di fare delle azioni che cambiano le tue abitudini e le tue credenze.

Molto spesso quando vi è un problema nella relazione o nel lavoro quello che accade è che stai riproducendo uno schema che hai imparato da piccolo o stai ripetendo un destino di un tuo antenato.

Ecco alcuni esercizi per diventare più consapevole delle dinamiche che ti tengono in stallo in una situazione difficile.

L'aspetto fondamentale è aprirsi alla “**Verità**” nonostante sia molto difficile perché la “Verità” è celata dall'Ego che crea false credenze in cui ti può capitare di identificarti.

Come fare per scoprire quando sei nella verità e quando sei nelle credenze gestite dall'Ego?

Ricordati l'Ego cerca l'approvazione degli altri e di te stesso, quindi è sempre nella separazione e nel giudizio. Spesso la colpa di quello che provi o che ti succede è di qualcun altro sia che si tratti di una persona o di una situazione, ma raramente di te. Quando accade, invece, che ti rendi conto di essere il protagonista emerge il sentimento della colpa insieme ad un giudizio negativo di te. Ti senti sbagliato e, dato che questo è doloroso da sentire, eviti di pensarci e rimuovi il problema pensando ad altro e cercando surrogati che danno solo una falsa percezione del benessere.

Quando **la Verità viene dall'Anima**, invece, quello che proviamo è il senso di **responsabilità**, la **compassione**, l'**accettazione** di ciò che si manifesta e l'integrazione.

Ecco alcuni esercizi rispetto al lavoro:

- **Passo 1** - Quando sei di fronte ad una difficoltà cogli l'opportunità di osservarla. Scrivi i pensieri ricorrenti che ti vengono rispetto alla situazione. Poi prova a scinderli dal contesto presente e vedi in quali contesti ti sei sentito proprio come adesso. Osserva e modifica cosa hai scritto portando tutta la tua esperienza a te stesso. Per esempio “ *il capo mi sovraccarica di lavoro non valorizzandomi, è ingiusto con me*” oppure “*io riesco sempre a caricarmi di impegni e responsabilità che non sempre mi competono, senza tener conto del mio tempo e non riesco né a volermi bene , né a darmi valore*” Dopo di ch  vai indietro nel tempo e cerca di ricordare degli episodi della tua vita dove hai provato le stesse sensazioni.
- **Passo 2** - Fai un elenco dei giudizi che tu e gli altri emettete rispetto a come ti comporti con il tuo lavoro. Per una settimana ogni giorno scrivi tutto ci  che ti arriva alla mente, giudizi, pensieri ricorrenti ed altro.
- **Passo 3** - Al termine della settimana inizia a fare chiarezza. Prenditi del tempo, respira nel cuore mentre hai davanti l'elenco che hai scritto, poi leggilo ed inizia a separare:
 - Prima metti in una colonna ci  che senti che   vero e prenditene con amore la responsabilit . Ad esempio “*arrivo tardi al lavoro, oppure sono disordinato o non riesco ad organizzarmi le scadenze*”. Poi porta nel cuore, gentilmente tutto ci  e abbraccia quella parte di te che agisce in questo modo e con onest  trova delle strategie per modificare il comportamento. Questo esercizio   fondamentale. Se non riesci a prenderti la responsabilit  e non trovi strategie per modificare questi atteggiamenti, vuol dire che la tua parte egoica bambina   sempre molto attiva e non vuol mollare la credenza che altri debbano risolvere i tuoi problemi. Allora   necessario per qualche giorno accoglierla con amore e lasciarla parlare e poi riprovare a fare l'esercizio

- Adesso crea una colonna dove metti tutti i giudizi che ti fanno sentire incapace, sbagliato e in colpa. Ricorda se anche da piccolo hai provato la stessa sensazione: se ti hanno detto cose simili e da chi te le sei sentite dire. Leggi l'elenco quando lo hai terminato e simbolicamente abbraccia il bambino interiore che è in te. Poi volgi al positivo tutto ciò che hai scritto. Per esempio *“sei disordinato”* in *“ho bisogno di avere davanti tutto ciò che devo fare per creare un progetto e poi, dopo, creo ordine per trovare la via più efficace per raggiungere l'obiettivo.”*
- Osserva le persone con cui non riesci a relazionarti, ti sono antipatiche, ti irritano e cerca di capire quali parti di te ti stanno facendo vedere. Riconoscile, dagli un nome e prova a volergli bene e poi prova a vedere come trasformare questi aspetti di te.

Alcuni esercizi rispetto alla relazione:

Le relazioni ti mostrano qual è la tua ferita più grande: rifiuto, abbandono, paura della morte, ingiustizia, umiliazione, tradimento.

- **Passo 1** - Osserva le tue relazioni e chiediti a quale di queste ferite sono collegate. Per capirlo scrivi quello che rimproveri al tuo compagno/a e vedrai che presto troverai il filo conduttore che ti porta a riconoscere la tua ferita.
- **Passo 2** - Fai un elenco di tutte le aspettative che ti pongono nella relazione, quali sono le cose che l'altro ti dovrebbe dare e poi guarda se tu sei in grado di soddisfare quei bisogni.
- **Passo 3** - Fai un elenco di tutto quello che giudichi nel tuo compagno/a e chiediti cosa ti tiene ancora lì e perché hai scelto proprio quella persona. Quale tua paura ti evita di vedere il suo comportamento? Per esempio se la persona che è accanto a te non è sessualmente molto attiva, invece di criticare lei, guarda con verità quali paure, resistenze o ricordi dolorosi hai rispetto al sesso. Se nella relazione l'altro/a delega a te tutte le incombenze e responsabilità, guarda cosa c'è dietro al tuo bisogno di fare tutto, di controllare o di essere indispensabile.

Questi esercizi sono impegnativi, prenditi il tempo per farli.

Non voglio aggiungerne altri perché credo, se fatti con verità, richiedono tanto tempo. Prenditi il tempo per farli e accetta le resistenze, se arrivano, ma con determinazione vai avanti perché ti aiuteranno molto.

Se senti un **NO** forte ricordati che sono **le tue resistenze che si attivano.**

Buon lavoro

Lucia Berrettari