

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Cosa chiedere a sé stessi per il nuovo anno?

Redazione · Monday, January 1st, 2024

È tempo di bilanci per l'anno appena passato e di **buoni propositi per l'anno nuovo che è alle porte**.

Il web ormai è saturo di chi dispensa consigli e indicazioni su come affrontare il nuovo anno, tracciare obiettivi, realizzare aspettative, ed elevare l'aspetto della prestazione nel chiedere sempre di più a sé stessi. Niente di male ovviamente, **un sano desiderio di migliorare le aree principali della propria vita** come il lavoro, gli affetti, sport, etc è certamente segno di sano equilibrio volto al benessere psicofisico.

Ma è un dato di fatto che stiamo vivendo un periodo storico/sociale dove **sembra che il concetto di prestazione e obiettivi da raggiungere e migliorare sia l'unica via per dare un senso alla nostra esistenza**. Allora forse sarebbe meglio ricalibrare le nostre aspettative in un'ottica più umana, soggettiva, ritrovando una sintonia con noi stessi attraverso valori essenziali accettando in primo luogo la nostra natura, ciò che sentiamo di essere.

E quindi cosa chiedere a sé stessi per l'anno nuovo? Niente, esatto, niente. Ricominciamo ad **apprezzare quello che abbiamo, ciò che siamo, i nostri pregi e difetti**; fermiamoci ad osservare con occhi più profondi ciò che il vortice della frenesia ci impedisce di cogliere in noi stessi e negli altri. **Smettiamola (almeno per un po')** con la **presunzione di voler sempre cambiare le cose**, e di credere che è quello che ci manca per renderci felici.

Azzeriamo le aspettative, e forse la nostra "ansia da prestazione", da competizione e di confronto con gli altri sparirà e ci sorprenderemo nell'essere più sereni, meno nevrotici. Viviamo il presente, nella sua unicità e irripetibilità, ringraziamo "chi vogliamo" per esserci accanto o esserci stato, e per quello che il futuro ci darà. **Promuoviamo dimensioni virtuose della vita come l'ascolto, la generosità, la gentilezza, il sorriso, l'amicizia, l'amore** prima in noi stessi senza aspettare per forza qualcosa in cambio.

Si badi bene, non si tratta di filosofia spiccia: la realtà per molte persone è fatta di sofferenza, problemi di salute, difficoltà economiche e lavorative, ma in qualche modo e da qualche parte bisogna ripartire: **che il nuovo anno ricominci da noi stessi per come siamo, niente di più**, apprezzando il valore delle piccole cose, perché un giorno capiremo che quelle erano le cose importanti.

"Enjoy the little things: one day you'll look back realize they were the big things"

This entry was posted on Monday, January 1st, 2024 at 9:47 am and is filed under [Psicologia](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.