

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

“Per cosa ci sveglieremmo un’ora prima alla mattina?”

Redazione · Monday, September 19th, 2022

Ognuno di noi ha nell’anima due cassetti speciali: uno dei **sogni** e l’altro dei **rimpianti**. Quando siamo giovani apriamo spesso quello dei sogni lasciandoci trasportare dalla fantasia; accade però che con il passare del tempo quest’ultimo non viene più toccato e i nostri desideri come fossero stati dimenticati.

C’è però un punto importante: viviamo la nostra vita troppo spesso orientata dai doveri dei nostri ruoli e responsabilità, come se pensare ad un sogno, una passione da realizzare sia “tempo perso”: il risultato è che **disimpariamo a “desiderare” , a non domandarci più cosa ci piacerebbe** fare ed essere in questa vita.

E allora da dove partire?

Paolo Crepet , noto psichiatra italiano “per risvegliare le nostra anime” ci suggerisce una formula, una domanda da porsi, a mio avviso davvero semplice ma geniale: **“per cosa ci sveglieremmo un’ora prima alla mattina”**, non senza sacrificio, ma con entusiasmo?

Senza cadere nell’ovvio dei doveri che già c’impongono di svegliarsi molto presto per andare a lavorare, portare i figli a scuola ,etc.. la riflessione di Crepet va nell’ordine del riconnettersi con se stessi, riscoprire l’importanza del ridare un posto nella nostra vita al piacere , alla passione, al sogno... che ti fa alzare un ora prima, che non ti fa dormire, che non ti fa sentire la fatica e che da “vita” alla vita stessa.

Questa riflessione dovrebbe accompagnarci sempre nella vita e trasmessa anche ai giovani per non ritrovarsi poi con il cassetto dei rimpianti pieno di sogni irrealizzati e imprigionati in una vita insoddisfatta.

Senza preoccuparsi troppo di essere conformisti o compiacenti verso gli altri ricercando approvazione e conferme se ciò che ci piace sia giusto o no.

Dott. Francesco Fisichella Psicologo Legnano

www.francescofisichella.com

This entry was posted on Monday, September 19th, 2022 at 5:30 pm and is filed under [Alto Milanese](#), [Legnano](#), [Lombardia](#), [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.

