

# VOILÀ

Voilà Magazine

BELLEZZA

MODA

SHOPPING

LIFESTYLE

## Non sprechiamo questo tempo prezioso!

23 Marzo 2020



Photo Credit: nile/Pixabay

**Questa situazione delicata ci sta costringendo a fermarsi e a restare a casa: quali possono essere le opportunità da cogliere per non rendere inutile questo tempo passato al proprio domicilio, ma per renderlo al contrario un arricchimento per la vita di ognuno di noi?**

**Utilizziamo questo tempo per dedicarlo a chi di solito non ne usufruisce abbastanza: i nostri figli, il nostro partner, noi stessi. Prendiamo questa**

domiciliazione obbligata come un momento di riscoperta delle relazioni famigliari, come un tempo d'oro, limitato, in cui possiamo goderci i nostri cari o dedicare più tempo a noi. Parliamo di più, viviamoci di più le persone vicine, spesso la quotidianità è fatta di tanta o poca presenza fisica, ma di poco scambio davvero profondo e produttivo. Anche travasare una piantina insieme al proprio partner o al proprio figlio può essere un momento semplice ma molto importante per entrambi, momento che nel tran tran quotidiano diventa impossibile oppure semplicemente una mansione ritagliata fra un impegno e l'altro con l'occhio all'orologio per dover ripartire.

### **Potrebbe avere senso il cogliere l'occasione per fare un bilancio sulla propria vita e ripartire con nuovi propositi?**

Probabilmente trovarsi a casa con tanto tempo per pensare agevola la riflessione sul bilancio esistenziale. D'altro canto, quando temiamo di poterci ammalare gravemente è probabile che rivediamo tutta la nostra vita e ripensiamo ai successi e ai fallimenti. Riflettere sui significati passati e attuali è positivo se lo facciamo in modo armonico, cioè valutando i pro e i contro obiettivamente, e se ciò ci porta a rivalutare le nostre possibilità per poter vivere il presente ed il futuro con maggior entusiasmo e funzionalità. Non perdiamo mai la speranza di raggiungere un obiettivo. **Ricordiamo sempre che i grandi traguardi si raggiungono spesso dopo tanti o grandi errori oppure dopo alcuni "incidenti di percorso" che ci hanno segnato, ma hanno dato un nuovo senso alla nostra vita.**

**Laura Pedrinelli Carrara** è psicologa e psicoterapeuta formata in psicosomatica integrata, sessuologia, ipnosi, psicologia oncologica e delle patologie gravi. Ha scritto diversi libri, fra cui alcuni per la Erickson. Vive e lavora a Senigallia (An). [www.laurapedrinelliccarrara.it](http://www.laurapedrinelliccarrara.it)