

I "magnifici" cinque

Quando la nostra mente vaga ci allontaniamo dal presente della nostra vita ed entriamo nella nostra realtà parallela. La nostra realtà segreta che costruisce il nostro mondo interno. Per questo i nostri pensieri hanno tanto fascino e presa su di noi...per noi SONO veri: ma non è detto che siano la realtà.

Se osserviamo i nostri pensieri, possiamo accorgerci che, molto spesso rientrano in una di queste 5 categorie:

- 1) pensieri positivi o negativi sul futuro;
- 2) pensieri positivi o negativi sul passato;
- 3) conversazioni immaginarie;
- 4) pensieri legati a stimoli fisici, per esempio fame, sete, stanchezza,desideri...
- 5) fantasie che danno una sensazione piacevole o fantasie di fuga

Possiamo anche avere pensieri che ci aiutano ad educare la nostra mente:

possiamo chiamarli Riflessivi

I Magnifici cinque:esercizio

Oggi proviamo, almeno per tre volte a vedere come sono i pensieri che passano nella nostra mente: facciamolo per pochi minuti per volta. Tre

minuti

possono essere sufficienti. Non giudichiamoli ma semplicemente



vediamo se rientrano in una delle cinque categorie elencate sopra. Se impariamo a riconoscerli facciamo tutto quello che è necessario per attivare i pensieri riflessivi, quelli che ci aiutano ad essere pienamente se stessi.

Congratuliamoci per questo silenzioso impegno quotidiano!