

**Questi sono tempi pazzi, difficili, spaventosi,
e proprio per questo è più che mai importante trattarci gentilmente.**

Si, trattare con affetto e cura noi stessi, e le persone a cui vogliamo bene, vicine e lontane;
ricorda, stiamo parlando di distanziamento fisico, non di 'taglio emotivo'.

Ti propongo alcune domande che possono guidarti e stimolarti nell'essere gentile ed efficace con te stesso e
con gli altri mentre attraversi questa crisi,

proprio come gli strumenti che usa il marinaio mentre attraversa la tempesta.

*Queste domande saranno la tua bussola e la tua stella polare,
ti aiuteranno a muovere in maniera efficace il timone della tua nave, te stesso.*

Ogni giorno, ogni momento in cui ti sentirai perso, annoiato, arrabbiato, frustrato, triste, chiediti:

- Quali sono i modi semplici per prenderti cura di te stesso, di quelli con cui vivi e di quelli che puoi aiutare concretamente?
- Cosa puoi fare concretamente per te e per loro per farvi provare un piccolo istante di sollievo o piacere?
- Quali azioni gentili, premurose e di supporto puoi fare?
- Puoi offrire, di presenza o telefonicamente, alcune parole gentili a qualcuno in difficoltà?
- Puoi aiutare qualcuno con un compito o un lavoro di routine, cucinare un pasto, tenergli la mano o semplicemente fare compagnia con la tua presenza?
- Che tipo di persona vuoi essere mentre attraversi questo periodo difficile?
- Come vuoi trattare te stesso e gli altri?
- Cosa vorrei pensare di te quando tutto questo sarà finito?



I tuoi valori, quelli che possono guidarti e che puoi certamente usare in questo momento, potrebbero includere amore, rispetto, umorismo, pazienza, coraggio, onestà, cura, apertura, gentilezza ...
o numerosi altri.

Puoi soprattutto far ritorno ai tuoi valori di gentilezza e cura:

- Quali sono i modi gentili e premurosi in cui puoi trattarti e trattare gli altri mentre attraversi questo?
- Quali sono le parole gentili che puoi dire a te e agli altri, le azioni gentili che puoi fare per te stesso e per gli altri?
- Quali sono i modi gentili con cui puoi trattare te stesso e gli altri ricordandoci che tutti stiamo attraversando un periodo difficile, e non solo tu?
- Cosa puoi dire e fare che ti permetterà di guardare indietro negli anni a venire e sentirti orgoglioso della tua risposta?

Se riuscirai a fare questo certamente la tua navigazione nella tempesta sarà più efficace e piacevole
e quando la tua barca arriverà in porto tu sarai certamente un marinaio migliore.

Buona navigazione