**PARTIAMO DA DUE PREMESSE**  
  
- abbiamo del tempo per prenderci lo spazio per re-imparare a sentire  
  
- visto che inizieremo ad uscire un po di più, proviamo a rientrare nel mondo con più consapevolezze e più voglia di "essere attivi"

VIDEO: COME TORNARE A SENTIRE- dr. Enrico Gamba <https://youtu.be/y3JlRs1-Jog>

*Re-imparare a sentire*  
  
Le emozioni non si controllano.  
Quando arrivano sono loro a controllare te.  
Ma tu puoi decidere cosa sentire e, quando lo fai, le tue emozioni scompaiono.  
  
Nel momento in cui sei in uno stato “emotivo”, se ti distanzi un po’ dall’emozione e dici: “Mi sento arrabbiato”, in quel momento stai cominciando a togliere forza all’emozione.  
E’ come se, facendo un passo indietro rispetto all’emozione, dicessi: “Guarda che qui c’è rabbia e la sento”.  
Se continui a osservarla, il che significa che stai prendendo le distanze, l’emozione scomparirà.  
Tutte le emozioni svaniscono quando sono osservate.  
Quando osservi le tue emozioni stai ritornando nel tuo sé. Ed è qui che trovi la tua pace e ti senti in pace.  
Nel far ciò comincerai a scegliere che cosa sentire e pertanto a padroneggiare i tuoi sentimenti.  
  
Sentire è percepire al tatto.  
Quando tocchi qualcosa di fisico, lo percepisci, lo senti, usando i tuoi sensi fisici. Ma si “sente” anche a livello mentale, quando percepisci (interpreti) idee e intuizioni.  
E’ come se le percepissi con il tuo intelletto e ti dicessi (o dicessi ad altri): “Si, questo lo sento logico” oppure “sì, sento che questo è giusto”.  
  
Si può anche sentire a livello spirituale quando si colgono le vibrazioni di un’altra persona.  
Senti il suo stato d’animo o la sua motivazione, che sono completamente invisibili e intangibili.  
Ma il sentimento più profondo, a livello spirituale, è quando siedi in tranquillità per un momento, rivolgi la tua attenzione interiormente e riesci a percepirla pacifica e amabile: sei in “contatto” con te stesso.  
  
Il paradosso della vita moderna è che trascorriamo gran parte della nostra vita fuori di noi per trovare stimoli che ci facciano sentire in pace e appagati.  
Invece, abbiamo già dentro ciò che perseguiamo, a livello spirituale.  
E allora, perché non scegliamo di sentirci in pace, affettuosi e felici a volontà?  
Perché ci è stato insegnato a credere che il sentire sia un nome, che è qualcosa che ti accade, qualcosa che si fa.  
  
Abbiamo appreso questa lezione probabilmente quando eravamo bambini, quando siamo stati per la prima volta al circo o al cinema.  
E’ stato allora che molti di noi hanno imparato ad eguagliare eccitazione con felicità.  
Ma il significato vero di eccitazione è agitazione e la vera felicità è appagamento.  
Abbiamo imparato che l’eccitazione, che è un’agitazione stimolata, è felicità, ma non lo è.  
E abbiamo imparato che i sentimenti vengono dall’esterno, il che non è pure vero.  
Pertanto trascorriamo la nostra vita alla ricerca di varie forme di stimoli con l'illusione che ci “faranno felici”.  
Ma non lo fanno.  
  
\**Re-imparare a sentire*\* significa imparare a essere padroni di ciò che si sente, scegliendo che cosa sentire. Allora la vita può essere vista come una scelta tra due sentieri, il sentiero di chi domina e il sentiero di chi è dominato.  
  
\**Domanda*\*: Che cosa stai provando in questo momento?  
  
\**Riflessione*\*: L’emozione può essere sentita, ma il sentimento non è emozione.  
  
\**Azione*\*: Osserva le emozioni al loro insorgere, oggi. O durante o dopo, trascrivi esattamente ciò che stai provando (non pensando). Poi scegli coscientemente di cambiare, che cosa  
senti?