

I consigli di Michil Costa

Dodici mesi per essere felici!



La felicità è una condizione dell'essere umano. È uno stato d'animo. Non ha a che fare con la fortuna o con aspetti materiali. La felicità arriva quando vuole: e bisogna essere svelti ad acchiapparla, quando si presenta alla porta del cuore. Ecco dodici consigli molto personali, dodici come i mesi dell'anno appena iniziato, per provare a essere felici.

1. **Accettare**

Quello che avviene è perché non può essere diversamente. E la prossima volta andrà meglio!

2. **Circondarsi di positività**

L'ottimismo non è legato ai fatti, ma alle percezioni e alle aspettative. Dal mio vocabolario ho tolto le parole negative. Invece di dire "sono stressato" dico "ho tanto da fare". Non parlo di problemi generali ma di difficoltà –o opportunità– specifiche.

3. **Dimenticare**

Dimenticare significa liberare i sentimenti negativi che ci impediscono di essere felici. Odiare è un sentimento. Odiare qualcosa e/o qualcuno ci fa star male. Niente rancori e niente odio.

4. **Rispetto**

Rispettare gli altri e ciò che ci circonda, migliorare il mondo là fuori iniziando da noi. Mi voglio bene. **Rispetto significa non trovare scuse assumendo le responsabilità e usare i fallimenti per migliorarsi, in continuazione.** Senza aspettare l'approvazione degli altri.

5. **Fermarsi**

Giornalmente mi prendo un po' di tempo per stare con me stesso. **Nel prezioso tempo quotidiano che mi dedico, evito ogni sorta di caos dentro e fuori di me.** Cammino molto.

6. Coraggio

Il coraggio per evitare la paura; che non esiste. Siamo noi, la paura. **Il coraggio non solo di pensare le cose, ma di agire e credere in un mondo migliore.**

7. Musica e libri

Prendere in mano un vinile. Osservarne la copertina. Annusarne l'inconfondibile profumo. E poi metterlo sul piatto. Amo il rock. **E mi faccio prendere dai libri.**

8. Gratitudine

Ringrazio di essere –abbastanza– in salute, e ringrazio prima e dopo un pasto, ringrazio la sera quando sono a letto. Ringrazio i ragazzi di cucina perché fanno un lavoro straordinario. Ringrazio la mia mano destra che porta avanti in modo efficiente l'azienda, ringrazio la mia famiglia sempre comprensiva nei miei confronti, ringrazierò per sempre mia moglie per i tanti sorrisi che mi sta regalando.

9. Consapevolezza

Vivere le piccole cose: il gusto del caffè al mattino, la meraviglia di un'alba, il sorriso del nipote. Uscire dallo stato di trance. Non mi identifico con quello che gli altri pensano che io sia. Non identificarmi con ciò e non paragonarmi agli altri, mi rende libero.

10. Per gli altri

Raccogliere soldini per i più deboli, mandare un sms di incoraggiamento ad un amico infelice, spedire dei fiori senza apparente motivo. Queste sono le cose belle.

11. Non arrabbiarsi

Non sono le parole degli altri a irritarci, ma quello che ne farò di quelle parole nella mia testa. **Ci si arrabbia per cose già successe.** Quando noto che mi si sta montando la rabbia dentro, esco da me, mi giro, la guardo: "Ah sei tornata cugina rabbia". Non la respingo. La guardo e mi guardo. E lei se ne va.

12. Sognare

Invece che limitare, il sogno aiuta a realizzare gli obiettivi aprendo la mente con una visione ottimista. Nei momenti un po' tristi chiudo gli occhi e, semplicemente, sogno. **E la tristezza svanisce.**

Lo so, non servono 'regole'. Forse basterebbe pensare che ogni giorno è un dono e che la felicità viene da dentro. E che dipende da noi, perché la felicità è una scelta. Per essere ancora più felice mi riprometto di concentrarmi su quello che posso cambiare per migliorare la mia vita. Vorrei chiedere perdono a chi ho ferito. Ma recupererò, e oggi è un buon giorno. Oggi è il primo giorno di tutto il tempo che ci rimane da vivere.