Il viaggio di ubby

lettere in movimento

Grazie a….

L'idea di questo E. Book è nata durante una chiacchierata al telefono con la mia amica Carmen, tra una risata e l'altra (perché per fortuna ridiamo spesso), disse che bisognava fare un "U.Book" che raccogliesse le mie e mail al forum del Giustopesopersempre.

Le mie risate aumentarono notevolmente, ma lei lo scrisse sul forum a Debora Conti, l'ideatrice del Giusto peso per sempre e Debora mi ha incoraggiato, consigliato, stimolato, ed ecco qua " il viaggio di uby".

Il primo grazie va Carmen per aver avuto questa idea e non essersi fermata alle mie risate. Grazie Carmen. Grazie per l'amicizia, la stima e l'affetto e la fiducia che mi dai.

L'incontro con Debora Conti, è stato per me un punto di svolta, da quel giorno la mia vita è cambiata, e non solo in termini di cm.

Poco più di un anno fa tutto questo sarebbe stato impensabile, ma lei mi ha fornito gli strumenti per cambiare in un anno quello che in cinquanta anni avevo combinato.

Quindi a Debora non va solo il ringraziamento per aver incoraggiato, consigliato e stimolato queste pagine e per avermi dato assistenza passo passo ma anche il ringraziamento infinitamente più grande per aver contribuito con il suo sapere e la sua amicizia a cambiare la mia vita e anche quella delle persone che mi sono vicine. Grazie Deb.

Infine grazie a te che stai per leggere queste pagine, spero che ti siano utili e ti aiutino ad affrontare un cammino che ti auguro, pieno di soddisfazioni , di conquiste e di libertà .

Abbracci

Uby

E se…

Se cominciassimo ad amarci...

se cominciassimo a vedere oltre... dentro... se i nostri occhi fossero capaci di attraversare quello strato di materia che copre la nostra essenza... se... cercassimo nello specchio la parte migliore di noi... quello che realmente siamo... non quello che odiamo... se cominciassimo a cercare quella parte meravigliosa di noi... quella che ama... quella che aiuta... quella che... nascondiamo ai nostri occhi per paura di vedere qualcosa di diverso che potrebbe sconvolgere la nostra vita...

Se accadesse tutto questo... che rivoluzione... che caos... il nostro privato big ben... un mondo in sommovimento... eppure senza tutto questo non faremmo altro che ripetere instancabilmente le nostre azioni...

Noi amiamo molto... siamo disposti a dare amore a chiunque ne abbia bisogno... e a volte non ci rendiamo conto che ad averne bisogno più di tutti siamo noi stessi...

E se cominciassimo ad amarci... se cominciassimo ad accarezzare la nostra anima come fosse un inerme uccellino caduto dal nido... se ci rendessimo conto della cosa preziosa che siamo... allora quella coltre di materia che ci stringe... che ci imprigiona... non potrebbe far altro che sciogliersi come neve a primavera... e lasciare la nostra terra libera di fiorire.

Tutto cominciò in un supermercato…

il viaggio

Libro

08/01/2007

Cara Debora,

ho trovato il tuo libro in un supermercato, relegato tra i manualetti di giardinaggio e di uncinetto .

L'ho preso dallo scaffale più per curiosità che perché ero interessato a comperarlo, poi sfogliandolo mi sono accorto che non si parlava di ricette, ma di questa scienza particolare che sembra più un gioco che qualcosa di serio, che fa usare la mente per risolvere i problemi. Ora che conosci la mia naturale curiosità, puoi ben immaginare che ho comprato il libro e lo sto leggendo .

Naturalmente ho trovato riscontro alle tue tesi sulla mia esperienza di uomo ostinatamente, inutilmente a dieta .

Fin dalle prime pagine mi sono sentito un uomo in cammino.

Saluti

Uby

"Ho sempre pensato che la mente potesse avere una parte importante nel mio percorso"

Due cose di me

15/1/2007

Dunque si inizia sempre dal principio: devo dire che la mia battaglia contro la ciccia è iniziata nella primissima infanzia.

Figlio del quasi immediato dopoguerra, di genitori che in quel triste periodo hanno patito di tutto, fame compresa, sono stato ingozzato. Badate cari amici, non è una critica o scaricare la colpa in quanto, con la capacità di intendere, ho fatto molto per dimagrire, ma pochissimo per restare magro .

Diete fatte senza mente non servono a molto, se non a passare un periodo di sofferenza per poi riprendere il peso perduto, con qualche chilo di interesse .

Nonostante i miei chili in più, sono sempre riuscito a fare dello sport, anche se negli ultimi anni ho rallentato molto ma senza mai smettere del tutto .

Comunque sia andata, mi sono ritrovato vicinissimo ai 100 kg, che per la mia corporatura sono decisamente troppi.

Le ultime esperienze affrontate mi hanno portato a perdere intorno ai 5 chili, ma là mi sono fermato, cadendo nel vortice del dopocena (tema comune a molti mi sembra di capire).

Qualche giorno fa, in un supermercato, perso tra tanti manualetti, ho trovato un libro.

L'ho preso in mano senza molta convinzione, credendo che fosse un libro di ricette: era collocato tra manualetti di giardinaggio e lavori femminili vari e non tra i saggi come meriterebbe.

Ho sempre pensato che la mente potesse avere una parte importante nel mio percorso e sfogliando il libro, ho trovato delle conferme, quindi sono andato alla cassa con il libro in mano e me lo sono portato via.

Cerco di fare gli esercizi che il libro consiglia; fortunatamente non ho molti problemi nelle visualizzazioni, la fantasia non è mai stato uno dei miei problemi, pratico

un'arte marziale e in questo tipo di attività la fantasia gioca un grande ruolo; comincio a vedere i primi risultati.

Domenica mattina (ieri) sono tornato a correre dopo tanto tempo che non lo facevo e l'ho fatto tornando in un luogo a me caro, un bosco vicino casa .

Mi è sempre piaciuto correre lì, tranquillo, poca gente: sapete, uno di quei luoghi che si sentono propri.

Ci sono tornato nella convinzione che se si possono perdere le cattive abitudini, si possono riprendere quelle buone. Quando ho iniziato a correre, la cosa che ho visualizzato erano le antiche sinapsi che si riaprivano, come un vecchio sentiero ormai in disuso, ma che conserva ancora le tracce del passaggio e basta passarci una volta o due per ridargli l'antica agibilità.

Non posso dire di non aver faticato, tutt'altro, ma il percorso è stato compiuto.

Domenica è stata una giornata di vittorie: ho seguito l'alimentazione che mi sono dato di seguire e a sera, quando mi toccava una fetta di dolce (i magri naturalmente mangiano tutto), ne è rimasta metà nel piatto.

A seguire sarebbe di solito arrivato un bel brandy o un altro alcolico e…. "immaginate di fermarvi un attimo prima" dice Debora, e io mi sono fermato un attimo prima, naturalmente, senza sofferenze, sapendo cosa è meglio per me.

Se dovessi definirmi ora con una metafora, direi che sono un uomo in cammino, sono un uomo che sta cambiando.

Un abbraccio a tutti.

Ubaldo

http://bloguby.Blogspot.com - ubaldo.saltarelli@libero .it

Dobbiamo fare tutto ciò che ci consente di diventare le persone migliori che vogliamo essere

Buona giornata a tutti

19/01/2007

Siamo sicuri che una bella donna debba entrare in una 38/40?

Certo, ognuno ha i suoi obiettivi, ma una bella donna come un bell'uomo, secondo me, sono donne e uomini che stanno in pace con loro stessi, che stanno bene nel loro corpo e in salute.

Credo che il paragone con certe bellezze televisive e cinematografiche lo abbiamo fatto tutti, ma siamo le persone che siamo e non possiamo essere altro e altri che quello che siamo.

Rassegnazione? NOOOOOOO!

Solo dobbiamo fare tutto ciò che ci consente di diventare le persone migliori che vogliamo essere. Cerchiamo di usare i nostri cedimenti, le nostre paure, i nostri presunti fallimenti come base di partenza, non per cadere in depressione, ma come trampolino per saltare sempre più in alto.

Però una cosa l'ho imparata: dobbiamo prendere visione del comportamento delle persone che riescono a fare quello che vorremmo fare noi.

Un abbraccio

Ubaldo

Ero convinto che uno con la mia " forma " fisica
non avrebbe avuto molte possibilità in queste attività

Qualcosa è cambiato

27/01/2007

Tanti anni fa quando cominciai a praticare il soo bahk do (karate coreano), non è stato facile eseguire tutte le tecniche nel modo giusto e soprattutto automaticamente.
Dovevo pensarci e soffermarmici ogni volta e nonostante questo, non venivano bene eseguite.
C'è voluto molto tempo perché le cose andassero bene.
Avevo anche delle convinzioni sbagliate: ero convinto che uno con la mia " forma " fisica, non avrebbe avuto molte possibilità in queste attività.
Giorno dopo giorno, esame dopo esame, tecnica dopo tecnica, ora insegno ad un gruppo di bambini, e non solo ho acquisito io certe abilità, ma sto trasmettendole ad altri.
Perché questa premessa?
Per dire che le cose non arrivano automaticamente, bisogna allenarsi, buttarci sudore, pazienza, vita e soprattutto bisogna volerlo
Un abbraccio
Ubaldo

Mi guardo e provo a visualizzare come sono da magro

29/01/2007

Sai Emanuela,
è questo che ci frega, il non guardarci più, il non avere la situazione del cambiamento: nel bene e nel male, il primo ci serve per andare avanti, il secondo per riparare il male che si siamo fatti e quindi è sempre un bene.
Mi guardo e provo a visualizzare come sono da magro, come sono, non come sarò.
"Sarò" implica una possibilità che non lo sarò, (scusa il gioco di parole); "sono" invece, lo sono adesso, in questo momento e non c'è possibilità di essere altro. Guardandomi allo specchio vedo il mio obiettivo, pianifico il mio lavoro, provo la sensazione che prova un uomo che già si piace, e provare certe cose è la motivazione migliore che si possa avere.
buona serata
U

La mia scelta è diventata una sola: se non volevo uscire di casa dovevo mettere ordine

Presentazioni
2/2/2007

Sai qual è stata la mia sensazione, quando una mattina mi sono ritrovato a quasi cento chili? Mi sono sentito come qualcuno che è mancato di casa per tanto tempo e al rientro trova tanto disordine. Cosa potevo fare? Ci ho pensato un po' su e ho capito che il disordine aumentava sempre di più. La mia scelta è diventata una sola: se non volevo uscire di casa , dovevo mettere ordine. Mi sono rimboccato le maniche, messo gli abiti da lavoro ed eccomi all'opera; ora mi chiedo dove sono stato tutto questo tempo e come ho fatto a creare tutto questo disordine, ma non è importante, ormai è passato, ora si va per il presente e il futuro.

Mi sento un altro uomo, sono attivo e mi sento pure leggero: sono un bravo padrone di casa.
Al mio percorso manca ancora tanta strada ma ogni lunga marcia, inizia con un piccolo passo.
Facciamo diventare questo forum un luogo di ritrovo per gente di successo, il nostro successo.
Grazie per essere tra noi.
Un abbraccio
Ubaldo

Sapessi come è utile un giorno di pioggia

Confusione

5/2/2007

Le soste fanno parte del percorso, anche le salite, le buche, a volte le vesciche ai piedi e le distorsioni alle caviglie, che spesso ci trovano impreparati.
Quando un compagno di viaggio si ferma, gli altri lo aiutano: chi ha l'acqua lo fa bere, chi ha il pane lo fa mangiare e aspettano che chi si è fermato, sia in grado di riprendere il cammino.
Non si può amare gli altri senza amare se stessi (frase fatta, retorica, egoistica, ma profondamente vera), anche se non è facile. Ma tutto si impara, basta iniziare da qualche parte.
Ci sarà ancora il sole domani mattina, e anche la mattina dopo, e dopo ancora; poi un giorno di pioggia e sapessi come è utile un giorno di pioggia.
Siamo tutti con te, qua nessuno può essere solo, nessuno fugge in avanti, nessuno rimane indietro e gli affetti se sono tali, capiranno le scelte; diamogli il tempo di apprezzare il cambiamento.
Un abbraccio
Ubaldo

Il segreto sta nel non drammatizzare

11/03/2007

Ciao Olly benvenuta in questo forum! Oggi è domenica non c'è molta gente, ma vedrai che nei prossimi giorni sarà affollato.
Dunque se ho capito bene, hai dieci chili da perdere, io almeno altri 15: il segreto sta nel non drammatizzare .
La calma è la virtù dei forti si diceva una volta.
Siccome si dice che bisogna imparare dall'esperienza degli altri, forse la mia può esserti utile.
Dunque, avevo fretta e più fretta avevo (visti i miei 30 kg da perdere), più entravo in crisi, più entravo in crisi più avevo voglia di mangiare, più mangiavo e certamente non dimagrivo.
Qualcosa è gia cambiato anche per te: rileggi la tua e-mail e ti accorgi di quanta decisione c'è, quel “voglio” è deciso, non ammette repliche e ripensamenti.
Quindi hai fatto il passo decisivo e considera che ogni lunga marcia, inizia con un piccolo passo.
Dunque, ho smesso di avere fretta, e ho cominciato la mia marcia: a perdere dieci kg ci ho messo circa due mesi, giorno più giorno meno; con tutta la mia fretta , per molti anni, ero riuscito solo a prenderli e non a toglierli questi chili.
Due mesi sono un lasso di tempo breve tutto sommato.
Ho iniziato a comportarmi da persona normale, mangiare per fame e per piacere, le giuste porzioni, senza soffrire e senza abbuffarmi; ho ripreso la mia attività fisica che avevo trascurato, ogni tanto mi peso e vedo che il peso scende; lo comunico al forum, tutti mi fanno i compimenti e mi danno nuova carica, a volte il peso non scende ma magari scendono i cm del giro vita.
A volte mi capita di mangiare un po’ di più, magari una cena con gli amici, ma non ne faccio un dramma, anzi cerco di godermi la cena e l'allegria e i miei amici.

Dieci kg non sono moltissimi, non drammatizzarli e cerca di vivere normalmente, con il ritmo giusto.
Vorrei farti una domanda: sei sicura che tutte quelle ragazze magre come chiodi, vivano un buon rapporto con se stesse e con il cibo?
Va tranquilla all'università: sii fiera della scelta che hai fatto. Quella decisione, quel "voglio", sta alla base del tuo successo e tra pochi giorni avrai il corpo che desideri.
Scusa la lunghezza e scusami se sono stato bacchettone.
Buona domenica .
Qua si distribuiscono abbracci gratis, quindi approfittane.

Ubaldo

Non ho cancellato i fallimenti

Il punto della situazione

17/03/2007

Stamattina dopo la spesa settimanale, sono stato in palestra. Mentre ero sulla panca alta, e tiravo su pesi, mi sono reso conto che il peso che stavo alzando è esattamente raddoppiato da quello che sollevavo 3 mesi fa. Lo sforzo fisico è lo stesso, lo sforzo mentale pressoché nullo, la forza fisica e mentale da 1 a 10….10!
Mi sono chiesto cosa fosse accaduto.
Tre mesi fa ero pressoché disperato: il mio corpo era appesantito all'estremo eccesso, la forza fisica e quella mentale erano ridotte ai minimi termini.
Durante la mia vita sono dimagrito e ingrassato tante volte, e ogni volta scendere di peso diventava più difficile; tre mesi fa ero ormai rassegnato a non poter più scendere di peso, anzi ero addirittura tentato di appendere la mia cintura nera al chiodo e smettere con tutto, con il karatè, le diete. Tanto era tutto inutile.
Provavo un grande senso di solitudine, solitudine grigia, fredda; cominciavo anche a convincermi che nessuno poteva amare una persona così, anche se in realtà

tantissime persone mi amano e sono riamate da me e nessuna di queste per amarmi, aveva posto la condizione del dimagrimento.

Vestivo sempre in maniera molto sciatta. Una mattina, nel tentativo di vestire un pò meglio, andai in un negozio per comperare qualcosa di nuovo: non trovai nulla che mi stesse bene, nel senso che la taglia più grande che avevano era mancante di almeno 10 cm per abbottonarsi.

Decisi di provare ancora una volta: una in più una in meno che differenza faceva, dieta, palestra, correre non se ne parlava, non ce la facevo.

La cosa non funzionava molto, trovavo sempre un occasione per sgarrare e sempre un motivo per non andare in palestra o fare comunque un po' di attività fisica .

Nei momenti che riuscivo a seguire una dieta, speravo ardentemente che fosse arrivato presto il momento di poter smettere di seguirla, in modo di poter mangiare tutto quello che volevo.

La bilancia si spostava solo verso l'alto.

Si dice che nulla accade per caso e nell'ambiente delle arti marziali, si dice anche che quando l'allievo è pronto, incontra il maestro.

Nella mia vita è sempre successo così, è un dato statistico, non una convinzione: nel momento dell'estrema difficoltà, ho sempre trovato qualcosa che mi ha spinto a rialzarmi, a combattere, ad andare avanti.

Nel supermercato dove faccio spesa, tra gli scaffali dei libri, perso tra ricette e uncinetto (ma questa storia la sapete), ho incontrato il libro di Deb.

Un’occhiata e me lo sono portato alla cassa; in macchina ho iniziato ad ascoltare il cd, e da li è partito il cambiamento.

Ho imparato a reincorniciare le esperienze, non ho cancellato i fallimenti (o almeno questo credevo che fossero fino a quel momento), ma ho imparato da essi. Avevo trovato tanti modi per non dimagrire e ingrassare di nuovo, quindi andavano esclusi e vi assicuro che sapere cosa escludere non è poco.

Poi ho rivoluzionato il mio concetto di dieta: imparare da chi già lo fa, modellare l'eccellenza direbbe qualcuno, e ho deciso di non stare più a dieta, ho cercato di legare al cibo solo la nutrizione e il piacere di mangiare (mangiare lentamente e il semplice gesto di posare le posate è stato fondamentale), sfogando le emozioni in altre maniere, magari con l'attività fisica.

Una mattina sono tornato a correre in un bosco dove lo avevo già fatto in precedenza , e dove mi ero sentito particolarmente bene.
Ho modellato me stesso mentre correvo alcuni anni fa e la cosa ha funzionato, si sono riaperti vecchi sentieri nella mia mente, per cui da quel momento ho ricominciato a correre.
Mangiare per nutrirmi ma anche per il piacere di farlo, ha fatto si che non sentissi il peso della dieta e delle privazioni.
Mangiare per fame significa non avere più fame, smettere di mangiare quando non c'è più fame, significa scegliere di non abbuffarsi e se la fame torna, il cibo c'è, non siamo in carestia non serve fare provviste.
Dicono che la dieta, nel senso restrittivo, deve prevedere un giorno libero; mi succedeva che in quel giorno libero, facevo il pieno per tutti i giorni di vuoto ma ora non succede più, non ne ho motivo, e a ben vedere neanche prima ce n'era uno. Era solo un modo sbagliato di affrontare le cose.
Ho rivoluzionato pure il mio concetto di attività fisica: andare in palestra per dimagrire, faticare in maniera svogliata, saltare gli esercizi per poter uscire prima, tempo e forza sprecati, non serviva .
Ho cominciato ad andare in palestra per altri motivi, per stare bene, per socializzare; ho trovato delle nuove attività che mi aiutassero per il karatè, ma nello stesso tempo rappresentassero un momento di rottura con la noia della palestra, e anche questo ha funzionato.
Il risultato è stato quello di cui leggevate all'inizio: sono felice di fare attività fisica, non cerco più di scappare della palestra, se sono stanco non ci vado per forza, ma la finta stanchezza non mi inganna più, quando ci vado mi diverto.
Cambiando le attività, ho conosciuto anche persone diverse, anche tante belle ragazze e questo non guasta.
La perdita di peso è una conseguenza di tutte queste cose messe insieme; il mio corpo è cambiato e continua a cambiare.
Ho risolto tutti i miei problemi???? Certo che no! Per il peso credo di stare a metà strada; tra qualche giorno farò degli esami per controllare il mio stato di salute generale. Vivo con uno stipendio di dipendente pubblico, un matrimonio alle spalle finito dopo 19 anni, una situazione sentimentale particolare, ma vivo queste

situazioni in maniera diversa, la mente è portata a risolvere i problemi e non più a crogiolarcisi dentro.
Se torno con la mente a questa mattina e mi rivedo sollevare quei pesi, se mi stacco dal corpo e mi vedo dall'esterno, vedo una persona diversa, che si parla in maniera diversa, che pensa in maniera diversa; quei pesi che si sollevavano simbolicamente rappresentano una maniera diversa di vivere, e vedendo tutto ciò, sono proprio contento di ritornare dentro quel corpo in movimento.
Un bacio a tutti.
Ubaldo

Mi sono dato un obiettivo più grande

Passaggio

10/04/2007

In questi giorni sto passando dall'obesità grave al sovrappeso, con tutto quello che ne consegue.
In questi giorni ho capito anche una cosa: che in fondo quello di dimagrire è solo un sotto obiettivo. L'obiettivo vero è vivere la vita nel migliore dei modi, di essere libero di scegliere cosa sarà questa vita, di stare bene fisicamente ma anche moralmente con me stesso e con gli altri. Il dimagrimento è un mezzo per arrivare a questo.
Se volessi solo dimagrire, ormai sarei a metà strada, ma mi sono dato un obiettivo più grande, e il cammino non avrà fine se non l'ultimo giorno. Quindi non so se sto a metà o all'inizio o quasi alla fine; non è dato di saperlo, ma comunque, sarà la strada che io ho scelto per essere me stesso.
Baci in movimento
Ubaldo

La cosa migliore che hai fatto è che hai deciso di piacerti

New entry

30/04/2007

Buongiorno Loredana. Posso consigliarti solo di parlare al passato delle abitudini non buone che hai perso o che stai perdendo, e al presente di quelle buone che hai preso e che stai prendendo. Fa capire alla mente che la cattiva alimentazione è passata e ora è tutto diverso, dà ascolto allo stomaco; non credo che un magro naturalmente si ponga molti problemi se c'è qualche grammo in più o in meno di proteine e di carboidrati. La cosa migliore che hai fatto, secondo me, è che hai deciso di piacerti, ora tutto il lavoro su te stessa sarà meno duro e più divertente.
Considera che la tua energia, comunicata al forum, diventa l'energia di tutti, e la tua voglia di piacerti, fa venire voglia di piacersi a tutti.
Ora sei sulla strada. Dai Lory, passo dopo passo, fino in fondo.
Abbracci
Uby

Un sapere fatto di esperienze , fatto di vita che ognuno mette a disposizione

Due parole

15/05/2007

In questo forum c'è molta vitalità e molto sapere, un sapere fatto di esperienze, fatto di vita che ognuno mette a disposizione, sia si tratti di vittorie, che di sconfitte: ognuno mette un pò.
In questi quattro o cinque mesi ho visto persone che erano molto scoraggiate arrivare non solo a raggiungere i loro obiettivi, ma addirittura a risollevare i "compagni di viaggio caduti ".

In tutto questo non c'è una formula magica: ma a fare questo è la sommatoria di tutte le esperienze, di tutto l'affetto e amicizia che proviamo uno per gli altri.
C'è chi come me sbandiera ogni grammo di peso che perde, perché sono convinto che serva da incoraggiamento a tutti. Credo che se ci sono riuscito io può riuscirci chiunque.
E c'è chi lo fa in silenzio: raggiunge i suoi obiettivi senza tutta quella cagnara di rullar di tamburi e squillar di trombe che mi è consueto. Ho letto ultimamente di qualcuno che timidamente diceva di aver perso "solo 20 kg ", e mi è utile; se lo ha fatto lei, posso farlo anche io.
Tutti i contributi mi sono assolutamente indispensabili, mi fanno uscire dall'euforia inconcludente e mi insegnano che ogni cosa ha le sue ragioni.
Per me arrivare fino a questo punto è stato stranamente facile, tanto è vero che ero arrivato a quote astronomiche di peso senza capire, senza sapere.
Avevo anche io la convinzione che non potessi più dimagrire e che se anche lo avessi fatto, sarei tornato su con gli interessi. Quando ho cominciato a ignorare questa convinzione, che solo ora mi accorgo di aver avuto, prima era una delle cose di cui non mi rendevo conto, ho cominciato a scendere di peso.
Vi è mai capitato di sentire qualcuno vantarsi per la prestanza fisica, non solo sua ma di tutta la sua genie, che vi fa sentire cosi inadeguato e cosi fortunato di essere stato accettato, che ti viene voglia di abbuffarti di nascosto, perché non devono vederti?
Deb, il libro, il corso, il forum, tutti voi, avete contribuito a far crollare queste cose, limando ogni giorno un angolo, facendomi saltare gli steccati e impedendomi di inciampare nei sassi sparsi per strada.
Vi siete fatti apprezzare e mi avete apprezzato; ho trovato degli amici cari e sinceri.
Se posso raccomandare qualcosa, a chi ha i blocchi e a chi ha le convinzioni, e a me in primo luogo, non mollate, non molliamo, aggiustiamo il tiro, troviamo altre strade se quelle percorse non funzionano, facciamoci altre convinzioni perché quelle che ci hanno dato non sono buone convinzioni.
Io ora ne ho una e vi assicuro che non me la toglie nessuno: QUESTO FORUM E' FATTO DA GENTE MERAVIGLIOSA.
Baci e abbracci gratis.
U

La speranza di un futuro migliore è un atto d'amore

Buona domenica

03/06/2007

Buongiorno, buona domenica.
Oggi giornata buia e piovosa, davvero buia e davvero piovosa, sembra novembre.
Prima, avrei sfogato la tristezza della giornata mangiucchiando qua e la, ora, sono convinto che comunque il sole sta dietro le nuvole, basta saperlo cercare ed aspettare, immancabilmente tornerà a farsi vedere.
Ho capito che la speranza di un futuro migliore, è un atto d'amore.
Speranza e disperazione stanno dentro ognuno di noi e ognuno deve scegliere dove attingere, deve scegliere se cadere nel buio profondo e rendere tutto buio, o attingere alla speranza e riempire tutto di luce, la propria vita e quella di chi ci sta vicino.
Attingere alla speranza è un atto d'amore verso noi stessi, verso chi amiamo e verso chi ci ama.
La nostra speranza si trasmette: se noi abbiamo speranza, chi ci sta vicino avrà speranza, quindi coraggio forum, è solo un giorno di pioggia.
Abbracci di speranza.
U

La vita scorre sotto di me

Time line

16/06/2007

Tutti in piedi, un altro esercizio, nella sala il silenzio, rotto dalla voce di Deb e da una musica leggera.
Mi lascio guidare, esco dal mio corpo, svolazzo leggero per la sala. Debora mi guida, guardo i miei compagni di corso dall'alto, immagino che anche loro mi stiano guardando dall'alto. Sorrido. Spero di non scontrarmi con nessuno. Esco dalla sala torno indietro, la mia vita arretra, mi vedo bambino, poi la scuola, gli amici, il primo amore, la maturità. Sono su un treno, vado a fare il militare, una incomprensione, un amore finito, nuovi incontri, finalmente il lavoro. La vita scorre sotto di me: rivedo ogni attimo, dolori, gioie, attimi di smarrimento, il peso che cresce, il matrimonio, il matrimonio finito, rimpianti.
La voce di Deb mi stimola a pensare cosa sarebbe successo se allora avessi avuto la forza che hai oggi, cosa avresti fatto, cosa avresti detto. Da un aiuto, spargi luce sulla tua vita, torno di nuovo bambino, continuo a svolazzare, dalle mie mani esce una luce dorata che dà vita e colore. Il buio si dissolve, diventa colore, profumo. L'ho quasi percorsa tutta, sto per rientrare nella sala e riunirmi al mio corpo. In piedi, in quella sala, con il sorriso sulle labbra. Le mie mani vengono inaspettatamente toccate da altre piccole mani, sono mani piccole, da bambino, forti e delicate. Guardo in basso: tante persone tendono le mani, tutte quelle che hanno fatto parte della mia vita, con le loro mani da bambino, esseri indifesi, chiedono per le loro vite la stessa luce che ho sparso sulla mia. Spargo su di loro la luce, ma non riesco a trattenere le lacrime, do spazio alle emozioni: con le lacrime, il rimpianto di non aver dato prima quella luce, di non sapere se veramente quella luce illuminerà le loro vite; il rimpianto verso quelli che ho perduto, la gioia per quelli che ancora fanno parte della mia vita.

Deb ci richiama, dobbiamo tornare. Non riesco a trattenere le lacrime, i miei amici mi guardano un po' stupiti, capiscono. Le stesse lacrime ancora escono, acqua salata, che vorrebbe essere luce dorata, da spargere su ognuno.

Per cambiare bisogna accettarsi

Segreti

03/0/2007

Ho letto da qualche parte che per cambiare bisogna accettarsi. La cosa in un primo momento mi ha lasciato stupito: ma come, se mi accetto cosi come sono, non cambierò mai! Invece pensandoci bene… accettarsi per quello che siamo, accettare la storia della nostra vita, accettare che il nostro corpo sia potuto diventare qualcosa di diverso da quello che volevamo, semplicemente perché eravamo impegnati in altre cose per curarlo in modo adeguato.

Accettare queste cose, significa perdonarcele e compiere un atto d'amore nei confronti di noi stessi.

Questo forum mi ha fatto scoprire che noi persone con qualche kg di troppo, abbiamo tanto amore da dare, e lo diamo a tutti, tranne che a noi stessi. Allora ci guardiamo allo specchio, e ci diciamo cose brutte, epiteti che se dicessimo a qualcun'altro minimo ci prenderebbe a pugni; ma noi ce li diciamo.

Avete mai provato a dialogare con qualcuna che vi insulta ? Come vi rapportate? E' gradevole? Seguite i suoi consigli?????

Certo che no, mi sta insultando è già tanto che non lo picchio; perché dovrebbe essere diverso tra noi e noi stessi ?

Credo che proprio volerci bene sia uno dei nostri problemi più grandi: se ci accettiamo e iniziamo a volerci bene, tutto cambia.

Trattiamoci con amore e dolcezza, siamo umani, a volte sbagliamo, accettiamolo, e guardandoci allo specchio, non diciamo "che schifo", chiediamo piuttosto "cosa c'è di bello in me? Come posso migliorarmi? Cosa posso fare per essere una persona migliore?" Le risposte verranno.

La nostra mente è una specie di navigatore satellitare, il tom tom per capirci: se gli diamo le coordinate, ci porta a destinazione.
Amarci è l'unico modo per amare anche gli altri, se diamo di più a noi avremo di più da dare alle persone a cui vogliamo bene.
Amarci e rispettarci non è egoismo, ma un atto d'amore verso noi e verso chi amiamo.
Gianna la tua amica ha ragione: dimagriamo perché ci vogliamo bene, perché vogliamo essere persone migliori, perché vogliamo una vita normale.
Abbracci gratis.
Uby

Comincio a riconoscermi

Bellezza: alcune riflessioni

27/07/2007

In questi giorni mi capita spesso di parlare di bellezza, e mi accorgo che puntualmente, ognuno e ognuna di noi, ha un concetto di bellezza che si allontana molto dal proprio aspetto, e apprezza di più la finta bellezza televisiva, cinematografica e pubblicitaria, che non la bellezza vera che possiede .
Ne so qualcosa io che a 20 anni mi vedevo brutto e credevo che nessuna donna potesse amarmi; mentre se adesso vedo la foto sulla patente, stento quasi a credere che quel bel ragazzo fossi io. Non mi sono mai visto cosi bello neanche quando lo ero, prova la foto sulla patente.
Questo mio credermi brutto e assolutamente non amabile, mi ha portato anche a fare scelte che nel seguito della vita ho pagato: credo che il fallimento del mio matrimonio sia uno dei prezzi pagati o meglio, il matrimonio è stato uno dei prezzi pagati .

Ora mi rendo conto di aver pensato: "ho trovato una che gli piaccio, me la sposo", affrontando poi in seguito l'inferno.

Sto tornando a vedere un cenno di bellezza adesso, non quella dei vent'anni naturalmente, quella di un uomo di quasi 50 con un fisico sano, oserei dire quasi atletico. La perdita di peso mi sta facendo recuperare i tratti somatici di quella fotografia, comincio a riconoscermi, ho più sicurezza in me stesso adesso di quanta ne abbia mai avuta in tutta la mia vita precedente, e credo che ogni persona possa essere amata per quello che è e non per quello che vorrebbe essere.

Qualcuno tempo fa, postò una serie di foto di donne apparentemente bellissime, ma colte senza trucco (se qualcuno le ha ancora farebbe bene a postarle di nuovo), da quelle foto si vede come certe bellezze siano costruite in studio, e probabilmente nella realtà siano molto più vicine alla nostra semplice naturale bellezza che non a quella artificiosa della pubblicità.

Mi sono permesso di chiedere in privato ad alcune persone di questo forum una foto, e ho visto persone meravigliose: dei sorrisi che incantano l'anima, occhi profondi, corpi che nelle descrizioni che si fanno sembrano l'anima della bruttezza, ma che in realtà sono piacevolissimi, morbidi certo, ma nulla di cosi terribile come invece, spesso, se ne fanno le descrizioni.

Certo, la bellezza si può migliorare, possiamo avvicinarci al nostro modello di bellezza, possiamo darci la bellezza come obiettivo, ma da dove partire?

Come ormai sappiamo, per raggiungere un obiettivo dobbiamo avere un punto di partenza e uno di arrivo: qual'è il nostro punto di partenza? Presupponendo che il punto di arrivo, ovvero il raggiungimento del nostro obiettivo, sia noto.

Posso dire da dove sono partito io? Sono partito guardandomi allo specchio e cercando cosa c'era di bello in me: all'inizio è stata dura, non ero abituato ne a guardarmi ne ad apprezzarmi, non ero abituato a parlarmi bene; il mio dialogo interno era piuttosto conflittuale. Poi pian piano qualcosa è cominciato a venire fuori, ed è iniziato il cammino. Lo specchio, strada facendo, si è trasformato da nemico ad alleato, e sono partito con un patrimonio: ovvero quello che di bello in me avevo trovato .

Ognuno di noi, sottolineo, ognuno di noi ha una sua bellezza, che spesso gli altri vedono, e noi no; proviamo a vederci qualche volta con gli occhi degli altri, quelli che ci amano, e vedremo una visione totalmente diversa da quella nostra.

Dove vogliamo arrivare? Qual'è il nostro modello di bellezza? Io sono alto 1,65: secondo voi avere come modello di bellezza quello di un giocatore di basket sia positivo? Quel modello di bellezza prevede un altezza da 1,90 in su, cosa che io non potrò sicuramente avere mai; allora dovrò scegliere un obiettivo raggiungibile, dove la mente mi possa portare.

Lasciamo stare le veline, i culturisti e altri fenomeni di bellezza. Seguiamo le naturali inclinazioni della nostra bellezza, creiamone una nostra, e l'obiettivo sarà molto più facile da raggiungere.

I modelli di bellezza cambiano nel tempo. Vedete per esempio le giunoniche donne del rinascimento, o quelle pallide e malaticce del medio evo; guardate le donne silfidi degli anni 20 con quei buffi cappellini e le sigarette fumate con quel lungo bocchino; guardate le miss Italia degli anni 50, quanta "cellulite" si portavano dietro; guardate quelle di adesso, cosi magre e filiformi, direi quasi anoressiche, che vivono di foglie di insalata e credo che in quei corpi filiformi di " magro" oltre l'apparenza c'è ben poco.

Guardiamo la nostra storia, come eravamo quando eravamo al meglio, cosa facevamo, perché lo facevamo.

Mi rendo conto che il concetto di bellezza è molto personale, tanto il detto "non è bello quel che è bello ma è bello ciò che piace".

Dicevo tempo fa, rispondendo ad una mail del forum, che ci sono donne " cicciotelle" in grado di far impazzire un uomo, e continuo a pensarla ancora così.

Soprattutto mi sono convinto che la bellezza non sta in una taglia 40: sta in un sorriso, in una parola, in un gesto; sta nell'intelligenza, nell'ironia. La bellezza sta in quelle cose che sono senza tempo, che non passano con gli anni; quelle cose che ti fanno riconoscere una persona tra altre mille; quelle cose che quando ti mancano ti fanno provare una tremenda nostalgia, e ti fanno capire che spesso l'amore non ha ragioni evidenti, ma le ha così forti che ti trasformano in un labirinto: chi ti entra dentro non ne esce più.

Perdonate sono stato lungo.

Abbracci bellissimi

Uby

Siamo tutti alla scoperta di noi stessi

Grazie alla vita

12/08/2007

Ha ragione Carmen, qui incontrerai tanti angeli e Carmen di angeli ne sa qualcosa.
Di solito ai nuovi entrati dico: “Benvenuta! Sei arrivata in un luogo meraviglioso, frequentato da gente meravigliosa , che ti aiuterà ad alzarti se cadrai e ti spingerà quando crederai di essere troppo stanco per camminare”.
Questo fa la gente meravigliosa di questo forum.
Tutti noi veniamo più o meno da uno stesso percorso: quasi tutti hanno troppo dato e poco ricevuto. Tutti noi ci stiamo spingendo verso un’unica meta: una vita normale, fatta di tutto ciò che una vita normale è fatta.
Siamo tutti alla scoperta di noi stessi, delle nostre infinite potenzialità, della nostra infinita capacità di aiutare noi stessi e nello stesso tempo gli altri, ad arrivare fino in fondo.
Molti di noi hanno già capito che perdere peso sarà ed è già, una conseguenza di una vita migliore.
Se posso darti un consiglio Susanna, cerca di volerti bene, trattati con amore: sei una persona straordinariamente unica, perdonati le cose della tua vita che non ti piacciono, ricorda che ogni cosa che hai fatto l'hai fatta a fin di bene, anche quando si è rivelata sbagliata in seguito.
Sii fiera delle cose che hai fatto e che ti piacciono, quando ti accingi ad iniziare un cammino, devi partire con lo zaino pieno di cose buone per te, cose che potranno aiutarti nei momenti di necessità.
Se tu partissi con lo zaino pieno di cose inutili, non andresti lontano: quindi lascia dietro te tutto quello che può appesantire inutilmente la tua esistenza, o meglio il tuo cammino. Lascialo andare e inizia con un unico piccolo passo. Tutti gli altri seguiranno, basta la volontà di quel piccolo, unico, primo passo per iniziare a camminare.
Noi siamo con te, quelli che scrivono e anche quelli che solo leggono, tutti in cammino, tutti al tuo fianco ….. abbracci domenicali … Uby

Un modo infallibile per fare bene gli esami

Un po' di … pnl

03/09/2007

C'è un modo infallibile per fare bene gli esami, e si raggiunge per gradi :

1 studiare

2 parlarsi sempre in positivo. Esempio: "voglio fare un bell'esame" e mai " non voglio fare un brutto esame". Se hai letto il libro di Deb, sai perché.

3 rilassarsi un pochino, ascoltare magari una bella musica dolce, chiudere gli occhi e vedersi fare l'esame, vederlo più vividamente possibile. Senti le voci dei professori che ti chiedono cose che tu sai benissimo, perché hai studiato, e la tua voce che risponde sicura, perché hai studiato ;-). Senti i complimenti dei professori, degli amici e dei famigliari; prova le sensazioni positive di chi ha superato brillantemente un esame, anche se difficile. Prova l'orgoglio di sentirsi grandi, vedi la gioia sul viso di chi ti vuole bene.

4 fallo almeno una volta al giorno per qualche minuto.

Dopo tutto questo, dà l'esame e ti accorgerai che sarà esattamente come lo avevi immaginato, ;-))))

Abbracci studenteschi.

Uby

Niente è per sempre ,

ne le cose belle ne quelle brutte,

Niente è per sempre

28/08/2007

Vorrei solo dire, se ciò fosse utile, che nulla è per sempre, neanche i momenti brutti, neanche i rifiuti, neanche le delusioni.

Solo noi possiamo fare in modo che ci facciano male, o che ci diano più forza e consapevolezza.

Credo che ognuno di noi abbia ricevuto un rifiuto o anche di più nella vita: ha fatto parte del nostro essere e la paura del rifiuto ci fa rinchiudere in noi stessi, a volte non ci fa neanche provare a cercare qualcosa di diverso.

Ma siamo noi a stabilirlo: spesso ci sentiamo inferiori a qualcuno che è solo più magro di noi, e forse infinitamente più stupido.

Se qualcuno vuole vicino a se una ragazza magra e disponibile, solo perché è magra e disponibile, bhè quelli sono due vittime: lei che accetta di essere di qualcuno perché magra e disponibile per prima, lui perché rivela una profonda dipendenza da schemi televisivi e pubblicitari da far paura.

Noi siamo quello che siamo: la nostra parte migliore è nata e cresciuta grazie alle avversità che abbiamo affrontato.

Personalmente credo che molte ragazze soprappeso possano non solo far innamorare un uomo, ma farlo impazzire per la loro bellezza, la loro intelligenza, il loro fascino, che non è assolutamente legato al peso.

Il problema non sta negli altri, ma in noi, come ci poniamo, come ci sentiamo.

Niente è per sempre: ne le cose belle ne quelle brutte. Vivere intensamente quelle belle e superare quelle brutte, dipende da noi.

Abbracci .

Uby

Ognuno di noi
è un essere meraviglioso

Brutto momento
28/09/2007

Solo una cosa è certa: ognuno di noi, ma proprio ognuno, nessuno escluso, è un essere meraviglioso, nato per dare e ricevere amore.
Chi ti ha detto quelle cose è solo un poveretto degno di compassione!
Per esperienza so che nella vita tutto si paga, e tutto ti viene pagato, e inesorabilmente, quello che dai ti torna.
Ora sei qua Stefania: questo è un posto dove gli unici rifiuti sono i kg che man mano buttiamo via, e siamo tutti in cammino per una vita migliore, e quelle persone non ce la faranno a sostenere il tuo sguardo.
Buon viaggio Stefania. Mi hanno detto che il bello dell' inseguire un sogno non sta tanto nel raggiungerlo, quanto nel viaggio che intraprendi e nella persona che durante il viaggio diventi.
Buon viaggio insieme a noi.
Uby

Ho legato il mio dimagrimento
alla ricerca di una vita diversa, una vita normale.

Obbiettivo raggiunto
28/10/2008

Ciao Rossana. Dunque da dove cominciamo: cominciamo dal dire che qua nessuno, nessuno, si deve vergognare. La vita di noi tutti è cosi simile, che a volte mi viene di pensare che veniamo tutti da uno stesso paese ;-).

Dieci mesi fa, avevo dei grossi problemi: pesavo 100 kg e la mia salute cominciava a vacillare, ipertensione, glicemia, ecc., ecc..
Da quando ho iniziato a seguire il metodo indicato da Debora (anche se chiamarlo metodo adesso mi sembra molto riduttivo), le cose sono radicalmente cambiate: dei 30 kg che mi ero prefisso di perdere ne ho buttati già 21. La salute è completamente ristabilita e la mia vita è radicalmente cambiata, ed è cambiato soprattutto il rapporto con me stesso, e come conseguenza il rapporto con gli altri.
Anche io vengo da 500 diete , e da 500 "fallimenti".
Porto sul corpo i segni di dimagrimenti affrettati e altrettanti ingrassamenti a velocità supersonica. Ma cosa è cambiato questa volta che mi dà la sicurezza di riuscire?
Una cosa fondamentale: ho legato il mio dimagrimento alla ricerca di una vita diversa, una vita normale, e l'incontro con Debora in questo è stato fondamentale. Oggi mi dico: “Io sono una persona meravigliosa con molti kg in più in questo momento, ma posso tornare ad essere e diventare la persona che voglio”. Non tutte quelle parolacce che mi ripetevo ogni volta che passavo davanti ad uno specchio.
Ognuno di noi è un essere meraviglioso e unico, con pregi e difetti; ognuno è degno di stima, amore e di tutte le cose belle che la vita offre al di là dei kg che pesa.
Mi unisco a quanto ha detto Carmen: 40 kg?, 40 pesetti da un kg. Con questo voglio dirti di non avere fretta, un grammo per volta, un etto per volta, un kg per volta, e la vita cambia, il tuo corpo cambia perché tu cambi, il bello di un viaggio non è la meta ma il viaggio stesso per arrivarci e la persona che durante il viaggio diventi.
Questo forum è fatto di viaggiatori, chi con la valigia, chi con lo zaino e sacco a pelo; alcuni hanno le scarpette da danza e si muovono con leggerezza quasi volando, altri con pesanti scarponi da montagna, non importa come, tutti siamo in viaggio, gente in cammino .
Vorrei consigliarti di mettere nella tua valigia o nel tuo zaino solo le cose utili per il cammino: lascia dietro te tutto quello che ti può impedire di camminare. Lascia le convinzioni limitanti: tu puoi ogni cosa se lo vuoi. Lascia i rancori: amati come ti insegna tuo figlio, porta con te la tua parte migliore, il tuo patrimonio, e vedrai che tutto sommato 40 pesetti da un kg cosa sono rispetto alla persona che diventerai strada facendo? Un abbraccio … Uby

Cosa sarebbe successo se

Riflessioni in walking

11/11/2007

Si sa che un cinquantenne ha amici cinquantenni, e che agli amici cinquantenni quando vedono un po' di pioggia e sentono un po' di freddo si risvegliano i dolori stagionali. Per cui stamattina walking solitario: racchette alla mano, entro nel bosco e il cammino inizia. Butto lo sguardo qua e là: noto che sulla terra bruciata oltre al rosa dei ciclamini è apparso un po' di verde, segno che la natura sta mettendo riparo ai nostri errori, fa il suo corso. Probabilmente usa la cenere per rendere più fertile la terra, proprio come facciamo noi quando impariamo dalle nostre difficoltà.
Mentre camminavo il pensiero è andato proprio alle difficoltà, alle cadute, a quanto è difficile a volte rialzarsi ed andare avanti, superare gli ostacoli.
Mi sono chiesto cosa sarebbe successo "se" e sono tornato indietro. In quel tempo non parlavo, avevo pochi mesi, sentivo gli altri che parlavano, ma io mi esprimevo per immagini e le definivo tutte "ngheeeee", le più belle "ghereghe", ma nessuno mi capiva. Mi propinavano pappette schifose, mi sballottolavano di qua e di là, e del mio "ngheeee" non importava nulla a nessuno.
In quel tempo credo di essermi concentrato nell'osservazione di quello che facevano i grandi. Emettevano suoni che gli permettevano di essere capiti, e potevano esprimere la loro volontà; per me era difficile anche associare nel pensiero la parola all'immagine. Cominciai a fare i primi tentativi dopo un tempo lungo che non so definire: all'immagine del giocattolo, ricordando la parola dei grandi, riuscii a pronunciare mentalmente la parola adeguata, e cosi via per tante altre, finché decisi di affrontare questa avventura. Aprii la bocca , ma ne usci solo un "ghereghe": non era il risultato che immaginavo. La cosa che pensai (naturalmente pensavo in immagini) fu: "ma chi me lo fa fare a tentare una cosa tanto difficile, ma io sto bene cosi, io sono diverso da loro, non ci riuscirò mai"… e cosi via.
Per qualche giorno non pensai più alla cosa: loro continuavano ad esprimersi con i suoni, e si capivano, non sempre, ma a volte succedeva. Mi tornò il pensiero di poter esprimere la mia volontà, dire quello che volevo o che non volevo, mi vedevo

parlare con loro da pari a pari. Assaporai l'idea di poter "ordinare" le pappe che volevo, e feci un nuovo tentativo: stavolta con una parola più facile, di due sole sillabe, “ma…ma”, e fu festa grande. Lei capì, baci e abbracci, regalini a volontà: avevo detto la mia prima parola, bhè, la quasi mia prima parola.

Tentai di nuovo l'esperimento con una parola altrettanto facile, ma non altrettanto univoca “paa paa” e con questa scatenai un dibattito tra due diverse correnti di pensiero: il babbo, per il quale era chiara la mia volontà di dire la parola papà, la mamma, affetta da fame atavica bellica e post bellica, per la quale avevo espresso la volontà di avere della pappa supplementare. Il dibattito durò giorni e giorni, e furono interpellati massimi esponenti nel settore: i nonni. Nel frattempo ricevetti molta più pappa di quella di cui avessi avuto bisogno, e non per niente mi ritrovo in questo magnifico forum. Alla fine, stanco delle chiacchiere prodotte, decisi di migliorare la mia comunicazione aprendo le braccine verso il babbo mentre pronunciavo le sillabe “paaaa paaaa”, e finalmente fu tutto chiaro. Fatto mio il metodo, nel corso degli anni divenni un gran chiacchierone.

Cosa sarebbe successo se alla prima difficoltà avessi rinunciato definitivamente, se alle prime difficoltà avessimo tutti rinunciato definitivamente?

Ci esprimeremmo tutti in “ngheeee”, non cammineremmo, non sapremmo scrivere, ne guidare, ne fare nessuna di quelle tante cose che oggi facciamo normalmente.

Quando pensiamo all'impossibile, quando crediamo di non poterlo fare, dobbiamo ricordarci che l'impossibile lo abbiamo già fatto e che sappiamo come farlo, passo dopo passo, per tentativi, fino a far diventare possibile l'impossibile.

Alla fine con impegno e costanza, tutto diventa facile come parlare, camminare, guidare e perché no, vivere.

Abbraccioni

Uby

Allora cosa è successo in questo anno?

Un anno fa

24/12/2007

Un anno fa, proprio in questi giorni, avvenne il mio incontro con Debora.
La mia vita di allora era ben diversa dalla vita che vivo oggi.
Quando mi chinai per raccogliere quel libro, tra i manualetti di lavori femminili e ricette di cucina, non immaginavo cosa sarebbe successo durante l'anno che sarebbe seguito a quel piccolo gesto.
Sicuramente non ho risolto tutti i miei problemi: non sono diventato ricco, non ho una vita sentimentale tranquilla, lavoro ancora per vivere e lo stipendio sembra essere sempre più piccolo, mi arrabbio ancora; a volte sono malinconico, a volte triste, a volte mi sento forte, sono allegro, mi sento in grado di fare cose, a volte no. Insomma: sono umano!
Allora cosa è successo in questo anno? E' successo che la mia vita è cambiata, non solo intesa come cm o forse è cambiato il mio essere nella vita. E' vero: ho buttato via 22 kg e non è poco direi, ma non è cambiato solo questo, sono cambiato io, sono cambiato dentro, è cambiato il modo in cui mi vedo e con il quale mi parlo.
Quando ho frequentato il primo seminario, al momento della metafora, mi vedevo prigioniero in una stanza, sbarre alle finestre, e dovevo trasformarmi in un piccolo essere per passare attraverso quelle sbarre ed essere libero. Man mano la metafora è cambiata: il piccolo essere è diventato un uomo in cammino, ma il sentiero era accidentato, il cielo nero, era notte e l'uomo aveva paura, camminava quasi a piedi scalzi. L'uomo in cammino man mano si è attrezzato con abiti adatti, scarponi, zaino e camminava spedito, ma era ancora buio. Poi il giorno ha illuminato il suo cammino, il passo era sicuro, ai lati del sentiero crescevano fiori ed erba verde. Quell'uomo in cammino ora è un leone di montagna: si arrampica sulle rocce, ha zampe robuste, un corpo agile e forte. Ogni tanto si ferma su uno spuntone di roccia per guardare indietro, vede la strada che ha percorso e riprende ad arrampicarsi: non cerca la cima, cerca il percorso, cerca il viaggio.

Ecco cosa è successo in questo anno: la metafora dà il senso della vita che cambia e il senso del cambiamento dell'essere nella vita.

Un anno fa avevo un lavoro che non mi piaceva: ho cambiato il lavoro e qualche giorno fa ho ricevuto una promozione. Un anno fa pesavo 100 kg, ora ne peso 78. Un anno fa ero triste e depresso: ora mi capita ancora di essere triste a volte, a volte malinconico, ma riesco ad apprezzare la vita e so che tristezza e malinconia non sono per sempre, le lascio andare, mi coccolo, le ringrazio per le cose buone che mi ricordano e loro non mi fanno male. Quando è ora si allontanano.

Un anno fa non conoscevo le meravigliose persone di questo forum che mi hanno permesso di crescere con loro, ho più amici e la solitudine a volte arriva, ma solo per ricordarmi le persone che amo e che non possono essermi vicine. In questo anno ho speso i miei soldi per dei corsi, ora ho gli strumenti per aiutare me stesso e gli altri a vivere meglio.

In questi giorni compio 50 anni, in questi giorni compio il mio primo anno di vita: se tutto questo fosse successo prima, la mia vita e quella di altre persone sarebbe stata migliore ma posso recuperare.

Il Natale è un momento particolare, è la rinascita della luce: tutte le religioni festeggiano il cammino verso la bella stagione, i romani festeggiavano il dio Mitra, noi la nascita di Cristo. Tutt'e due rappresentano la luce, una cometa indica il cammino squarciando il buio della notte; indica la via a pastori e re.

Auguro a tutti noi, pastori e re nello stesso tempo, un cammino luminoso.

Auguro ad ognuno la sua cometa che lo renda agevole, che illumini la strada mostrando prima gli ostacoli, in modo di poterli superare con facilità.

Auguro ad ognuno la felicità del viaggio e la gioia del riposo, che ci consenta di ripartire.

Auguro a me stesso e a tutti voi che il viaggio non abbia mai fine.

Buon Natale a tutti.

Uby