

*Simona Giorgio*

RITROVA IL TUO TEMPO

*Time Life Coaching*



*SIMONA GIORGIO*

# RITROVA IL TUO TEMPO

RITROVA IL TUO  
TEMPO



*Dedico questa mia esperienza a Marco, mio figlio, l'amore mio grande; a mamma e papà, per essermi sempre vicini; ai miei nonni dell'altro mondo: Marianna e Antonio, compagni fedeli di viaggio nei miei sogni, a Gabriele, Roberta e Ilaria, per avermi donato la loro autenticità; ad Attilio, per essersi messo in contatto con le mie parti ostili. A me stessa e alla mia unicità, e all'"ADORATO DIO PADRE", che pretende porti a termine tutti i miei compiti!*

## INDICE

### Parte 1 ( I LIVELLO)

#### ***I Capitolo: PREPARATI AL RISVEGLIO***

- 1. Tempo padrone* pag. 6
- 2. Riprendi il ritmo delle emozioni* pag.10

#### ***II Capitolo : SII CONSAPEVOLE***

- 1. Ritrova il tuo tempo attraverso la tua unicità* pag.12
- 2. Io Posso* pag.14

#### ***III Capitolo : AGISCI***

- 1.Raggiungiti* pag.16
- 2. Il tempo della rabbia* pag.18
- 3. Lo spazio dei confini* pag.20
- 4. Sbagliare* pag.21
- 5. Vivere il dolore* pag.22
- 6. Il tempo di Nuotare in mare aperto* pag.24
- 7. Fare i conti con un vero nemico* pag.25
- 8. Sentire* pag.27

#### ***IV Capitolo: UN TUFFO NELL'INSPIEGABILE***

- 1. Il Tempo di ascoltare le energie* pag.29
- 2. Il Sogno rassicuratore* pag.31
- 3. Scherzetti* pag.32
- 4. Presenza* pag.33
- 5 Il doppio sogno* pag.34

**V Capitolo: AZIONE**

1. *Il tempo del silenzio, lo spazio vuoto* pag.35
2. *Il tempo di ascoltare il richiamo di una nuova esperienza* pag.37
3. *Il tempo di chiudere un'esperienza passata o recente con Sigillo* pag.38
4. *Tempo di ritrovare il contatto con il proprio sé* pag.40
5. *Io sono Io* pag.44
6. *Gioca la carta infinita* pag.45

**Parte 2 ( II LIVELLO )**

**VI Capitolo: POTENZIAMENTO**

1. *Oltre ogni cosa* pag.48
2. *Oltre la paura* pag.50
3. *Dimenticare per sperimentare* pag.51
4. *Il Potere dell'intimo protettore* pag.53
5. *Il Potere è magia* pag.54
6. *La felicità* pag.55

**DEDICATO A ME**

7. *La tempesta* pag.56
8. *L'insieme* pag.57
9. *L'assolo* pag.58

**CONCLUSIONI E AFORISMI**

*VOLANO GLI UCCELLI IN ALTO NEL CIELO,  
VOLANO SEMPRE VERSO IL SERENO,  
SALGONO SU', SCENDONO GIU',  
GIRANO IN TONDO E POI FANNO RITORNO.  
SE TU IL LORO CANTO VUOI ASCOLTARE,  
DENTRO DI TE IL SILENZIO E' IMPORTANTE TROVARE!''*

## **INTRODUZIONE**

Quando mi sono resa conto che avevo smesso di cercare un soffio di tempo per guardare le nuvole, ho realizzato di essere lontana da me stessa.

Da bambina trascorrevi interi pomeriggi a sbirciare dalla finestra, con lo sguardo rivolto verso il cielo.

Le osservavo per ore, e mi perdevo nel lento movimento, tra i candidi colori, spesso un po' grigiastri.

Attendevo che qualcuno o qualcosa bussasse alla porta della mia stanza, regalandomi una sorpresa, o semplicemente consumavo l'attesa dei preparativi prima di uscire con le mie amiche.

Quanti sogni nascosti negli sguardi miei, persi in quelle nuvole in movimento. Ancora oggi quando alzo gli occhi al cielo, il mio sguardo si perde come ipnotizzato, nella maestosità di quella purezza, e sogno ad occhi aperti "*il mio futuro*".

Il tempo dedicato a fantasticare, a capire come realizzare i sogni, a materializzare ciò che siamo, è uno dei tempi più utili che esistono.

Come mai? E' grazie a questa immersione, che tutte le nostre parti, soprattutto quelle più profonde, possono prendere voce nella costruzione di ciò che realmente siamo.

Ho iniziato a scrivere ciò che ho dentro, quando ad un certo punto del mio cammino, ho capito che il TEMPO si stava trasformando nel mio più "Grande Nemico".

Quando ho trovato la forza di fermare ciò che mi stava sovrastando, ho risposto alla chiamata di riprendere le briglie del MIO TEMPO sulla terra.

Vorrei essere solo un piccolo contributo per la tua vita!

## **PARTE I**

### **CAPITOLO I: PREPARATI AL RISVEGLIO**

#### **1. IL TEMPO PADRONE**

Tutto ha inizio dal tempo: il principio è la fine di tutto, la nascita degli esseri umani, la vita, la morte; ogni attimo scandito da un battito di tempo; ogni emozione, ogni respiro, ogni pensiero, nasce in un tempo.

Eppure l'uomo lo scavalca, spadroneggiante e sicuro, come se, inarrestabilmente, fosse il re assoluto di tutto.

Il tempo invece è l'unico comandante indiscusso dei nostri attimi, sempre vigile, desto e presente a ricordarci che tutto finisce, tutto passa ed ogni cosa sfugge.

Quanto tempo abbiamo trascorso nell'attesa? Quanto nel sacrificio?

Quanto nel dolore? Quanto in realtà ad agire, gioire, amare?

Sembrerebbe una domanda scontata, ma non lo è, anzi è importante, perché dalla risposta che ci diamo, possiamo trarre una piccola constatazione sull'andamento generale della nostra vita.

Tante volte sentiamo l'esclamazione: "*il tempo è tiranno*"!

Come mai? Nella dimensione in cui vive, la società occidentale, è padrona inesorabile di ogni nostra azione. Nasciamo nell'attesa del tempo, viviamo in quella di divenire e realizzare ciò che pensiamo di essere, aspettando di concludere il nostro viaggio sulla terra, in un momento qualsiasi nel tempo. L'uomo ha cercato di domarlo, incastrandolo nei secondi, minuti, ore, giorni, settimane, mesi ed anni.

Pensando di controllare l'inarrestabile fluire della vita.

*Ricordi:* da bambino attendevi l'abbraccio dell'arrivo di papà dal lavoro, il bacio di mamma, mentre ti rimboccava le coperte, i regali di Babbo Natale, sotto l'albero.

Tutta era una meravigliosa attesa, fatta di luccichii e ricompense, anche se in cambio ti era chiesto qualche piccolo sforzo, come quello di essere buono, educato e diligente, cosa che ovviamente accadeva meno di tutte le volte, che prendevi accordi con i tuoi genitori, i nonni, le maestre e tutte le persone che ruotavano intorno a te.

Ti hanno insegnato che il tempo in cui vivi non è tutto tuo, lo diventa solo per brevi momenti e solo se adempi al meglio ad i patti che stringi con te e con gli altri.

Sembrerebbe credibile, ma solo in parte; vero è il fatto che condividi il tuo viaggio sulla terra con gli altri e di conseguenza ad ogni tua azione, corrisponde una reazione delle persone con cui comunichi e viceversa.

Il confronto nel mondo è dominato da un tempo in cui esprimi qualcosa di te e percepisci qualcosa dagli altri. Attraverso i gesti, le parole, gli sguardi ed i tuoi stati d'animo, tu esprimi sentimenti ed emozioni, affermi ciò che in quel momento sei o stai per divenire.

*Farò un esempio:* immagina una mamma nell'attimo in cui spiega una regola al figlio; lei paziente, disponibile, amorevole.

Mezz'ora più tardi, al decimo tentativo di rigetto del bimbo, il tono di voce e l'espressione della madre cambieranno.

Magari assumerà un aspetto intransigente, severo, quasi anche a voler annunciare un ulteriore cambiamento di umore: da mamma paziente e amorevole, a mamma infastidita e spazientita.

Questo esempio, potrebbe far arrivare alla conclusione che il tempo è padrone anche dei cambiamenti interiori.

*Farò un altro esempio:* se il bimbo avesse dimostrato attenzione ad apprendere subito le regole insegnate, la mamma forse avrebbe mantenuto il suo stato di benevolenza ed in più compiacimento.

Hai mai fatto caso a quante volte hai provato felicità per una sorpresa ricevuta? E quante invece tristezza per un gesto atteso invano?

Le tue emozioni ed i tuoi sentimenti sono legati a ciò che accade intorno a te, ed alle varie tempistiche in cui si verifica il tutto.

Dai se ricevi, oppure dai nella speranza di ricevere.

Ti hanno insegnato che funziona così, non ne sarei sicura o meglio solo in parte.

Spesso i confini tra un essere umano e l'altro, sono infranti sproporzionatamente: dall'interazione si passa al controllo o alla manipolazione ed in caso contrario a subire sia l'uno che l'altro.

Lo scambio è importante, per creare movimento interiore ed energia nuova. Cosa c'è dietro lo sconfinamento dei confini?



Forse un costante bisogno di appagamento interiore?

Dico costante, perché il controllo esasperato delle personali aspettative, riguardo le azioni degli altri, fungono da contentino per sanare un vuoto che con il tempo si è creato dentro di te.

Dal primo istante in cui sei venuto al mondo, ogni tuo attimo è stato condizionato da ciò che ti hanno insegnato gli altri; sei stato sottoposto a pressioni e costrizioni: di queste, alcune sono state fondamentali per acquisire gli strumenti di crescita, per vivere in una società ed integrarsi nella realtà in cui ti trovi, altre no.

Ciò che apprendi tutti i giorni è il frutto dell'evoluzione dell'uomo in un arco di tempo immenso.

Senza questo sapere, ciascuno dovrebbe ripercorrere da solo migliaia di anni, di esperimenti, battaglie e tutto ciò che ha contribuito finora al cambiamento dell'essere umano.

Sarebbe improponibile fare questo percorso in una sola vita.

D'altro canto se ogni insegnamento ha in sé la storia dell'umanità, tutto questo ha portato ad un impoverimento del ragionamento, ad un'inerzia anche sotto l'aspetto emotivo.

Tutte le informazioni che ricevi diventano un bagaglio che porti con te in ogni tuo momento, che nel tempo contribuisce a creare un'identità costruita, il mix di impulsi trasmessi generano un sentire artificiale che sovrasta il sentire autentico.

Ecco si manifesta il vuoto: la spirale che si insinua tra te e te nella quale rimani intrappolato.

Questa diventa voragine che confonde il tuo vero sentire, crea spazio al sentire costruito con il quale ogni attimo della tua vita fai costantemente i conti.

Difficile nell'infanzia, nell'adolescenza e nella prima fase dell'età adulta, fare una selezione di tutte le nozioni ed i comportamenti appresi, per diventare consapevoli e capire cosa fa parte di ciò che sei veramente fino in fondo, e cosa non fa parte di te.

In alcune persone, nell'età matura un processo di selezione naturale spinge verso una maggiore chiarezza di quelle che sono le vere emozioni.

Attraverso uno scarto che ripristina, un contatto diretto con la propria consapevolezza interiore, con le proprie capacità emotive e di conseguenza anche un cambiamento nel pensiero e nell'azione.

In altre persone il meccanismo di pulizia deve essere indotto attraverso stimoli ricevuti dall'esterno che muovono in profondità ed in altri ancora non avverrà mai.

Essere consapevoli dei meccanismi sociali che si riflettono nella tua interiorità e dai quali è opportuno liberarti e dai quali no, diventa un primo grande passo per riprendere "il tuo tempo".

Riprendere " il tuo tempo" vuol dire avvicinarsi al “tuo” ritmo inimitabile ed unico, alla tua autenticità.