

# Wine-counseling: ritrova la leggerezza e vola in alto

scritto da Lavinia Furlani e Cristian Fanzolato | 20 Aprile 2021



Ti ritrovi mai a fine giornata stanco?

Ti senti mai appesantito?

Trovi difficile fare ordine tra le tante cose da fare o a cui pensare?

Ti proponiamo alcuni punti su cui ti invitiamo a riflettere e al termine un esercizio **per poter rispondere sì alla domanda: riesci a vivere con leggerezza?**

I pensieri, i “doveri”, gli impegni quotidiani sono sempre molti. Affollano la nostra mente e si trasformano in azioni continue e ripetute, a volte tutto diventa difficile e pesante da portare avanti e da fare.

In alcuni casi questo ci porta anche a **dimenticare le cose davvero importanti, magari anche solo un particolare, che spesso però è significativo e determinante.**

Potrebbe essere la telefonata a quel cliente a cui abbiamo promesso un ricontatto. Mettere in valigia il caricabatterie del cellulare. Appuntarsi le informazioni di un cliente incontrato ad un walk around tasting.

**Arriviamo persino a tralasciare aspetti fondamentali della vita**, come le nostre relazioni, di ogni genere. In primis la cura per il nostro benessere, tipo i “misteriosi” pasti regolari?! L’attenzione per la nostra compagna o il nostro compagno di vita. O al lavoro di ringraziare un collega che ci ha fatto un favore.

Ora immagina di dover sistemare una stanza in disordine. Sopra i mobili diversi oggetti sparsi, persino sul pavimento. Cosa renderà il lavoro più faticoso? (Anche solo pensare di iniziarlo). Sicuramente la quantità di cose presenti.

**Sì, perché il problema principale nella nostra quotidianità è che facciamo fatica a lasciare andare, a fare spazio, ad eliminare il “superfluo”, a riconoscerlo.**

**Questo non succede solo con gli oggetti, anzi, succede prima di tutto con i nostri pensieri.**

Come quando nel lavoro le cose non sempre vanno nella direzione attesa e rimaniamo quindi aggrappati a “come poteva andare”. E questo in quest’ultimo anno è successo spesso anche nel mondo del vino.

Bisogna imparare a lasciare andare, che non significa fregarsene, ma **si tratta di spostare l’attenzione**. Di guardare all’essenziale, soprattutto non guardare al passato. L’essenziale non è mai la singola cosa “non riuscita”.

Dobbiamo imparare a lasciare andare ciò che è superfluo e **vivere con maggiore leggerezza.**

È come una mongolfiera con zavorre, sicuramente per farla alzare in volo serve tanta energia, ma quanto spreco a farla

andare davvero in alto solo con la fiamma. Per sfruttare al meglio la sua energia e volare ancora più in alto, dovremo lasciar andare le sue zavorre. Così sarà più leggera.

Per noi significa avere meno pensieri aggrappati alle cose, o meglio ancora **modificare i pensieri che abbiamo delle cose, delle persone, di quello che dobbiamo fare. Di quello che dobbiamo essere.**

Tutto questo ci apre alla leggerezza, così succede quando:

- **lasciamo andare la rabbia e il risentimento per gli eventi del passato**, il nostro cuore è più leggero;
- **lasciamo andare le paure per il nostro futuro**, la nostra anima è più leggera;
- **lasciamo andare il dovere di fare troppe attività**, la nostra mente è più leggera.

Sicuramente lasciar andare, avere “meno cose”, rende molto più piacevole, semplice e meno faticoso il fare e lascia spazio al nuovo. A parità di cose fatte avremo sprecato meno energia.

Tutto questo ci regalerà come prima cosa “nuova”, il tempo. E maggior benessere.

Pensate alla stanza in disordine di prima, il primo passo per sistemarla sarà sicuramente eliminare gli oggetti “inutili”. E con meno cose, a parità di mobiletti da sistemare, sarà tutto più facile.

**Seguendo la logica di “less is more”, dell’architetto tedesco Ludwig Mies van der Rohe, vi suggeriamo un esercizio per allenare la capacità di “mettere ordine” e ritrovare la leggerezza.**

Partendo da cose concrete, impareremo a farlo anche con il nostro modo di pensare.

## **Esercizio**

Riordina uno di questi “spazi”:

- la tua scrivania
- la tua borsa o il tuo zaino

La regola è che dopo aver riordinato dovranno esserci delle cose in meno rispetto a prima.

1. Per prima metti in vista tutto ciò che riempie la tua scrivania o la tua borsa/zaino.
2. Liberati da:
  - ciò che è superfluo, ovvero non funzionale all’uso che fai della tua scrivania o borsa o zaino;
  - ciò che non ti trasmette sensazioni positive;
  - ciò che tieni perché “chissà, magari servirà”.
3. Rimetti in ordine tutto quello che è rimasto.

Una volta fatto questo potrai passare a riordinare un altro degli spazi scritti e soprattutto tornare a farlo per ognuno di questi con regolarità.

**Ritrova la leggerezza e vola in alto.**