

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.