Come sviluppare la resilienza: le sfide di questi ultimi terribili anni

di Paolo Franzese



Come sviluppare la resilienza? Oggi voglio parlare di questo termine che mi ha permesso di arrivare fino a qui. Parlo di quella capacità di superare le sfide della vita e di tornare a essere presenti, “nonostante tutto”.

Ho capito che questo modo di reagire dipende solo dalla forza che è dentro di noi, quella forza interiore che ti spinge ogni giorno in avanti: la resilienza. Si scopre così, la trovi in te e può essere sviluppata con tanta esperienza e pratica.

La resilienza è una qualità importante che può aiutarti a superare le difficoltà della vita…

Significato di resilienza

In questa vita, anche durante la mia carriera, ho dovuto dimostrare una grande *resilienza* per le molte sfide e difficoltà (inenarrabili) affrontate. Ogni giorno, penso, devo superarle e devo tornare più forte di prima, finché ci sono.

Ma cosa **significa resilienza**?

> Capacità di un materiale di assorbire un urto senza rompersi.
> In psicologia, la capacità di un individuo di affrontare e superare un evento traumatico o un periodo di difficoltà.

Alcuni esempi li trovi quotidianamente nell’ambito *lavorativo*, quando affronti:

- Le difficoltà finanziarie;
- Le difficoltà organizzative.

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons

Grazie alla tua determinazione e alla tua capacità “innata” di adattarti alle circostanze, potrai far crescere la tua attività, potrai diventare un leader nel tuo settore, così come lo sono diventato io.

Quando poi sei costretto ad affrontare un grande lutto, il dolore dei dolori, allora invece di farti abbattere, usa queste esperienze per diventare una persona migliore. La mia visione filosofica, ispirata anche dalle parole di Ugo Foscolo, mi guida nel cercare di lasciare un segno positivo nel mondo.

Ti invito proprio a considerare la vita come un ciclo continuo di trasformazioni e ad agire sempre pensando al bene delle generazioni future, azioni pro-umanità.

Usa ciò che ti accade per migliorare la vita degli altri…



Come valorizzare la sofferenza: il “Primo Memorial Carmine Franzese”

Come sviluppare la resilienza? Quegli anni che hanno stravolto tante vite…

La grande tempesta

La grande tempesta, gli ultimi anni sono stati per tutti anni di profondi cambiamenti, un’epoca che ha richiesto una notevole resilienza e adattabilità.

Oggi vorrei condividere con te anche la mia esperienza di come ho “tentato” di affrontare queste sfide, tracciando il mio percorso di crescita e apprendimento, *nonostante tutto*. Durante quel periodo ho evidenziato l’importanza di fermarsi e riflettere sul valore della vita, di ritrovare quella profonda dedizione al benessere degli altri, ho più volte condiviso la mia convinzione che prendersi cura degli altri sia la chiave per sentirsi veramente vivi.

La vita grande Maestra, ed è qui, in questo momento, quando si incontrano il Maestro e l’Alunno, in questo momento nasce l’insegnamento.

Non esiste Maestro senza Alunno, così come non esiste Alunno senza Maestro, questa interconnessione tra insegnante e studente dà vita all’insegnamento, è fondamentale l’utilizzo delle parole, uno strumento prezioso, potente e necessario.

In questo video ho raccolto le parole che mi hanno sorretto in questi momenti difficilissimi.

È stato registrato durante il periodo più assurdo che stavamo attraversando, quell’inferno da attraversare senza guardare, senza fermarsi.

Come sviluppare la resilienza? Quegli anni che hanno stravolto tante vite…

Le parole servono

Le parole che servono, adesso! Non è semplice scrivere ciò che leggerai, riguardare il passato per riscoprire gli elementi salienti della propria vita richiede un impegno considerevole, riaprire quelle stanze sigillate.

Ma questi tratti distintivi possono diventare una fonte di ispirazione per gli altri, nulla di ciò che accade nella nostra esistenza dovrebbe essere sprecato; al contrario, ogni esperienza dovrebbe essere sfruttata per crescere, amare e contribuire al bene comune.

Ciò che accade in questa “unica” vita deve essere utilizzato per capire come dovremmo vivere, stiamo viaggiando in un mondo intriso d’amore, un mondo intriso di umanità. Un mix di dolore e di gioie, sensazioni di una ricchezza inenarrabile.

La vita è ovunque condita da due ingredienti principali, se non si prova il *dolore* non si può provare la *gioia*, è come inspirare ed espirare

> L’inspirazione corrisponde alla gioia, alla luce, al sorriso.
> L’espirazione corrisponde alla malinconia, al buio, al vuoto.

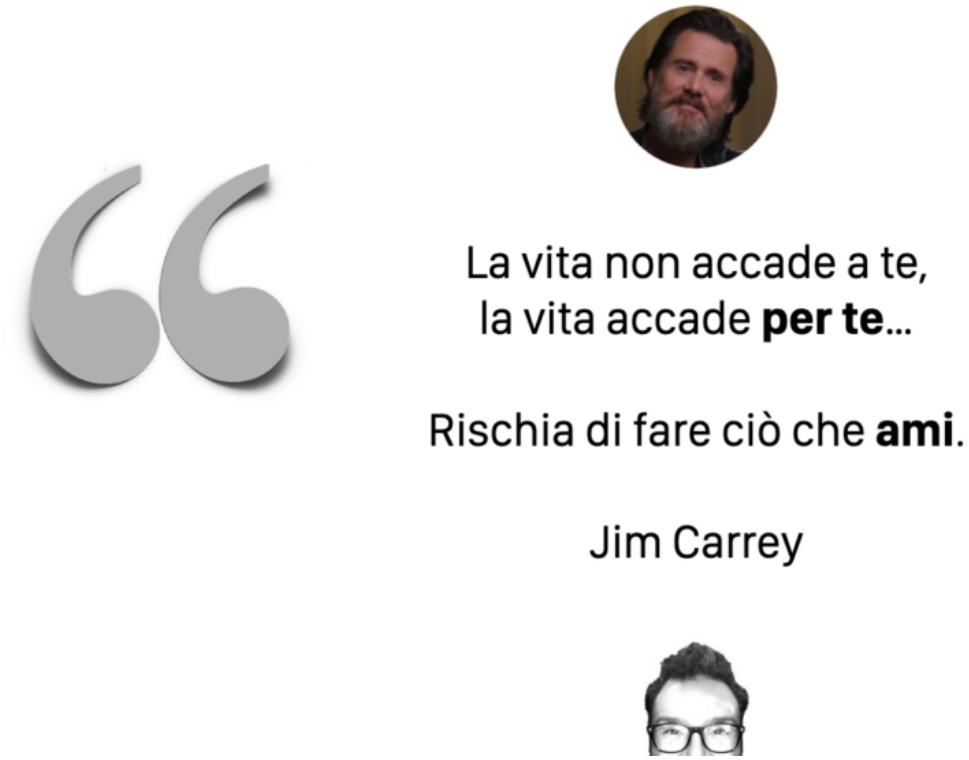
Ci troviamo davanti a dolori tremendi, devi saper “spremere” questi dolori per tirarne fuori il succo, sensazioni inenarrabili, gioie inenarrabili, infiniti amori, eterni… Condividere con te queste mie sensazioni è importante per me, il mio corpo legge queste mie parole, le mie parole danno energia al mio corpo.

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons

Come sviluppare la resilienza? Non sprecare ciò che accade.

La vita accade

La vita accade per noi, non accade a noi.



La slide numero 4 del mio ultimo seminario di motivazione

Ciò che sta accadendo nella nostra vita non può andare perso, il potere di adesso è un grande potere. Non esiste bene senza male, non esiste male senza bene è questa l'essenza dell'universo.

Acquisire questa consapevolezza è fondamentale, è qui che si sviluppa la *resilienza*, se l'argomento ti interessa puoi iscriverti alla mia newsletter per avere altri suggerimenti:

Per avere questa consapevolezza dobbiamo essere concentrati nell'adesso. Stiamo perdendo il potere dell'adesso, è proprio questo che si sta perdendo. Siamo scaraventati nella *fretta*, nel *traffico*, in una quotidianità tremenda, che ci distrae e fa venire fuori i pensieri, questo "caos" mette erroneamente in moto la mente.

Siamo abituati alla distrazione e a non essere concentrati su noi stessi.

Come sviluppare la resilienza? La mente fa dei brutti scherzi.

La mente mente

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons
Contatti +39 388 1020417 - info@imaginepaolo.com

In questo bombardamento di distrazioni la **mente** si mette in moto e crea tempo, è qui che sbagliamo, questo è il segreto, creiamo tempo inutile, *la mente crea tempo inutile*.

- Con la nostra mente viaggiamo con ansia nel futuro, ma non esiste ancora.
- Con la nostra mente rimpiangiamo il passato, ma non esiste più.

La nostra mente ci impegna nel presente, andando in tempi che non esistono, dove non c'è vita.

Quando noi pensiamo con paura al futuro, il futuro non esiste, non c'è vita nel futuro. Quando noi pensiamo al passato con colpa, stiamo andando con la mente in un ambiente, in un luogo che non esiste, il passato non c'è.

L'unico luogo in cui dobbiamo essere ora è qui adesso. L'unico luogo in cui dovete impegnare la mente è adesso. È bellissima quest'altra luce che si è fatta nei miei pensieri, è bellissima!

I pensieri brutti si nutrono di pensieri brutti, la positività, l'ottimismo, sono indigeste per la negatività, la positività è indigesta per la negatività. La negatività si alimenta di altra negatività, e produce altra negatività.

Come sviluppare la resilienza? Allontanatevi dai pensieri.

Il Potere di Adesso

Il messaggio è proprio questo:

Allontanati dal futuro, allontanati da passato, e vivi nell'adesso. Nell'adesso troverai la vita, nell'adesso c'è vita. Quando riuscirai a vivere nell'adesso la vita si allineerà miracolosamente, ti avvolgerà miracolosamente.

Questa miracolosa verità è importante, **il potere da adesso** (titolo anche di un libro che ho divorato in quei terribili giorni, compralo subito).

Ci dobbiamo riprogrammare, stiamo perdendo la creatività perché non viviamo più nell'adesso. Non vivendo nell'adesso stiamo perdendo vita, perdendo vita stiamo perdendo la bellezza, la creatività, la bellezza. Se andiamo ad analizzare le azioni creative di oggi, troviamo un galleggiare di violenza, di negatività, di stress, di follia, di malattie mentali, di malattie fisiche perché abbiamo perso il potere di vivere.

La mia eclettica carriera, con quella capacità di anticipare le tendenze e innovare nel mio settore, è stata fondata su una passione innata per la creatività, dalla musica, dalle mostre di pittura al lancio del mio progetto imprenditoriale, la mia follia creativa ha plasmato il mio percorso.

Voglio essere folle, o signore mandaci più folli, guardatemi come un folle…

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons



Riportiamo i colori ai nostri figli, gli stiamo consegnando un mondo troppo nero…

Non viviamo nell’adesso, ci stiamo spegnendo, è questo il grande male dell’umanità, ma ci sono ci sono delle persone che si stanno illuminando e che cercano di dirvi vivete adesso, non vivete nel futuro e non vivete nel passato. Sono luoghi che non esistono, fuggite da questa cosa, vivete nell’adesso, vivete nell’amore, nella vita, nel bene, cacciate via i pensieri negativi.

La negatività è nemica della positività.

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons
Contatti +39 388 1020417 - info@imaginepaolo.com

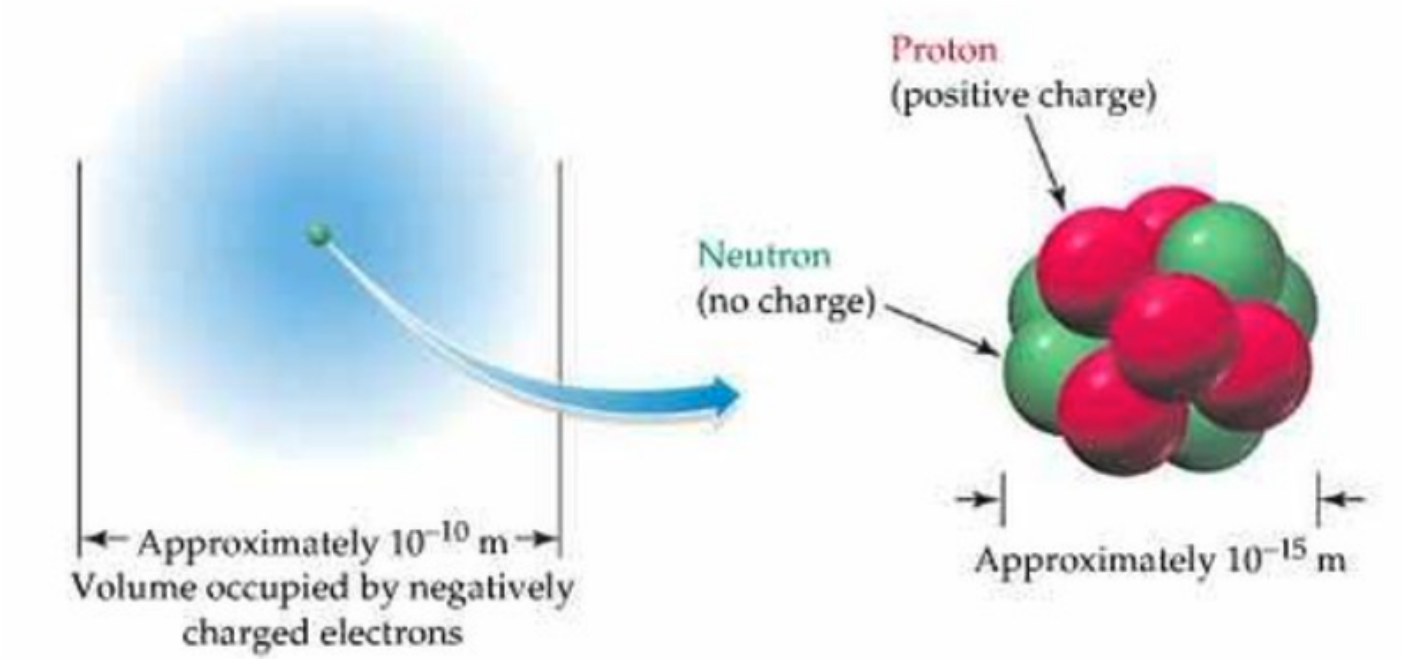
Sii nel presente e focalizzati sull'eccellenza e sull'eliminazione del superfluo, sarai eterno.

Come sviluppare la resilienza? Una consapevolezza meravigliosa.

Consapevolezza dell'eternità

Siate **consapevoli** di ciò che contiene il vostro corpo, ciò che contiene il nostro corpo è **eternità**. Il nostro corpo è un involucro che ci sta facendo viaggiare in questa vita e nel nostro corpo abbiamo la mente che produce tempo produce tempo inutile che ci impegna e ci fa essere distratti.

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons



Tutta l’umanita?, senza quel vuoto eterno, sarebbe contenuta in una pallina da tennis.

Non distraiamoci, rendiamo preziosi i nostri momenti con azioni creative, con la conoscenza, con il sapere, impreziosite i vostri istanti che sono eterni.

Consapevolezza, dobbiamo strappare la consapevolezza al male.

Il male esiste perché consapevole di essere male, il male è consapevole di essere mare e diventa forte, lo dobbiamo strappare, gli dobbiamo strappare la consapevolezza di essere male, con azioni forti positive, di energia positiva.

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons
Contatti +39 388 1020417 - info@imaginepaolo.com

I minerali aggregati *che* formano la roccia sono tenuti insieme da *legami* chimici, un sasso è fatto da legami chimici. Il sasso è sasso perché è consapevole di essere sasso, altrimenti i legami molecolari degli atomi si scioglierebbero.

Il sasso è consapevole di essere sasso, ha consapevolezza, altrimenti i legami chimici si scioglierebbero in un attimo e si dissolverebbe la sua essenza di essere sasso.

Come sviluppare la resilienza? Siamo esseri umani straordinari.

Il concetto di beneattia

Così dobbiamo agire, dobbiamo raggiungere la nostra consapevolezza di “essere umani”, il tutto si è perso e in questa perdita crescono:

- Rabbia;
- Follia;
- Malattia…

In questa perdita dell’essere umano sta crescendo sempre di più la malattia, perdiamo la consapevolezza e cresce la malattia, non va bene. Per combattere la malattia dobbiamo strappare alla malattia la consapevolezza di essere malattia e farla diventare bene, una *beneattia*.

Nel presente trovi il significato della vita, il senso della malattia e magari il tuo processo di autoguarigione, è qui la nostra eterna straordinarietà.

Anche la febbre è una *beneattia* non è una malattia, se non ci fosse la febbre il virus ci sconfiggerebbe, quindi dobbiamo dare spazio alla malattia, alla febbre di agire. Dobbiamo dare spazio alla febbre di agire.

Come sviluppare la resilienza? Siamo esseri umani straordinari.

Essere Umani Creativi

Non è possibile che tutto ciò che accade, accada così inutilmente e non posso utilizzarlo, devo capire come utilizzare, il dolore deve essere utilizzabile, queste consapevolezze sono importanti. Utilizzerò tutto ciò che accadrà per trasformarlo, come un alchimista trasforma un vile metallo in oro.

Questo è il mio impegno, questa è la promessa che faccio a chi sta leggendo, questa è la promessa che faccio a chi sta soffrendo. Dobbiamo illuminarci e riprenderci l’essere umano che stiamo perdendo, stiamo perdendo tanta vita.

> Dove c’è la tua paura, lì c’è il tuo compito.
> – Carl G. Jung

Se in questo momento intorno a te piove, pensa che la pioggia nel deserto sarebbe meravigliosa,

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons

non esiste brutto tempo. L’essere umano è stato creato per essere se stesso, così come tutto ciò che esiste, così come un fiore è consapevole di essere un fiore in tutta la sua bellezza.

Noi avevamo questa grande consapevolezza, piano piano, nella distrazione di ciò che accade intorno a noi ci hanno derubato di questa consapevolezza, di essere umani.

Ti incoraggio a dire “no” alle distrazioni e ad abbracciare il cambiamento, questo è il momento di eliminare, del sottrarre per concentrarsi sul vero valore della vita.

Come sviluppare la resilienza? Adesso è il momento di agire…

Conclusioni

L’articolo ti offre una sguardo profondo sulla mia esperienza durante questi ultimi anni tumultuosi, evidenziando come abbia trasformato le sfide in opportunità. Una storia di resilienza, creatività e adattabilità, fornendo ispirazione a coloro che affrontano le sfide della vita con saggezza e determinazione.

Ho qui condiviso i preziosi insegnamenti sulla resilienza, sottolineando l’importanza di vivere nel presente, abbracciare il cambiamento e concentrarsi sul vero valore della vita. La mia visione filosofica, arricchita da esperienze personali, invita a utilizzare ogni momento come un’opportunità di crescita e contributo al bene comune.

In un mondo intriso di alti e bassi, vi incoraggio a riscoprire la consapevolezza dell’essere umano straordinario, capace di trasformare il dolore in forza e di illuminare la propria vita e quella degli altri, se ti è piaciuto l’articolo puoi anche:

- Ascoltarlo;
- Scaricarlo in PDF;
- Condividerlo con chi potrebbe essere interessato;
- Condividerlo con un amico;
- Continuare a seguirmi iscrivendoti ai miei canali.

Da un articolo scritto da Paolo Franzese il 29 Gennaio 2024

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons
Contatti +39 388 1020417 - info@imaginepaolo.com