



La consapevolezza è cambiamento

Conoscersi meglio, un passo fondamentale per decidere di cambiare

“La nostra paura più profonda non è quella di essere inadeguati. **La nostra paura più grande è che noi siamo potenti al di là di ogni misura.** E’ la nostra luce, non il nostro buio che ci spaventa...Il tuo giocare a sminuirti non serve al mondo...Quando ci liberiamo dalle nostre paure, la nostra presenza automaticamente libera gli altri.”

Nelson Mandela pronunciò queste parole proprio nel suo discorso di insediamento alla presidenza del Sudafrica, il 10 maggio 1994.

Quante volte ci capita di sentirci piccoli e limitati nel nostro modo di agire, relazionarci e vivere per paura, appunto, di scoprire ma anche fare i conti con tutto ciò che, invece, di più bello e migliore possiamo essere? Una sensazione che ho provato bene anch’io, nell’ultimo periodo della mia vita da bancaria.

Un periodo in cui, dopo circa dieci anni di lavoro in banca svolto con interesse e motivazione, mi sono ritrovata a trascinarci in una routine di giornate tutte uguali, prive di quell’entusiasmo che io reputo motore fondamentale dell’esistere.

Oggi devo un grazie a quell’insoddisfazione, proprio perché a suo tempo mi ha dato la spinta necessaria per comprendere meglio me stessa, le mie aspirazioni, le mie priorità.

In altri termini, per acquisire più consapevolezza.

Esistono svariati modi, svariati **percorsi per crescere e migliorare.**

Credo che, se seguiti con il giusto equilibrio fra cuore e razionalità, tutti possano offrire occasioni utili per fare dei salti di qualità nella propria vita.

Ma ciò che è essenziale che avvenga, in ogni caso, è aver forte la **voglia di conoscersi meglio** e di mettersi in discussione.

E’ questa volontà, infatti, che porta la persona a decidere di cambiare, ad **esplorare nuove possibilità**, a considerare nuovi approcci sul lavoro e nelle relazioni.

E’ stata proprio la consapevolezza maturata in quegli anni grazie a diversi corsi di crescita personale che mi ha permesso di avere la forza di tagliare con un lavoro che apparteneva ormai al mio passato.

E’ stato il più recente percorso di *career coaching* svolto qui alla Agape che mi ha aiutato, invece, a far emergere e strutturare le mie nuove ambizioni professionali.

Oggi – mentre scrivo svolgendo proprio ciò che veramente mi piace fare – sono sempre più convinta che **investire sulla propria consapevolezza sia uno dei modi più interessanti per utilizzare tempo, risorse ed energie** e vivere un’esistenza sempre più gratificante.

Raimonda Farris