

## **VISIONARI 2030 Benessere**

Vorrei dare un contributo a questo progetto VISIONARI gruppo benessere sociale.

Protendersi ad un orizzonte decennale aiuta a porsi obiettivi concreti realizzabili a passi. Voglio dire che, ponendosi un termine di 10 anni, ogni singola annualità possiamo impegnarci per il conseguimento di un obiettivo definito, contenuto, semplice.

E' possibile alla conclusione dell'anno verificare i risultati e verificare nell'andamento decennale gli sviluppi dell'idea, le possibili ulteriori interrelazioni.

Un'altra modalità potrebbe essere, seguendo l'esempio del Cluetrain , individuare un orizzonte di pensieri di TESI che forniscano l'ossatura della nostra visione di futuro.

Per farmi conoscere meglio racconto qualcosa di me: ho creato con altre persone una associazione di promozione sociale che ha lo scopo di continuare ad approfondire la Bioenergetica Umanistica e conseguentemente di far "crescere" le persone.

Non mi è sorta da un'illuminazione ma attraversando un periodo particolarmente difficile ne sono "uscito" attraverso un percorso di questo tipo seguito presso un Centro di Parma ed ho pensato, con altri che hanno fatto o stanno facendo analoghe esperienze, di offrire questa possibilità di crescere in Piemonte.

Crescere nel senso di diventare consapevoli di se stessi, dei propri pensieri, degli automatismi con i quali rispondo agli stimoli esterni.

Sostanzialmente fare in modo che la persona sia maggiormente consapevole dei propri comportamenti, dei propri reali bisogni in modo da ESSERE e non solo e semplicemente FARE.

Ogni giorno, da quando poggio il primo piede scendendo dal letto, mi muovo per fare, sono subito "attivo", ma non sono consapevole, svolgo faccende, occupazioni, lavori seguendo un processo sequenziale collaudato.

L'inattività forzosa, il fermarsi mi porta al desiderio di fare, di mangiare, di fumare per non fare i conti con me stesso.

Questo modo mi ha permesso di recuperare la salute psicofisica, di stare bene e di non avere paura di cadere perché so che in qualche modo riesco a rialzarmi.

L'associazione si mette a disposizione di chi intenda migliorare il proprio essere, il proprio rapporto con se stesso e quindi con gli altri.

Era questo che intendevo dire con il “portare una luce”, offrire una possibilità.

*Un futuro in cui non sono consapevole di cosa sono, di cosa faccio, del perché lo faccio e dove questa scelta mi porterà non è un'ipotesi auspicabile.*