

esprimono il loro dolore. Questo non significa risolvere i loro problemi, ma offrire un ascolto autentico. Essere presenti per qualcun altro ti aiuta a vedere che non sei solo, che il dolore fa parte dell'esperienza umana e che c'è forza nella connessione.

Il potere della ripetizione

Accettare il dolore non è un evento singolo, ma un processo che richiede tempo e pratica. Ogni volta che scegli di ascoltare il tuo dolore invece di evitarlo, stai rafforzando una nuova abitudine, una nuova relazione con te stesso. Non aspettarti di cambiare tutto in un giorno. Celebrati per ogni piccolo passo che fai, per ogni momento in cui scegli la consapevolezza invece della fuga.

Accettare il dolore senza evitarlo è un atto rivoluzionario, perché va contro tutto ciò che ci è stato insegnato. È un processo che richiede gentilezza, pazienza e, soprattutto, coraggio. Ma è anche un processo che ci permette di scoprire una forza che non sapevamo di avere. Ogni esercizio, ogni pratica, ogni momento di consapevolezza è un seme che piantiamo nel terreno della nostra anima. E con il tempo, quel seme cresce, trasformandosi in qualcosa di bellissimo: la capacità di vivere con autenticità, nonostante il dolore, e forse proprio grazie ad esso.