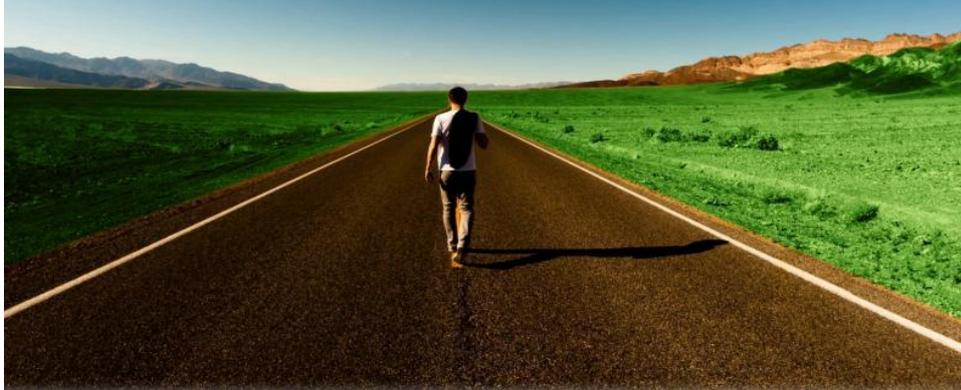


# **LA RICERCA DELLA FELICITA'**

**CONOSCERE NOI STESSI PER RI-CONOSCERCI NEGLI ALTRI**



## **LA 'VIA' DELLA FELICITA'**

**Ma cos'è la felicità?"**

**Su questo sentimento ci sono tanti dibattiti, numerose ricerche e numerosi modi di pensare; siamo perennemente insoddisfatti di tutto ciò che abbiamo, specie in certi periodi. Credo che questa sia una delle domande più difficili a cui rispondere. Ci mette dentro una sorta di confusione ; la felicità non è un oggetto che possiamo descrivere. La felicità non ha forma, nè colore.**

**Ogni essere umano è alla ricerca continua della felicità . Faremmo qualsiasi cosa pur di essere felici. E' un continuo correre dietro a qualcosa, magari abbiamo la felicità sotto il naso , ma non ce ne rendiamo conto perchè già guardiamo il gradino successivo, ne vogliamo sempre di più, ne siamo quasi assuefatti. Questo ci porta a non goderci gli attimi.**

**Per come la vedo io, la felicità è quell'istante in cui senti dentro di te la sensazione che non ti serva nient'altro. E' quella sensazione che senti nell'abbraccio di tua mamma quando ti vuole consolare, oppure quando coccoli il tuo partner dopo aver fatto l'amore, nel sorriso pulito di un bambino o semplicemente quando il tuo gattino sbatte il suo musino dolce contro di te e ti dona un senso di tenerezza.**

**La felicità è quando sai che stai rinascendo, quando ti rialzi dopo una brutta esperienza,**

**è l'odore di erba bagnata subito dopo la pioggia, è quando guardi l'orizzonte e il sole sta sorgendo.**

**La felicità è fatta di cose semplici, che nella routine di tutti i giorni passano inosservate; è quando ascolti i racconti di tua nonna, gli occhi felici di tuo fratello, quando hai una foga assurda per andare a un concerto.**

**Felicità è quando vedi crescere una piantina che una settimana prima era un semplice seme e , una goccia d'acqua alla volta, arriva a crescere proprio sotto i tuoi occhi.**

**La felicità è fatta di passione, è correre dietro a un pallone, vedere realizzato il tuo quadro migliore; la felicità la trovi nella telefonata di un amico che ti chiama dall'altra parte del mondo e tu sei stato il suo primo pensiero**

**La felicità è nella sincerità , nella schiettezza, la puoi trovare nell'odore di un libro appena acquistato oppure nelle pagine**

**dello stesso, la puoi sentire quando scrivi un post sul tuo blog oppure quando ti trovi sul palco per un saggio di danza.**

**La felicità è la tua migliore amica che ogni giorno viene a tirarti dal letto se sa che stai male.**

**La felicità è un sorriso. E' una nuotata in piena estate, in una natura incontaminata, oppure un tuffo da 10 metri che ti dà un'adrenalina pazzesca. E' quel momento in cui sei sott'acqua e sembra che il mondo intorno a te si sia fermato.**

**La felicità è semplicità.**

**La felicità è quando vedi il tuo animaletto che partorisce dei cuccioli, o nella vista un neonato, vedi quanto sia piccolo, tenero, ignaro; osservi le sue manine fragili oppure i suoi movimenti impercettibili durante il sonno.**

**La felicità è nel volto di una madre che vede suo figlio crescere forte e sano.**

**La felicità è quel momento in cui non ti chiedi “ma sarà questa la felicità?” perchè nell’attimo di felicità non ti chiedi nulla, senti solo dentro di te una forza che ti farebbe scalare una montagna.**

**La felicità è la natura che ogni inverno sembra ghiacciata, ferma , immobile, ma in realtà non lo è , è solo il ciclo delle stagioni. D’inverno ogni cosa sembra congelata, ma in realtà si sta solo preparando: dà spazio, mese dopo mese, ai dolci fiori di primavera e ai frutti d’ estate.**

**La felicità è fatta dall’estate, dalle corse in spiaggia per sentire il sole che ti riscalda il corpo, o da un gelato che ti macchia la bocca e ti fa sembrare buffo. E’ nella risata dei tuoi amici che ti sfidano a giocare con loro .**

**La felicità è intorno a noi ed è sempre presente. Stai a noi saperla cogliere.**

**“Se non rendi la vita di qualcun altro migliore, allora stai perdendo tempo. La tua vita diventa migliore solo rendendo migliore quella di qualcun’altro”**

**frase di Will Smith, ne “La ricerca della felicità”**

**Questa frase mi ha fatto riflettere tantissimo; a volte diamo per scontato che la felicità dipenda e sia legata solo a noi, ma quel senso di appagamento lo troviamo anche quando aiutiamo in qualche maniera una persona: con un consiglio oppure facendo ridere un amico in un momento di sconforto; aiutare qualcuno lo si può fare nella maniera più naturale possibile senza dire nulla, senza chiedere nulla in cambio e penso che la felicità sia anche dare spazio a una persona che ami o a un semplice passante con un sorriso, senza malizia, con un sorriso naturale che attirerà altra felicità nella nostra vita.**

**La felicità è fatta di cose piccole, piccole,  
semplici, preziose, importanti, uniche.**

**La felicità è nel nostro presente, sta solo a  
noi iniziare a vederLA.**