



La gratitudine genera benessere in chi la prova e in chi la riceve. Questo sentimento, spesso dimenticato, può fare molto per rendere migliori le vite nostre e di chi ci sta intorno, cavalli compresi

Tutti noi sappiamo che è buona educazione ringraziare ma la parte davvero interessante dell'utilizzare la parola 'grazie' è quello che proviamo dentro di noi quando la pronunciamo con il cuore e ciò che genera in noi e negli altri quando è ricevuta con altrettanta autenticità.

Proviamo a ricordare momenti in cui abbiamo vissuto queste esperienze e a riviverli per osservare con

Sentirsi veramente grati genera gioia, un senso di abbondanza e profonda soddisfazione e felicità.



Grazie cavalli

Fermarsi e assaporare il momento che stiamo vivendo favorisce il senso di gratitudine dentro di noi.

più attenzione cosa muove in noi; chiudiamo gli occhi per entrare maggiormente in ascolto di noi stessi e osserviamo quali sensazioni ed emozioni genera una reale gratitudine tanto donata quanto ricevuta.

Ci accorgeremo che sentirsi grati genera gioia, un senso di abbondanza, soddisfazione e felicità. Ricevere gratitudine equivale a sentirsi dire 'apprezzo ciò che hai fatto per me' e sentiremo che soddisfa un bisogno che tutti noi abbiamo, ovvero quello di riconoscimento: essere visti e riconosciuti dagli altri.

Sentiremo che la gratitudine genera rilassamento e pace a livello fisico. Proviamo a sentire come sta il nostro corpo quando ringraziamo, per provare gratitudine è importante anche essere consapevoli di ciò che sentiamo e proviamo. Osserviamo le emozioni e le sensazioni sulla nostra pelle facendone esperienza.

Può essere interessante tutto questo per creare connessione tra noi e gli altri, per provare benessere e felicità? Può essere interessante anche con i cavalli? Per sentirci bene quando siamo con loro visto che sentono il nostro stato d'animo e i nostri umori... Per farli sentire visti e riconosciuti come individui?

Ci sono diversi studi psicologici sugli effetti benefici tangibili della gratitudine sul nostro umore e sulla nostra felicità dei quali cercherò di riassumerne gli aspetti principali. Credo che coltivare la gratitudine possa veramente migliorare il rapporto anche con i nostri animali, non solo con le persone e con la vita.



Ringraziare i nostri cavalli li farà sentire visti e riconosciuti come individui.

VIVERE IL PRESENTE

Ciò che riesce molto semplice a noi esseri umani è abituarci presto a ciò che abbiamo, darlo per scontato e desiderare altro, senza alla fine godersi niente se non l'effimero, breve e momentaneo piacere della corsa al nuovo. Tendiamo a rimpiangere ciò che avevamo e non abbiamo più o, ancor di più, pensa-



La gratitudine genera dentro di noi un senso di rilassamento e pace a livello fisico e il cavallo lo sente.



Diamo per scontato il cavallo e ciò che fa con noi? Lo ringraziamo e ci fermiamo a goderci i risultati?

re che la felicità sia sempre in qualcosa che ci manca e che dobbiamo raggiungere; questa è una modalità disfunzionale per riempire il nostro senso di vuoto, di insoddisfazione e che a lungo andare genera sempre più frustrazione. La nostra mente è spesso nel passato (nostalgia/ricordi) o nel futuro (desideri/obiettivi) e ci perdiamo il piacere del momento presente, il fermarsi ad assaporare e ringraziare per tutto ciò che abbiamo e che in realtà non è per niente scontato, neanche le cose più semplici come un tramonto, l'acqua calda per farsi una doccia o il cibo per nutrirsi. Non c'è niente di male nell'avere desideri o obiettivi per il futuro, anzi, ma se questi non ci permettono di focalizzarci su ciò che già abbia-

mo, se non ci fermiamo a goderceli man mano che li raggiungiamo corriamo solo verso l'infelicità. Un buon modo per favorire la nostra gratitudine è imparare a stare nel presente, respirare consapevolmente, meditare, essere presenti in quello che si fa con corpo, mente ed emozioni, senza giudicare, fermarsi, vedere la bellezza, tornare a meravigliarsi come sapevamo fare da bambini e non lasciarsi sfuggire nessuna occasione per dire 'grazie'. Pensiamo ora al nostro cavallo. Diamo per scontato il nostro cavallo e ciò che fa per noi? Ci siamo forse abituati alla sua presenza, la diamo per scontata e spesso non ci basta più? Vogliamo ottenere sempre di più con lui e non ci fermiamo a goderci i risultati? Ringrazia-

Qualche esercizio

Dire spesso la parola GRAZIE (sentita) al nostro cavallo, farà bene a noi ma anche a lui che sentirà la nostra energia mentre lo ringraziamo, ovviamente sono benvenute anche le carezze fisiche.

Tenere un diario in cui ringraziare per la giornata passata con il cavallo, elencando anche le cose più semplici che tendiamo a dare per scontate.

Scegliere un sacchetto o una bustina che ci piace e dopo aver passato del tempo insieme al cavallo mettere uno o più biglietti con scritto "Grazie per..." (ad esempio "grazie per la serenità che mi trasmette la tua presenza" oppure "grazie per la gioia che provo quando mi vieni incontro"...). per poi, quando siamo di malumore, pescare uno o più biglietti a caso e ricordarci di voltare lo sguardo verso la bellezza e l'abbondanza. Scrivere una lettera al nostro cavallo in cui lo ringraziamo per tutto ciò che è e che

fa per noi, possiamo anche leggergliela (ovviamente con partecipazione); la nostra gratitudine gli arriverà anche se non capisce le parole e noi faremo un ulteriore passo verso la felicità. Ogni tanto fermarsi per fare qualche respiro in consapevolezza, per sentire le sensazioni fisiche, per apprezzare quello che c'è di bello intorno a noi, cavalli compresi e chiedersi "di cosa posso essere grato in questo momento?".

È possibile fare questi esercizi anche in altri ambiti della vita, per ringraziare la vita stessa o le persone che frequentiamo e allenare l'apprezzamento durante la giornata. Non dimentichiamo di ringraziare noi stessi e di dire grazie in modo autentico e profondo.

Infine ma di primaria importanza fare questi esercizi mossi da una reale motivazione ad essere più grati e felici.



Elena Daniel è counselor naturopatico integrativo, operatore tecniche di respirazione consapevole
info@elenadanielcounselor.it
www.elenadanielcounselor.it

mo il nostro cavallo e la vita per averlo con noi? Siamo 'presenti' con il nostro cavallo? Credo sia importante farsi queste domande, non per criticarci, semplicemente per osservarci, per rendersi conto che possiamo fare piccole cose per rendere più felici noi stessi e il nostro amico migliorando anche la relazione. La gratitudine è una scelta, quella di fermarsi e volgere lo sguardo verso tutto ciò che abbiamo e viviamo, soprattutto le cose più semplici, e decidere di ringraziare davvero.

GRATITUDINE GENERA GENTILEZZA

Si parla tanto di gentilezza, di quanto sia importante essere gentili con gli altri, anche con i cavalli. È difficile sforzarsi di essere gentili e risultare autentici. Imparare a ringraziare per ogni piccola cosa invece genera in noi un senso di abbondanza, migliora il nostro umore e alimenta così la reale predisposizione alla gentilezza. Se vogliamo diventare più gentili con gli altri, cavalli



compresi, prendiamoci il tempo per focalizzarci su ciò che abbiamo e non su ciò che ci manca, come ad esempio sulla bellezza della natura, sui lati positivi degli altri, sul godersi il presente. Con i cavalli, ad esempio, possiamo

essere grati della loro presenza, della loro attenzione prima ancora che facciano qualcosa che gli chiediamo. Inoltre più gratifichiamo (in modo autentico) più otteniamo risultati e più siamo grati, più ne beneficiamo.

Possiamo notare con persone e cavalli l'effetto che fa ringraziare, con il cuore e un vero sorriso, in noi stessi ma anche nell'altro e notare quanta gentilezza viene generata spontaneamente in questi 'movimenti'.

RINGRAZIARE CIÒ CHE È ANDATO STORTO

Riconoscere ciò che in passato è andato diversamente da come avremmo voluto ma che con il tempo si è rivelata la cosa migliore per noi è un buon allenamento alla gratitudine che ci permetterà di guardare ai fallimenti futuri in modo diverso e di sviluppare maggiore apertura verso le infinite possibilità.

Quando ci succede qualcosa che non ci piace ricordiamoci di quello che in passato da apparentemente sfortunato poi si è rivelato una fortuna e ringraziamo quella situazione; può davvero aiutarci ad affrontare anche quella presente. Anche ringraziare ciò che si è imparato dagli errori fatti è una buona pratica per alimentare la nostra gratitudine; possiamo scegliere se voltare lo sguardo verso il 'fallimento' o l'insegnamento ricevuto.

Grazie per avermi letto. ■

Elena Daniel