

Glimmers di



Pensa come un Monaco

Shetty, J. (2020)

Ciao,

sono Marco e ti ringrazio per aver scaricato la **Glimmer** di "**Pensa come un Monaco**" di J. Shetty, il giovane blogger e podcaster inglese conosciuto e ascoltato in tutto il mondo.

Dopo una laurea in Economia a Londra, Jay decide di mollare tutto e ritirarsi in un *Ashram* in India per diventare un monaco. Una scelta sofferta e difficile che si rivelerà il maggiore insegnamento della sua vita.

Il libro è il risultato di quell'esperienza, un libro ricco di insegnamenti che accarezza la nostra parte più spirituale e allena la mente a trovare la tranquillità, la pace e il benessere necessario per vivere meglio.

Questo riassunto cerca di raccogliere i punti chiave del libro attraverso le parole dell'autore.

Buona lettura!

PREFAZIONE

Mai prima d'ora tante persone sono state così insoddisfatte, o così ossessionate dalla ricerca della felicità. La fama, i soldi, l'eleganza, il sesso... nessuna di queste cose può davvero soddisfarci.

Non faremo che continuare a cercarne ancora, un circolo vizioso che porta alla frustrazione, alla disillusione, all'insoddisfazione, all'infelicità e all'esaurimento.

PARTE PRIMA: LASCIAR ANDARE

Identità

Charles Horton Cooley: *"Io non sono quello che penso di essere, e non sono quello che pensate che sia. Sono quello che io penso che voi pensate che io sia"*.

La definizione della società di una vita felice vale per tutti e per nessuno.

I valori guida sono i principi più importanti che dovrebbero guidarci: se conoscete i vostri valori, avete una direzione giusta per voi.

Osservare e valutare sono le chiavi del pensare.

- _ ritagliarsi ogni giorno del tempo per riflettere
- _ una volta al mese andare in un posto nuovo
- _ trovare un passatempo significativo (leggere, studiare, imparare)

La felicità e il successo non sono valori, sono ricompense.

Negatività

Parliamo dei doloretto e delle sofferenze della giornata invece che delle piccole gioie.

La negatività è un tratto, non l'identità di qualcuno. La vera identità di una persona può essere oscurata dalle nuvole, ma, come il sole, è sempre lì. E le nuvole possono sopraffare chiunque di noi.

Proprio come non vorremmo che qualcuno ci giudicasse in base ai nostri momenti peggiori, dobbiamo stare attenti a non farlo noi con gli altri.

Il desiderio di salvare gli altri è guidato dall'ego, non sforzatevi di risolvere un problema se non avete le capacità necessarie.

La competizione alimenta l'invidia.

Più ci definiamo in rapporto alle persone attorno a noi, più siamo persi.

La vera libertà consiste nel lasciare andare le cose che non vogliamo, la chiave della vera libertà è la consapevolezza di sé.

Quello che giudichiamo, invidiamo o sospettiamo in un'altra persona può aiutarci a comprendere l'oscurità dentro di noi.

Le proiezioni negative e i sospetti riflettono le nostre stesse insicurezze e ci ostacolano.

Ricordatevi che dire quello che si vuole, quando si vuole e come si vuole non è libertà. La vera libertà è non provare il bisogno di farlo.

Limitiamo i nostri discorsi negativi.

Il perdono è un'azione che ha luogo all'interno di noi stessi. La vendetta è la modalità dell'ignoranza, si dice che non si può riparare se stessi rompendo qualcun altro.

Meno tempo vi fissate su qualcun altro, più tempo avrete per concentrarvi su voi stessi.

Paura

"La paura non previene la morte. Previene la vita". [Buddha]

La stessa cosa succede a tutti noi. Abbiamo tantissimo da offrire al mondo, ma la paura e l'ansia ci scollegano dai nostri talenti.

La verità è che non potremmo mai vivere del tutto liberi dalla paura e dall'ansia e questo non deve preoccuparci, perchè la paura non è un male ma solo un avvertimento. È ciò che facciamo in base a questo segnale a fare la differenza.

Più a lungo ci aggrappiamo alle nostre paure, più queste fermentano fino a diventare tossiche.

È un meccanismo di difesa che ci impedisce di affrontare la questione, ed è questo che facciamo con la paura: distogliamo l'attenzione da essa.

Spesso percepiamo il monito della paura, ma ignoriamo i suoi suggerimenti. Impariamo che può insegnarci qualcosa su noi stessi e che possiamo usarla per raggiungere il meglio che c'è dentro di noi.

Abbiamo paura degli stress e delle difficoltà del cambiamento, ma sono questi che ci rendono più forti. Se riusciamo a smettere di vedere lo stress e la paura come negativi e ne consideriamo i possibili vantaggi, siamo sulla buona strada.

Quando affrontate la paura e le avversità, vi renderete conto di essere capaci di fronteggiarle. Questo vi offre una prospettiva nuova: la sicurezza che, quando

succede qualcosa di brutto, troverete il modo di restare in piedi.

La paura mi riportava sempre allo stesso pensiero: come mi percepivano gli altri. Che cosa avrebbero pensato di me? La radice di tutte le mie paure influenza le mie decisioni.

Le paure malsane si trasformano in paure sane concentrandosi su ciò che possiamo controllare.

Il distacco è la pratica più importante per ridurre al minimo la paura. Una volta identificata la mia ansia sono stato capace di distaccarmene.

Quando vi fate prendere dal panico, cominciate a prevedere esiti che ancora non sono scontati. La paura ci rende inventori di storie. Quando anticipiamo gli eventi, la paura ci trattiene, imprigionandoci nella nostra immaginazione.

Seneca: *"Le nostre paure sono più numerose dei pericoli che corriamo, e noi soffriamo più nella nostra immaginazione che nella realtà".*

Quando neghiamo la paura, i nostri problemi ci seguono. Anzi, è probabile che diventino sempre più grandi. Se non impariamo dai segnali che ci avvisano di un problema, finiremo per imparare dalle conseguenze del problema stesso.

Quando la paura di restare uguali a se stessi supera la paura del cambiamento, è il momento in cui cambiamo.

"Quello da cui scappi non fa che rimanere con te più a lungo. Fai le cose che ti spaventano di più". [C. Palahniuk]

Intenzione

Pensiamo che il successo equivalga alla felicità, ma questa è un'illusione. La nostra ricerca non è mai di una cosa, ma della sensazione che secondo noi ci garantirà quella cosa.

Ci stanchiamo in fretta dei nostri smartphone e vogliamo il modello successivo. Riceviamo una gratifica, ma l'eccitazione iniziale scema velocemente quando vediamo che la nostra vita non migliora in maniera sensibile.

La gratificazione materiale è qualcosa di esteriore, mentre la felicità è interiore.

La felicità e la gratificazione nascono solo dal controllo della mente e dal contatto con l'anima. Il successo non garantisce la felicità, e la felicità non richiede per forza il successo. Le due cose possono alimentarsi a vicenda ma non sono collegate.

Quello che facciamo conta, quindi noi contiamo. Le cose brutte accadono e la vita non è sempre raggi di sole e unicorni, ma è sempre possibile trovare un significato. Lo scopo e il significato portano a una vera soddisfazione, non il successo.

Se lavoriamo con la convinzione che ciò che facciamo conta, possiamo vivere intensamente. Quando agite per dovere o per amore, sapete che state aggiungendo valore.

Possiamo sopportare di più quando facciamo un sacrificio per qualcuno che amiamo o per servire uno scopo in cui crediamo.

Nessuno costruirà la nostra vita al posto nostro. Avere intenzioni non basta. Bisogna agire.

La vita ha più significato quando ci definiamo in base alle nostre intenzioni più che alle nostre imprese materiali. Se è davvero il lavoro quello che vi definisce, cosa succede se lo perdete?

Vivere la vostra intenzione significa lasciare che essa permei il vostro comportamento. Se i cambiamenti che apportate sono interiori, vi sentirete meglio con voi stessi e diventerete persone migliori.

La cosa importante è il processo, non il risultato. Se non vi importa davvero, non potete immergervi anima e corpo nel processo. Non lo state facendo per le giuste ragioni.

Il fallimento non significa che non valete niente, solo che dovete cercare un'altra strada per ottenere obiettivi importanti. La soddisfazione nasce dal credere nel valore di ciò che fate.

Il modo migliore per studiare il lavoro necessario a realizzare la vostra intenzione è cercare dei modelli. Concentratevi su quello che hanno fatto al vostro stadio per arrivare dove sono adesso.

Quando le persone ottengono ciò che vogliono ma non sono felici è perché sono state spinte dall'intenzione sbagliata.

PARTE SECONDA: CRESCERE

Scopo

La persona che sei non è definita da ciò che dici ma da come ti comporti.

La società è incentrata sul potenziamento dei nostri punti deboli, più che sullo sviluppo dei punti di forza.

Le convinzioni passate, false o ingannevoli, si intromettono e ostacolano la nostra crescita. Le paure ci impediscono di provare nuove esperienze. Il nostro ego frena l'apprendimento di informazioni e l'apertura alla crescita.

La vostra passione riguarda voi. Il vostro scopo riguarda gli altri. La passione diventa uno scopo quando è usata per servire gli altri.

L'emozione con cui vi addormentate la sera molto probabilmente sarà l'emozione con cui vi sveglierete al mattino.

La creatività ha origine nella struttura. Quando hai certi parametri e una struttura, puoi essere creativo al loro interno. La struttura accresce la spontaneità, e la scoperta rinvigorisce la routine.

Le routine sono controintuitive: compiere le stesse attività alla stessa ora nello stesso posto lascia spazio alla creatività.

Mente

Per una vera crescita è necessario comprendere la mente. Non sempre abbiamo una mente univoca. Più saremo in grado di valutare, capire, allenare e rafforzare il nostro rapporto con la mente, meglio sapremo governare la nostra vita e superare le sfide.

I nostri pensieri sono come nuvole di passaggio.

Spesso mi davo il permesso di arrabbiarmi con le persone che amavo perché mi premeva di più avere ragione che essere gentile.

La mente scimmia è come un bambino e la mente da monaco come un adulto. Il bambino piange quando non ottiene ciò che vuole, ignorando le cose che già ha.

La mente infantile ci consente di essere spontanei, creativi e dinamici, tutte qualità inestimabili, ma se è lei a governarci può sancire la nostra rovina. La mente adulta ci ricorda di fermarci a valutare il quadro generale.

Trovare il giusto equilibrio è il primo passo verso la comprensione della nostra mente: diventare consapevoli delle varie voci dentro di noi.

I pensieri si ripetono nella nostra mente rafforzando l'immagine che abbiamo di noi. La narrazione che si svolge nella nostra mente è bloccata nelle sue convinzioni sui rapporti, sul denaro, su quello che di noi e su come dovremmo comportarci.

Il cambiamento comincia dalle parole nella nostra testa. Dobbiamo impegnarci ad ascoltare, organizzare, selezionare e cambiare i nostri pensieri.

Il nostro intelletto è bravissimo a segnalare alla mente dove sbaglia, ma di rado si scomoda per dirle quando funziona bene.

Cerchiamo il peggio di noi stessi e ci diciamo che non cambierà mai. È l'approccio meno incoraggiante che possiamo adottare.

Invece di amplificare i fallimenti, amplificate i vostri perché ci spingono a crescere e migliorare. Molte nostre frustrazioni si possono considerare una benedizione.

Diciamo cose a noi stessi che non diremmo mai alle persone che amiamo.

Fai la cosa giusta perché va fatta, senza secondi fini e senza preoccuparti se

sarà un successo o un fallimento.

Spesso la sola cosa che impedisce di raggiungere l'impossibile è la convinzione stessa che sia impossibile.

Ego

"Sei chi sei quando nessuno ti guarda".

Abbiamo una determinata personalità quando siamo soli a casa, ma al mondo presentiamo un'altra versione di noi stessi. L'unica differenza è che la nostra personalità pubblica si impegna di più per essere premurosa, attenta e gentile.

A volte le insicurezze ci spingono a voler convincere noi stessi e gli altri che siamo speciali, allora cerchiamo di apparire più saggi, più esperti, più sicuri.

L'ego è smanioso di far vedere quanto siete perspicaci e interessanti.

In molti casi emettiamo giudizi per distogliere l'attenzione degli altri o la nostra dalle mancanze che vediamo in noi stessi.

L'ego ha due facce. Prima ci dice che siamo i migliori in assoluto e un attimo dopo che siamo i peggiori. La vera umiltà è vedere quello che sta in mezzo ai due estremi.

L'umiltà ci fa comprendere le nostre debolezze e ci spinge a migliorare.

Nell'ashram imparammo che ci sono due cose da ricordare e due da dimenticare:

Le due cose da ricordare sono il male che abbiamo fatto e il bene che gli altri hanno fatto a noi

Le due cose da dimenticare sono il bene che abbiamo fatto agli altri e il male che abbiamo ricevuto.

Ricordare i vostri errori e dimenticare i vostri successi tiene a bada l'ego e accresce la gratitudine.

Non prendete ogni cosa sul personale: il più delle volte non ha niente a che fare con voi.

Riflettete anziché giudicare. Invece di montarvi la testa per le vostre conquiste, provate gratitudine per i vostri insegnanti e ciò che vi è stato dato.

Non siete il vostro successo o il vostro fallimento.

L'unità di misura del successo non sono i numeri ma la profondità. La vera grandezza è quando usate le vostre conquiste per insegnare agli altri.

PARTE TERZA: DARE

Gratitudine

Esprimi gratitudine in termini specifici. Se riceviamo un ringraziamento dettagliato anziché generale, per noi è più gratificante.

La gratitudine nasce dalla consapevolezza che qualcun altro ha investito su di noi.

Troppo spesso amiamo persone che non ci amano ma manchiamo di ricambiare l'amore di quelle che lo fanno.

Lo scopo più alto è vivere nel servizio. Cerchiamo di lasciare un luogo più pulito di come l'abbiamo trovato, le persone più felici di come le abbiamo trovate, il mondo migliore di come lo abbiamo trovato.

Siamo arrivati alla fine di questo fantastico libro!

Spero che le sue parole ti possano aiutare a vivere la vita che hai sempre sognato e aspetto la tua onesta opinione e i tuoi suggerimenti su come migliorare questo formato su marchitoexpress@gmail.com oppure in DM su IG: @marchitoexpress

- Acquista subito "**Pensa come un Monaco**" di J. Shetty su Amazon [a questo link](#).

