

Quando siamo lontani dal centro della nostra energia interiore, quando non siamo in grado di accedere alla fonte del nutrimento dentro di noi, quando disperdiamo le nostre energie fisiche ed emotive in mille modi e non sappiamo come rinnovarle, *ci sentiamo emarginati, isolati e insicuri* e pensiamo di non avere molte alternative....

Per andare avanti, dobbiamo **"rubare" energia** a qualcun altro, generalmente alle persone che ci sono più vicine e con le quali abbiamo una relazione più stretta. Naturalmente, *questo "furto" quasi sempre inconscio, non passa inosservato* e suscita reazioni direttamente o indirettamente negative, creando **continui conflitti** che possono diventare vere e proprie **lotte di potere**, anche, e soprattutto, in quei rapporti che scegliamo con l'aspettativa di trovare complicità e sostegno reciproco.

Per questo *è importante prendersi cura della propria energia fisica ed emotiva*, chiederci spesso durante la nostra giornata "quello che sto facendo/pensando/mangiando etc. fa



bene alla mia energia? Questa persona, questa conversazione, questa relazione mi lascia più rinvigorito **o mi prosciuga?** Questo lavoro, questa attività mi sta aiutando a collegarmi con la mia fonte interiore di energia o sta solo "lustrando" la mia immagine?

E come si sentono le persone intorno a me dopo che sono entrato in contatto con loro? Più deboli o più forti?

Non è un'opera facile, anzi. Presuppone umiltà, dedizione all'ascolto e **consapevolezza di sé** ed è un processo continuo che dura quanto la vita stessa.

Investire sul proprio sé interiore non è un'occupazione "narcisistica" nel senso meno positivo del termine, ma, al contrario, la **scelta migliore che possiamo fare** per sentirci carichi, abbastanza sereni nonostante le difficoltà, in grado di affrontare le sfide della vita e metterci in relazione con chi amiamo **senza prosciugarlo o farci annullare**.