

## Come risolvere le ansie e i problemi quotidiani?

Liberate le vostre menti dai pensieri che vi assalgono e non vi lasciano. Spesso, quando siete assaliti da una preoccupazione e non sapete come risolvere il problema che ne è all'origine, vi arrovellate su questo e non lasciate che la vostra mente inconscia elabori quel problema, portate sempre e continuamente il problema nella vostra consapevolezza, cercandolo, girandolo, affrontandolo da ogni lato. Vi accanite cercando la soluzione, e più vi accanite più vi stancate, più impedito alle facoltà della vostra mente di risolvere quel problema.

Allora, accettate un consiglio: lasciate quel vostro problema, non permettete che vi assilli e vi tolga ogni altro interesse. Non permettete che non vi dia tregua, ma accantonatelo, affidatelo alla parte inconscia della vostra mente, se che essa possa elaborarlo e, quando nuovamente lo prenderete in esame, la parte cosciente possa suggerirvi la soluzione migliore.

Quello che io vedo in voi è il soffermarvi ai problemi, ed affrontarli a testa bassa, senza un attimo di tregua, volendoli risolvere subito, ad ogni costo. Anche se è un problema che riguarda il vostro stato interiore, l'intimo del vostro essere, può darsi che il trascorrere dei giorni segni un cambiamento di questo vostro intimo ed un mutarsi, quindi, degli aspetti del problema. Se poi è un problema d'ordine materiale, non serve volerlo risolvere ad ogni genere, deprimendosi, ma lasciate che il tempo lo decanti, lo mostri in tutti i suoi aspetti, che al momento possono sfuggirvi, e quindi affidatelo alla parte inconscia della vostra mente, sicchè, volta a volta che questi aspetti si mostrano e meglio si visualizzano, voi possiate meglio abbracciare tutto il problema, e meglio risolverlo, tranquillamente, serenamente.

Molto spesso, quelle che sono soluzioni inaspettate possono giungere da un momento all'altro; e quelle soluzioni che credete non vi siano, perchè non le vedete, vengono senza neppure darvi il preavviso. Perciò, cercate sempre di mantenere la vostra psiche distesa: non sovrappollatela, non sovraccaricatela, non sforzatela, ma lasciate che lavori in una giusta tensione. Quando non siete nelle condizioni psichiche adatte per risolvere quel problema che vi assilla, ponetevi prima nelle condizioni giuste. Calma! Non lasciatevi trasportare dai vostri problemi, ma siate voi quelli che li dominano, li affrontano; non siate pessimisti, nel senso di darvi per vinti e concludere che questi problemi non possono essere risolti.

Molto spesso la soluzione viene. Ma, se viene, viene sempre più facilmente nella tranquillità interiore, non nell'agitazione, in quel fermento che non fa altro che mettervi fuori strada, non fa altro che portarvi lontano da un terreno dove, invece, i problemi possono trovare la giusta fine.

