



Marzo 2020

Cara Carolin,

oggi voglio scriverti questa lettera perché vedo che hai bisogno di un po' di sostegno in questo momento difficile.

Stai vivendo nel paese europeo più colpito dalla crisi del virus, più precisamente in Italia, in Lombardia. Quotidianamente arrivano notizie drammatiche, si sentono passare le ambulanze diverse volte al giorno e non è più permesso uscire di casa. Al momento è ancora possibile andare a fare la spesa; davanti ai supermercati ci si mette pazientemente in coda, dato che possono entrare solo pochi clienti alla volta. Un'esperienza completamente nuova per tutti; a te trasmette un senso di inquietudine.

I tuoi figli, genitori e parenti vivono lontano da te in un altro paese. Il ritrovarsi con loro si sposterà più lontano nel futuro, perché non si può ancora stimare come si svilupperà la situazione né qui né là.

Così, al momento tutto è sottosopra, la vita a cui si era abituati dovrà essere riordinata nuovamente come un puzzle.

In questa situazione straordinaria causata dal blocco totale, hai iniziato a porti alcune domande che ti hanno portato a riflettere su alcuni aspetti:

- Cosa mi manca di più in questo momento?
- Qual è la cosa più difficile per me in questo momento?

Ma anche:

- Cosa apprezzo della situazione attuale?
- Cosa c'è di positivo per me e per il mondo?

Ti sei resa conto che sono i contatti sociali che ti mancano di più. Ti piace incontrare gente per parlare e confrontarti con loro su argomenti di reciproco interesse o semplicemente per scambiare qualche parola davanti a una tazza di caffè o anche il semplice via e vai, salutando le persone con un sorriso e qualche parola gentile.

Ti manca anche il contatto con la natura. La natura ha un effetto calmante e nello stesso tempo stimolante su di te. Ti dà una sensazione di libertà e di connessione con l'universo. I suoi regolari cicli ti trasmettono fiducia e sicurezza. La vita, come la natura, è in continua trasformazione e da ogni trasformazione nasce qualcosa di nuovo e bello. Dopo il periodo di silenzio e ritiro, come accade in inverno, segue un nuovo risveglio in primavera.



Marzo 2020

Questo è anche ciò che ti dà nuovo coraggio e fiducia, soprattutto in questo periodo. La vita rimane nel flusso e questo significa che anche il grande cambiamento che state vivendo in questo momento fa parte di questo flusso e ha il suo perché.

Ti accorgi che quando ti fai coinvolgere troppo da tutto il negativo che questa situazione drammatica porta con sé, i tuoi pensieri ci si soffermano, il flusso naturale della tua vita si blocca. Qualcosa dentro di te si contrae, diminuiscono la tua gioia di vivere, la tua allegria e il tuo solito ottimismo. La tua creatività si blocca.

Ma alla fin fine sei riuscita ad affrontare la situazione in modo ottimale per te. Sei passata dall'accettazione di quello che sta succedendo. Sei consapevole che non puoi cambiarlo, ma puoi decidere il modo in cui vuoi reagire ad esso. Ti nutri di impulsi positivi che possono arrivarti sotto forma di libri, video, webinar e altro, cogli l'opportunità per progredire nel tuo sviluppo personale, rifletti sul senso della vita e come viverla in linea con il tuo vero Essere, sia privatamente che professionalmente. Studi, ti metti regolarmente in contatto con le persone che sono importanti per te, ti prendi del tempo per conversazioni telefoniche più lunghe, ti colleghi via video ai tuoi figli e parenti. Il calore umano che percepisci anche attraverso gli ausili tecnologici, ti fa stare bene.

Ti prendi cura di te stessa seguendo una dieta equilibrata e sana e fai esercizio fisico per mantenerti in forma. Per la tua salute mentale ed emotiva, fai degli esercizi di meditazione e mindfulness.

Ascolti la musica, lavori a maglia e ti dedichi alla cucina.

Tutto questo ti aiuta a mettere il focus su ciò che c'è di positivo in questa situazione e darle un significato più profondo.

Riconosci gli effetti positivi che questo "time out" ha sulla natura. Sei consapevole che qualcosa del genere doveva accadere, perché la gente finalmente si svegliasse e si orientasse verso nuovi valori.

Alla fine, non sei stata anche tu a desiderarlo? Tu stessa desideravi un mondo di pace, più silenzio, una convivenza armonica e più rispetto per l'ambiente.

La consapevolezza che ogni cosa e ogni situazione ha il suo perché e che da esse possono scaturire cose nuove, belle e molto positive, la fiducia che hai nelle tue risorse interiori, tutto ciò ti mette in uno stato di pace interiore.

Ti auguro con tutto il cuore che con la tua fiducia nella vita potrai essere una guida e una luce nelle tenebre dei tuoi simili.

Con affetto

Carolin



Marzo 2020

Versione tedesca / deutsche Verfassung:

*Liebe Carolin,*

*ich möchte dir heute einen Brief schreiben, weil ich merke, dass du gerade etwas Unterstützung brauchst.*

*Du lebst genau in dem europäischen Land, das von der Virus-Krise am stärksten betroffen ist, genauer gesagt, in Italien in der Lombardei. Jeden Tag strömen Schreckensnotizen ein und man darf mittlerweile nicht mehr aus dem Haus. Einkaufen ist momentan noch erlaubt. Vor den Supermärkten steht man geduldig in der Schlange, da immer nur wenige Kunden hineindürfen. Eine komplett neue Erfahrung für alle, für dich persönlich mit einem komischen unangenehmen Gefühl verbunden.*

*Deine Kinder, Eltern und Verwandten leben weit weg von dir in einem anderen Land. Das Wiedersehen mit ihnen wird sich weiter hinausziehen, auch weil man noch nicht abschätzen kann, wie sich die Lage dort noch entwickeln wird.*

*Es steht also momentan alles auf dem Kopf, das gewohnte Leben wird gerade wie ein Puzzle neu sortiert.*

*In dieser sehr außergewöhnlichen Situation, des kompletten Stillstands, hast du angefangen, dir gewisse Fragen zu stellen und bist in die Reflexion gegangen:*

- *Was fehlt mir gerade am meisten?*
- *Was ist für mich momentan am schwersten?*

*Aber auch:*

- *Was schätze ich an der momentanen Situation?*
- *Was bringt sie für mich und für die Welt an Positivem?*

*Du hast gemerkt, dass es die sozialen Kontakte sind, die dir am meisten fehlen. Du liebst es, dich mit anderen zu treffen um dich mit ihnen über interessante Themen auszutauschen oder lediglich bei einer Tasse Espresso ein paar Worte zu wechseln oder auch nur einem anderen ein kleines Lächeln zu schenken und ihn nett zu grüßen.*

*Auch der Kontakt zur Natur fehlt dir. Die Natur wirkt beruhigend und auch inspirierend auf dich. Sie gibt dir ein Gefühl von Freiheit und Verbundenheit mit dem Universum. Ihre regelmäßigen Jahreszyklen vermitteln dir Vertrauen und Sicherheit. Leben bedeutet stetige Verwandlung und aus jeder Verwandlung entsteht wieder etwas Neues und Schönes. Nach einer Zeit der Stille und des*



Marzo 2020

*Rückzugs, wie es im Winter in der Natur geschieht, kommt es im Frühling wieder zu neuem Erwachen.*

*Das ist auch das, was dir gerade in dieser Zeit immer wieder neuen Mut macht und Zuversicht gibt. Das Leben bleibt im Fluss und das ist ein Zeichen, dass auch die gerade gelebte große Veränderung ein Teil dieses Flusses ist und seine Berechtigung und seinen Grund hat.*

*Du merkst, wenn du dich auf das Negative einlässt und deine Gedanken dort verweilen, dein Lebensfluss ins Stocken gerät. Es zieht sich etwas in dir zusammen, was deine Lebensfreude, deine Fröhlichkeit und deinen sonst eigentlich immerwährenden Optimismus abflauen lässt. Deine Kreativität blockiert sich.*

*Aber du hast es geschafft, der Situation in einer für dich optimalen Weise zu begegnen. Du hast es geschafft, die Situation zu akzeptieren. Du weißt, du kannst sie nicht ändern, aber du hast es in der Hand, wie du auf sie reagieren willst. Du suchst dir bewusst positive Impulse in Form von Büchern, Videos, Webinars und anderem. Du bringst dich in deiner Persönlichkeitsentwicklung weiter, du gewinnst neue Erkenntnisse über dich und für dein Leben, privat und auch beruflich. Du bildest dich weiter. Du bleibst regelmäßig in Kontakt mit den Menschen, die dir wichtig sind. Du nimmst dir Zeit für längere Telefongespräche, du schaltest dich per Video deinen Kindern und Verwandten zu. Die menschliche Wärme, die auch über die technologischen Hilfsmittel zu spüren ist, tut dir gut.*

*Du kümmerst dich um dich selbst, durch ausgewogene gesunde Ernährung und durch sportliche Tätigkeiten um deinen Körper fit zu halten. Für deine mentale und emotionale Ausgeglichenheit praktizierst du Meditation und Mindfulness. Du hörst Musik, strickst und widmest dich dem Kochen und Backen.*

*Das alles hilft dir, aus dieser Situation Positives zu schöpfen und ihr einen tieferen Sinn zu geben.*

*Du erkennst die positiven Auswirkungen auf die Natur, die diese „Auszeit“ bewirkt. Du bist dir bewusst, dass derartiges hat passieren müssen, damit die Menschen endlich Aufwachen und zum Umdenken kommen und das Leben an neuen Werten ausrichten.*

*Hattest du es dir im Endeffekt nicht auch gewünscht? Du selbst ersehntest dir doch mehr Ruhe, mehr Stille, ein friedlicheres Miteinander und mehr Respekt für die Umwelt.*

*Die Gewissheit, dass alles seinen Grund hat und daraus Neues, Schönes und viel Positives entstehen kann, dass du selbst innere Ressourcen hast, die dir immer wieder helfen ins Gleichgewicht zu kommen, ja, genau das ist es, was dir inneren Frieden gibt.*

*Ich wünsche dir von ganzem Herzen, dass du mit deiner Zuversicht auch für deine Mitmenschen ein Wegweiser und ein Licht in der Dunkelheit sein kannst.*

*In Liebe*

*Carolin*