

# LA PRESENZA ATTIVA

**Come portare la meditazione nella vita di ogni giorno senza rimanere schiavi di una tecnica**



**Davide Tamanini**



Eroi del Quotidiano

Gli ebook degli Eroi del Quotidiano



# LA PRESENZA ATTIVA

Come portare la meditazione nella vita

## INDICE:

INTRODUZIONE	6
Meditare ti cambia la vita. Forse.	8
La GABBIA	12
VIVERE DAVVERO	18
LA PRESENZA ATTIVA	22
A OGNUNO LA SUA	26
LA TUA TECNICA	32
VITA E PRESENZA	38
CONCLUSIONE	41

# **LA PRESENZA ATTIVA**

**COME PORTARE LA MEDITAZIONE  
NELLA VITA DI OGNI GIORNO SENZA  
RIMANERE SCHIAVI DI UNA TECNICA**

# La Presenza Attiva

# INTRODUZIONE

Ciao!

Questo ebook è l'ennesimo contributo che nasce grazie alla relazione.

Se ancora non ne fai parte, devi sapere che su Facebook esiste un gruppo, Eroi del Quotidiano.

In questo gruppo persone come te e me, che vogliono realizzare la propria vita, si incontrano, si confrontano, condividono ognuno il proprio percorso.

All'interno di questo flusso, io e gli altri professionisti della crescita e del benessere che ne fanno parte, traiamo spesso ispirazione per nuovi argomenti, per creare webinar, percorsi e anche, come in questo caso, guide o ebook.

Quello che stai per leggere quindi è il prodotto di domande, confronti, e condivisioni sorte in questo contesto di crescita.

Cosa mi ha spinto a scrivere questo piccolo manuale?

Semplicemente l'aver visto una gabbia.

Una gabbia in cui veniamo spesso spinti, involontariamente, quando ci avviciniamo alla crescita personale.

La gabbia della meditazione.

> Attenzione! <

Non sto dicendo che la meditazione sia un male!

Al contrario!

## La Presenza Attiva

Quello che spero di aiutare a chiarire è un effetto collaterale che il tanto vociare (a volte senza cognizione) di Meditazione, mindfulness, presenza, consapevolezza ha prodotto.

Il rischio in cui tutti incorriamo è quello di inscatolarci in una visione ristretta di cosa significhi meditare.

Di cosa voglio dire essere presenti.

E soprattutto il grande rischio è di restringere la meditazione (o se vogliamo cambiare nome, la vita) a mettersi seduti 10 minuti al giorno a cercare di far stare zitta la mente.

Quello che mi riprometto di introdurre in questo manuale è:

- Meditare è un modo naturale di vivere, non una tecnica, una pratica o un credo.
- Ci sono 7,5 miliardi di persone. Ognuno ha una sua particolare relazione con se stesso e con la propria vita. Sicuri che tutti dobbiamo metterci a gambe incrociate e occhi chiusi?
- Visualizzare è un attività propedeutica. Meditare è altro.
- Consapevolezza, mente e corpo coesistono, si sommano e nessuna può essere esclusa. Scopri chi guida la tua attenzione e hai in mano il tuo canale di meditazione.
- Piccoli esempi di come raggiungere il tuo stato di presenza.
- Portare la presenza nella vita

Come puoi vedere, quello che ti propongo è un modo anti convenzionale di guardare alle pratiche di presenza.

Ma alla fine sono certo scoprirai o meglio, ri-scoprirai la vera essenza di come l'essere umano entra in relazione profonda con qualsiasi cosa. Fino a permeare la vita di sé e se stesso della vita!

# Meditare ti cambia la vita. Forse.

Si, lo so.

Probabilmente il titolo di questo primo capitolo potrebbe farti venire voglia di chiudere questo ebook e andare a fare altro.

Sei ovviamente libera o libero di farlo!

Ma ti chiedo un piccolo sforzo. Leggi questo primo capitolo fino alla fine prima di scegliere.

Se alla fine senti che quello che sto per dirti è una cavolata, puoi chiudere qui, e scrivermi la tua critica.

Ma se chiudi ora, prima di entrare nel vivo del “Forse” del titolo, potresti perderti qualcosa che fino adesso nessuno (o pochi) ti ha fatto notare.

E che potrebbe cambiare sensibilmente la tua relazione con te stesso, con la tua vita e con gli altri.

E darti una traccia per essere sempre più presente nella tua quotidianità.



Devi sapere che in questi anni di insegnamento nell'ambito della crescita personale, moltissimi studenti mi hanno posto una domanda.

“Davide, mi consigli di meditare? Come si fa? Io ho fatto la meditazione (nome a caso) ma non so se la faccio bene / se funziona/ se fa per me...”

La mia risposta, quasi sempre è: “Perché vorresti meditare?”

E qui le risposte tipo sono:

“Perché ne sento parlare spesso”

“Perché ho letto una serie di articoli che dicono che chi medita (metti tu una cosa a caso che va da “è più intelligente” a “vive 30 anni in più”)

“Perché tutti i grandi meditano”

“Perché la mia amica medita tutti i giorni e sembra felice”.

“Perché penso troppo”

“Per raggiungere l'illuminazione”

Ecco la media delle risposte è questa.

Indagando più a fondo scopro che il 95% delle persone crede che la meditazione sia:

## La Presenza Attiva

- Ti metti a gambe incrociate e occhi chiusi e cerchi di non pensare a niente.
- Ti rilassi con delle visualizzazioni.
- Segui le indicazioni di un maestro che ti fa fare dei viaggi nella consapevolezza.
- Ti metti in connessione con Dio.
- Fai vari tipi di esercizi in movimento per raggiungere la pace interiore.
- Yoga.
- Varie e eventuali con nomi più o meno orientalizzanti o post-moderni.

Sono meditazioni queste?

Si. E No.

Potremmo dire che sono esercizi per raggiungere uno stato interiore di consapevolezza?

Si, lo possiamo dire.

Quindi fare una di queste cose è meditare?

Ni.

Fare una di queste cose è fare degli esercizi per arrivare a meditare.

Ma meditare cosa significa quindi?

Se prendiamo un vocabolario, troveremo definizioni tipo:

*“Fermare a lungo e con intensa concentrazione spirituale la mente sopra un oggetto del pensiero, considerare profondamente un problema, un argomento, soprattutto di natura religiosa, morale, filosofica, scientifica, allo scopo di intenderne l’essenza, indagarne la natura, o trarne sviluppi, conseguenze”*

Quindi, meditare si realizza quando si riesce a mantenere profonda attenzione su qualcosa.

Nella lettura che si fa nella crescita interiore, porta a essere presenti e consapevoli.

Non una tecnica. Non un dogma.

Essere presenti e consapevoli.

Dove? Ovunque.

Quando? Adesso. Sempre.

# La GABBIA

Mi hai seguito fino a qui?

Bene, allora potrebbe esserti sorta una domanda.

Ma quindi tutti gli esercizi, visualizzazioni, tecniche...cosa sono?

Lo hai appena detto. Sono esercizi, visualizzazioni e tecniche.

Sono modi di aprirsi alla meditazione.

Sono esercizi propedeutici.

Il rischio, sempre più frequente, è che gli esercizi vengano confusi con il fine.

Se credi che meditare sia prendersi 10 minuti ogni giorno nella tua stanzetta, ti stai creando la gabbia più subdola che potresti augurarti.

Stai rinchiudendo la tua grande possibilità di avere la presenza attiva (dopo ti spiego per bene cosa intendo!).

## La Presenza Attiva

É un po' come avere in mano la capacità di produrre energia con la fusione a freddo e usarla 3 minuti al giorno per accendere una lampadina da 5 volt.

Certo che funziona...ma che spreco!

- ATTENZIONE -

Le tecniche son super utili e ti insegnano a essere presente. Quello di cui stiamo parlando è altro. Stiamo puntando il dito verso una tendenza, quella di confondere gli esercizi propedeutici con la vita.

Quello che sperimenti e impari con le tecniche, va poi collocato nella tua vita! Come posso essere presente nella vita di tutti i giorni?

Ok, riprendiamo il filo!

Ricordi le risposte che ho citato nel capitolo precedente?

Quando chiedo cosa sia la meditazione, quasi nessuno mi risponde: Stare con mia moglie, insegnare a mio figlio qualcosa di nuovo, osservare le dalie crescere. E quasi nessuno mi ha mai risposto che meditare è mettere impegno e attenzione su un progetto lavorativo .

Perché?

Ecco la gabbia.

Nella maggior parte dei casi nessuno ti ha spiegato o insegnato qualcosa sulla meditazione/presenza attiva.

Quando la hai scoperta, ti è stata presentata come qualcosa di “mistico” e “divino”, che ti viene concesso per grazia quasi non fosse parte di te.

Ecco. Le inferiate della gabbia sono costruite su questi elementi.

E vengono rinforzate da un insieme di convinzioni.

Se tu ascolti in giro, ogni guru, maestro, life coach, trainer che sia, ha la tecnica migliore, quella che risolve tutto e che va bene per tutti.

Ecco che ad esempio, siamo tutti convinti che meditare sia una prerogativa della cultura asiatica e che le tecniche che vengono ad esempio dall'India, siano la via assoluta per la “liberazione”.

Quindi ogni persona che voglia “abbassare il disturbo della mente”, pensa che dovrebbe incrociare le gambe, guardare con gli occhi socchiusi a circa 1,5 metri davanti sé con lo sguardo

## La Presenza Attiva

che si perde oltre il pavimento, la lingua eretta verso il centro del palato e seguire il proprio respiro.

Combattendo fino alla morte con quei pensieri brutti e cattivi che ti porteranno ovunque, cercando di accettarli e di farteli amici e comprenderli perché sono parte di te...

Funziona per tutti? Magari sì ma dopo quanti anni di pratica?

Ti sei mai chiesto o chiesta se ci fossero altri modi, più adatti a te, a come sei e al contesto in cui vivi?

E soprattutto, hai mai pensato che, magari, meditare è qualcosa che va oltre l'esercizio che ti viene insegnato?

Proprio pochi giorni fa, una mia studentessa mi ha chiesto se le potessi insegnare un modo di meditare per "spegnere la mente".

Le ho chiesto cosa succede quando fa sforzi fisici. "Smetto di avere rumore in testa e mi centro" è stata la sua risposta.

Ecco, servito il suo esercizio di meditazione quotidiano.

Sta meditando? Non ancora (nel senso di presenza attiva). Ma ha un parametro che la riporta allo stato di presenza in 0,1 secondi netti. E da lì parte.

## La Presenza Attiva

Non andiamo avanti solo per una questione di spazi (è un ebook, ci vorrebbe un libro interamente dedicato!).

Ma il senso credo tu lo abbia afferrato:

- Al giorno d'oggi diamo alla meditazione un senso molto ridotto e limitato rispetto a quello che ha veramente
- Non riusciamo a scindere l'esercizio (che è una pratica propedeutica) dalla sua applicazione reale nella vita
- Crediamo che meditare sia una cosa difficile, poco pratica e lontana dalla quotidianità delle persone
- Non conosciamo il senso profondo e intimo di "essere presenti nella vita" e pensiamo sia una cosa lontano dall'uomo e dalla sua vita odierna



## La Presenza Attiva

# VIVERE DAVVERO

Anni fa, la mia famiglia d'origine, frequentava una coppia.

Lui era una persona che guardavo con grande ammirazione, seppur io fossi in piena crisi di ribellione adolescenziale e attraversassi un periodo di assoluto distacco e disinteresse da tutto.

Quell'uomo aveva qualcosa di veramente affascinante.

Aveva fatto molte cose nella sua vita. Gestiva delle aziende con notevole successo. E lo faceva senza essere schiavista ma, al contrario, creava relazioni e clima disteso. Il che non lo esonerava da saper essere determinato e diretto. Ma sempre con rispetto.

Era un marito attento, un padre presente e un amico leale.

Un giorno eravamo nei pressi di un'abitazione per le vacanze che possedeva qui in Trentino.

Si era allontanato un po' da tutti e stava sul balcone. Quando uscii per cambiare aria, mi fermai un attimo

a osservarlo.

Aveva lo sguardo assorto, verso le montagne ma capivo che non le stava veramente guardando. L'espressione del suo viso era beata.

Lo interruppi facendo una domanda: "A cosa pensi?".

Lui distolse per un attimo lo sguardo dall'infinito e mi puntò questi due raggi laser addosso per un momento, mantenendo quella beatitudine in viso.

Si limitò a dirmi "a niente" per poi tornare in quello spazio.

Lì, così, restai fulminato. Quell'uomo, lo sapevo per certo, non aveva mai seguito percorsi spirituali o di crescita. Nemmeno era un gran frequentatore di chiese.

Eppure aveva una profondità e una condizione esistenziale molto rare.

Ma la cosa che mi diede molto su cui "meditare" negli anni a seguire fu un'altra.

Fu quando tornò in casa e si rimise in relazione con tutti.

Perché fu lì che vidi la verità di quell'uomo.

## La Presenza Attiva

Lui tornò di là, nella confusione, tra un bicchiere di vino e qualche battuta spinta...con la stessa identica espressione e presenza che aveva sul volto mentre contemplava le “montagne”.

Guardava le persone, parlava con esse, interagiva con il mondo con la stessa presenza e apertura con cui si confrontava con l'infinito nella sua contemplazione.

Quel giorno si fissò in me un pensiero. “voglio vivere così. Voglio vivere davvero”.

## La Presenza Attiva

# LA PRESENZA ATTIVA

Negli anni ho davvero studiato, provato e incontrato tante visioni, tecniche e approcci all'interiorità.

E ho conosciuto molte persone "illuminate".  
Con loro ho potuto toccare esperienze di consapevolezza davvero profonde e rare.

Nella maggior parte di queste persone, però, ho riscontrato un elemento che non mi affascina.

Spesso c'era una grande distanza tra la loro visione spirituale e la vita quotidiana.

Mi sono quindi chiesto se fossero due mondi disgiunti.

Ma al contempo sentivo che questi due mondi "sono ciò che siamo".

Detto in altri termini, siamo costituiti di vari mattoncini. E ogni mattoncino è fondamentale perché il senso finale della costruzione sia vero e visibile.

## La Presenza Attiva

In più, ricordando L., l'amico di famiglia di cui ti parlavo poco fa, non ho potuto smettere di ripetermi che c'è un equilibrio possibile.

Un modo di stare nella vita in cui ci si immerge pienamente nella quotidianità e nelle sue sfide e lo si fa con presenza, apertura e consapevolezza.

Ci sono, fisicamente, mentalmente, consapevolmente.

Non perché sono ritirato in un luogo protetto e distante ma perché sono qui, proprio qui, proprio adesso.

Sì, questo deve essere possibile, mi sono detto.

E forse la strada è un po' diversa da quella che ogni giorno ci sentiamo raccontare.

E' la strada del SÌ, la strada dell'accettazione. Ma non quella degli esercizi o dell'auto convinzione.

La strada dell'abbandono.

Serve togliere il pilota automatico. Serve abbandonare le gabbie.

Come?

## La Presenza Attiva

5 passi oltre l'orizzonte ogni giorno (discorso lungo, che puoi trovare nel gruppo Eroi del Quotidiano... oppure avere molta pazienza e attendere il libro!).

Cioè fare piccole azioni quotidiane che ti portino un pochino oltre il limite che percepisci.

Fare esercizi e pratiche di meditazione aiuta?

Certo che sì! Purché trovi il modo adatto a te! (ne parliamo dopo o al seminario)

Una volta trovato il tuo modo, ricorda che quella è una tecnica. Ti serve per imparare, riconoscere il tuo stato di presenza.

Ma poi, portalo nella vita. (se hai fatto il MIC premium, la tecnica IN/OUT).

Un pochino ogni giorno fino a trovarti a non doverti più chiedere “sono presente”?

Quindi cosa significa essere in “presenza attiva”?

Detto in pochissime parole, significa **raggiungere la capacità di mantenere nella tua vita, uno stato di attenzione e presenza costanti.**

Si tratta di naturalizzarsi.



## La Presenza Attiva

Cioè di sfruttare ogni momento di vita per creare connessione, per essere nel momento.

Significa **prendere casa nello spazio e nel tempo che stai abitando.**

La presenza attiva è la capacità di meditare nella vita di ogni giorno.

Meditare e contemplare, legare con la tua attenzione ciò che vivi, le persone con cui interagisci, le tue emozioni, i tuoi pensieri, la tua consapevolezza.

Non è un esercizio. E' il "vivere" a pieno.

E' quella condizione in cui ciò che vivi è esattamente la tua vita.

La presenza consapevole è la tua profonda connessione tra ciò che esiste dentro di te e ciò che esiste fuori di te, a prescindere da dove sei, con chi sei, e quale situazione esiste in quel momento.

# A OGNUNO LA SUA

Torniamo alla domanda fatidica...qual è la tecnica migliore per me?

Risposta: non lo so, non lo posso sapere e non è detto che serva saperlo.

Sono bravo a farti confusione??? :-)

Dai, scherzi a parte, come abbiamo già detto, non esiste una tecnica unica per tutti. E molti esercizi che faccio fare a alcuni studenti, difficilmente li chiamerebbero tecniche di meditazione.

Cerchiamo allora di capire cosa ti serve per maturare la tua presenza attiva.

La presenza attiva è uno stato naturale per l'essere umano.

In teoria dovrebbe essere la costante condizione in cui dimori.

Per le varie motivazioni già descritte, ci perdiamo nelle PM (Pippe Mentali) e...addio presenza!

Come riconquistarla?

## La Presenza Attiva

Per prima cosa hai bisogno di vivere in modo consapevole, a livello di laboratorio, quella presenza, anche solo per poco.

E qui sì, alcune tecniche possono essere d'aiuto.

Ma spesso ti è più d'aiuto ricondurti a esperienze che hai già avuto.

Ad esempio:

- Quando ti innamori e ti perdi occhi negli occhi con l'altra persona, perdi la cognizione del tempo, tutto sembra sparire e i pensieri si spengono.
- Vai in alta montagna a camminare e ti ritrovi in quella condizione in cui il silenzio, la pace, i fiori, il vento e tu stesso diventa un tutt'uno...e senti che non avresti bisogno di altro
- Sei immerso in una tua grande passione e tutto intorno sembra sparire
- A volte capita sotto sforzo, correndo, facendo un lavoro pesante, lavorando l'orto, di sentire quella sensazione di concentrazione e presenza, di essere "pienamente qui"

Ecco, in una o più di queste situazioni potresti aver vissuto un'esperienza di presenza attiva.

Questo però non ti aiuta molto. Ti avvantaggia ma non ti aiuta!

Infatti, per fare il passo, serve che tu sappia che quella era un'esperienza di presenza attiva, e riesca a riviverla, almeno con il ricordo.

Un po' come se dovessi riconoscere una persona da una foto.

Il passaggio successivo è capire quale sia il mezzo più rapido e efficace per te per ritrovarti in quella condizione.

E qui iniziano i problemi veri!

Infatti sono quasi sicuro che il modo che hai provato fino ad ora o che ti hanno consigliato è sempre lo stesso...

“prova questa (o quella) tecnica, scuola di meditazione”.

Che sia classica, moderna, in movimento poco importa.

Quello che è probabilmente accaduto è che hai cercato una scatolina magica che ti portasse a spegnere la mente e ritrovarti nell'iperspazio.

La verità.

## La Presenza Attiva

Non scatoline magiche. Non mente silente.  
Non iperspazio.

Nella migliore delle ipotesi una delle tre può anche essere accaduta.

Ora capiamo perché può essere andata bene o perché può essere andata male.

Se sei una persona naturalmente predisposta alla meditazione classica avrai facilmente avuto interessanti risultati.

Ma non è detto che poi tu riviva quello stato nella vita quotidiana. Magari ti ha aiutato a essere un po' più serena/sereno o a controllare meglio le emozioni. E va benissimo!

Ma per moltissime persone, invece, il risultato è molto più frustrante e deludente.

Appena chiudono gli occhi, la mente inizia a vociare, i ricordi affiorano cercando la nostra attenzione, si muovono emozioni potenti che ci portano ovunque tranne che lì dove vorremmo tenere l'attenzione (e anche qui ci sarebbe da parlare...)

Ti avranno dato sicuramente dei feedback. Che devi ascoltare la mente, non giudicarla, ma lasciare che faccia il suo corso e riportare l'attenzione su di te, sul respiro ecc...

## La Presenza Attiva

Consigli in effetti validi.

Ma non per tutti. Per alcuni questo richiede un dispendio di forze così alto che dopo un po'...arriva l'abbandono.

Quindi per queste persone non è possibile maturare uno stato di presenza?

No! Significa semplicemente che non è il metodo giusto.

## La Presenza Attiva

# LA TUA TECNICA

Alcune persone hanno bisogno di passare per condizioni diverse.

Ad esempio c'è chi ha bisogno di governare il fisico, come abbiamo detto prima.

Chi invece necessita di azioni mentali per scaricare l'attenzione dalle incombenze, problemi o necessità.

Quello che in fondo abbiamo bisogno di fare è riuscire a trovare il nostro soggettivo e personale modo di creare lo stato di presenza.

E poi viverlo e consolidarlo.

Infine iniziare a piccoli passi a portarlo nella vita quotidiana.

Ripeto. Soggettivo e personale!



Se vogliamo dare una definizione (ancora imprecisa e incompleta):

*Tutto ciò che ti aiuta a connetterti a qualcosa o qualcuno (compreso te stesso) con l'attenzione è meditazione nel momento in cui ne sei consapevole (e te ne rendi consapevole) fino a non aver bisogno di osservare ma semplicemente essere quella cosa.*

Quanti modi ci sono per farlo?

Tantissimi!

Non più tardi di 2 giorni fa, ad esempio, ho consigliato a una persona di fare un esercizio molto semplice. Appoggiarsi al muro con la schiena, piegando le ginocchia e tenere le gambe in quella posizione fino al limite di tenuta.

Per raggiungere lo stato di presenza (che raggiunge in questo modo in 2 minuti), avrebbe dovuto tenere

## La Presenza Attiva

una disciplina di mezz'ora di meditazione al giorno per parecchi mesi.

Con questo semplice esercizio, adatto a lei, si appropria della sua attenzione e entra in uno stato di presenza che poi riesce a portare attivamente nella sua giornata.

Ora, la differenza sostanziale è una e una soltanto.

Cosa vuoi raggiungere nella tua vita?

Quale è il modo migliore per farlo?

Ecco, trovare il tuo personale e soggettivo modo di raggiungere la presenza, fa parte di questo quadro.

Poi, una volta conosciuta e maturata, vedrai che sarà sempre più semplice.

**E se nel tempo vorrai iniziare a meditare secondo la filosofia che più ti aggrada, ti risulterà più accessibile e ti sentirai appagata o appagato.**

Ma proseguiamo con la nostra progressione!

Una volta trovato il tuo modo, inizia l'allenamento: entrare nella presenza più volte e cercare di riprodurre quella sensazione, quello stato nella tua vita.

Non ha senso vivere la presenza rinchiudendola in piccoli momenti di pratica.  
Va lentamente portata nella vita.

Altrimenti il rischio è quello di vivere come se la normalità fosse stare nel fango e considerare eccezionale quel momento in cui sollevi la testa per riprende velocemente aria per poi tornare sotto al fango.

Ricapitoliamo.

1. Scopri la presenza.
2. Allenati.
3. Portala nella vita.

Nota: non dico sia facile. Esistono molte strade per iniziare questo processo e alcune, se lo vorrai, te le posso insegnare. Ma c'è una cosa che non posso insegnare che però fa la differenza tra potere e sperare. Volere andare oltre ciò che credi di te, di me, della vita. Questa è l'unica variabile su cui tutto gira.

Ma quindi, quale è la tecnica migliore per te?

Nella maggior parte dei casi è una questione di affinità.

## La Presenza Attiva

Ciò che ti porta più velocemente nello stato di presenza è il modello base da cui partire. Da lì, da quel modello, impara, prendi spunto e cerca di portare quello stato nella tua vita, nelle tue azioni quotidiane.

Usa il “prototipo” per conoscere te stesso/a e poi esci.

[ Se ti interessa un confronto, per capire meglio cosa fare, ti consiglio di prenotare una sessione individuale con me chiamando il numero 3479277309 o tramite email a [davide@crescitalibera.com](mailto:davide@crescitalibera.com).

Insieme potremo comprendere meglio quale può essere un punto da cui partire e individuare un percorso su misura che potrai portare avanti per la tua presenza attiva.

In alternativa, fammi sapere se sei interessata/o a un percorso intensivo sulla presenza attiva. Appena sentirò un certo interesse ne metteremo uno nel calendario eventi di CrescitaLibera].

## La Presenza Attiva

# VITA E PRESENZA

Cosa significa mettere la presenza nella vita?

Non è un'azione tecnica (anche se all'inizio lo è inevitabilmente).

Significa, come abbiamo detto in precedenza, vivere!

Vivere la tua vita quotidiana pienamente, con coinvolgimento, con connessione.

Pienamente presente in ciò che fai, pienamente presente perché consapevole di essere lì in quel momento (non come osservatore ma in unione).

Significa **saper scegliere e essere al centro della tua vita.**

Ma come si fa?

Il grande problema è proprio questo: spesso noi pensiamo di dover fare qualcosa di particolare.

In realtà, soprattutto dopo aver compreso e vissuto la presenza, si tratta semplicemente di stare lì dove sei.

Tuo figlio ti chiede di giocare? Gioca.

Il lavoro chiede un momento di impegno particolare per capire una nuova funzione? Impegnati e studia.

Sei in intimità con tua moglie? Fai l'amore.

***Abbandonati a ciò che stai  
seguendo e cerca di  
essere la miglior versione  
possibile di te stesso in  
quello che fai o che vivi.***

Attenzione! “La miglior versione possibile.”  
Non “la miglior versione” punto.

C'è una grande differenza. La miglior versione possibile significa anche accettare positivamente i tuoi limiti, il fatto che magari in questo momento non riesci. (regola del 100% - puoi approfondirla nei nostri percorsi 1|7|7 o MIC premium).

Al contrario “la miglior versione” ti porterà nel mondo del DEVO

## La Presenza Attiva

Devo essere presente. Devo fare qualcosa. Devo essere un bravo padre.

In alternativa scatta l'aspettativa.

Cerchiamo di diventare qualcosa che probabilmente gli altri si aspettano che noi siamo.

O di fare le cose che pensiamo siano giuste o doverose per questo o quello.

In termini pratici, se ti stai ripetendo “devo essere più presente, devo essere più presente”, sei in una di queste ultime due condizioni.

Se te ne accorgi, nessun problema, fatti una risata con te stesso e riparti!

Ogni tentativo sarà un piccolo passo avanti!



# CONCLUSIONE

Non so se sono riuscito a passarti fino in fondo l'importanza del contenuto di questo ebook.

Avrei ancora tantissime cose da dirti. E probabilmente lo farò in altri contesti o con un ebook successivo.

La cosa che per me davvero conta è che tu possa guardare con occhio critico a ciò che fai ogni giorno per crescere.

Perché la crescita, sia interiore che materiale, passa sempre per un unico setaccio:

“ Quanto ci sei tu, in ciò che fai? Quanto ti rappresenta? Quanto ti esprime?”

Se con questo piccolo scritto sono riuscito a farti mettere in discussione le scelte “per partito preso”, qualunque scelta farai da ora in poi, andrà comunque bene.

Se li tuo timone dirigerà la prua verso l'unica vera stella polare (chi sei tu), la direzione sarà sempre giusta.

Se invece resterai imbrigliata o imbrigliato nella rete del “devo” o nella forma obbligata di una tecnica (comprese quelle che insegno io!), rischierai di rallentare il tuo percorso e la tua crescita.

Come sai nel circuito di CrescitaLibera (il blog di riferimento degli Eroi del Quotidiano, trovi molte proposte di percorsi formativi e esperienziali.

## La Presenza Attiva

Nascono con l'intento di fornire strumenti pratici di crescita ma soprattutto di creare un sistema di miglioramento interiore e concreto libero da gabbie, sensi del dovere o dogmi.

La scelta di aderire è libera quanto la scelta di allontanarsi.

Perchè sopra a ogni cosa, ciò che desideriamo è di vedere persone vere, sincere e libere.

Solo in questo modo il contributo che possiamo dare al mondo avrà un profondo senso di esistere.

Ti auguro tutta la tua Presenza Attiva

Alla tua Vita

Davide

# La Presenza Attiva

# La Presenza Attiva



# Davide Tamanini

Padre, marito, formatore e autore



Mi chiamo Davide Tamanini, mi occupo di formazione personale e sono felicemente marito e padre.

C'è una cosa che, più di tutte, mi entusiasma: la vita!

E ancora di più mi entusiasma accompagnare le persone a scoprire la propria vita e le grandi opportunità che tiene in serbo.

Ho scelto di dedicarmi alla crescita personale per un semplice motivo: fino a poco più di una decina di anni fa, ero spento, demotivato e avevo perso la speranza.

Credevo che stare bene, scoprire se stesso e creare una vita piena e soddisfacente fosse una cosa per pochi eletti e non potesse essere costruita.

La storia attuale mi ha dimostrato che avevo torto.

E se ha funzionato per me, sono sicuro che è possibile per moltissime altre persone!

Da questo desiderio nasce [CrescitaLibera.com](http://CrescitaLibera.com), il blog dedicato alla crescita e il nuovo progetto "Eroi del Quotidiano", un percorso dedicato a chi vuole fare della vita di ogni giorno un grande successo personale!

[Visita CrescitaLibera](http://CrescitaLibera.com)  
[Visita Eroi del Quotidiano](http://EroiDelQuotidiano.com)



Eroi del Quotidiano

Gli ebook degli Eroi del Quotidiano