

 *E' proprio vero che...*

...l'ozio è il padre dei vizi?



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO


 *Proverbi saggi...???*

"Non rimandare a domani ciò che puoi fare oggi"

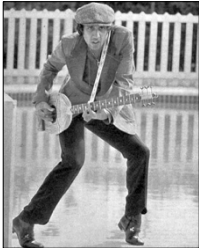
"Il tempo è denaro"




Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

 *Cultura o schiavitù?*


Chi non lavora non fa l'amore!



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

 *Un'occhiata al dizionario*

*Il non far nulla
per abitudine,
per pigrizia o
anche per
malattia o altri
impedimenti*




Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 4

 *Un'occhiata al dizionario*

*Riposo dalle
occupazioni
ordinarie,
tempo libero;
vita comoda e
agiata*



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 5

 *E nella storia?*

*Nella cultura greca
c'è l'idea
dell'ozio come
attività della
mente, come lavoro
svolto dal pensiero
nello studio.*



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 6

 *Per i Romani invece...*

"Otium" come dimensione di pensiero che perde l'aspetto della finalità sociale per diventare "contemplatio"




Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 7

 *E noi oggi?*


Stiamo perdendo i benefici mentali e fisici del tempo trascorso concentrati su noi stessi!



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 8

 *Che stressssss....*

Oggi anche le attività di svago, come guardare un film, o andare a fare una corsa, vengono vissuti con senso di colpa!




Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 9

 *Un'occhiata al dizionario*

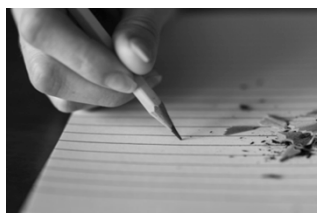
Il bisogno naturale di un "dolce far niente" è davvero negativo?



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 10

 *Secondo Hermann Hesse...*

È quello spazio di riflessione e fermento che sta tra la conclusione di un'opera e l'inizio di un'altra.



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 11

 *E se fosse...*

Un momento di contemplazione e recupero di una dimensione "magica" della vita!



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 12

 *Un nuovo sguardo*

Non si tratta di sfuggire alla realtà ma di tendere al recupero del proprio essere più intimo.



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 13

 *Nuove regole....*

Possiamo recuperare la dimensione di un ozio creativo!



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 14

 *Nuove regole....*

Dal non far niente al "fare il niente"



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 15



Ozio e intuizione

Newton, un giorno, mentre riposava, anzi oziava, sotto l'ombra di un melo, venendo colpito da un frutto caduto da quell'albero...



16

Scuola di Counseling IL MUTAMENTO



Ozio e intuizione

Watson e Crick, di fronte ad una scena del film "Bellezze al bagno", intuirono che la molecola di DNA avesse una struttura a doppia elica.



17

Scuola di Counseling IL MUTAMENTO



L'ozio creativo...

"...è quello attivo che ci fa sentire liberi, fecondi, felici e in crescita"

De Masi



18


Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

 *L'ozio dissipativo...*


"...è quello alienante, che ci fa sentire vuoti, inutili, ci fa annegare nella noia e nella sottostima di noi stessi"
De Masi




Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 19

 *Chi è senza peccato....*

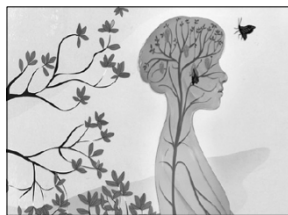
Quando non torniamo a "mettere a riposo il terreno", perdiamo il contatto con noi stessi, non sappiamo più cosa vogliamo davvero e ci buttiamo nell'attività senza riflettere!




Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 20

 *Impariamo a contemplare*

Torniamo al nostro ritmo personale e lasciamo vagare i pensieri verso qualunque cosa si presenti alla coscienza!




Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 21



Impariamo a contemplare

*1) Nutriti con
pensieri che rinforzano
il tuo io*

*2) Spegni il cellulare
e guarda le cose belle
che hai intorno*



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

22



Impariamo a contemplare

3) Passeggia

*4) Respira
consapevolmente*



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

23



Impariamo a contemplare

*Ma
soprattutto:
Ama
e
Crea!*



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

24
