

"Le paure"

Qual è il modo migliore per superare le proprie paure?

Grazie.

- Laurent

RISPOSTA DI ANNE:

Il modo migliore per superare le proprie paure è sapere che la paura e l'amore non creano mai una buona coppia, ovvero che non possono mai stare insieme. Dunque quando si ama e si ha fiducia in ciò che la vita ci porta, e si accetta e si lascia la presa sugli avvenimenti che ci vengono proposti, allora si vivrà nell'istante presente; e quando si è nell'istante presente e si vive nel quotidiano ciò che si ha da vivere e si fanno solamente i progetti che sono importanti per noi, senza proiettarci in un futuro catastrofico, allora la paura poco a poco sparirà.

Si tratta veramente di lasciare la presa e avere fiducia; dare fiducia alla nostra anima e a ciò che la vita ci propone, agli incontri e agli avvenimenti che ci arrivano, sapendo che nulla è dovuto al caso e sapendo che in effetti generalmente la nostra più grande paura è di morire, ma che la morte, in verità, non ha una esistenza reale.

Grazie.

- Anne Givaudan