



Silvia Martinengo

Il Tempo e' mio amico

I miei 10 segreti per mantenermi così giovane

Silvia Martinengo
Il Tempo È Mio Amico

Содержание

Introduzione: studi o lavori?	5
CAPITOLO PRIMO	9
CAPITOLO SECONDO	13
CAPITOLO TERZO	17
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Silvia Martinengo

Il tempo è mio amico

I miei 10 segreti per mantenermi così giovane

Introduzione: studi o lavori?

L'eterna giovinezza è soltanto un mito: storie!

Siamo esseri eterni che vivono un'esperienza terrena. Che cosa meravigliosa! Quando rivelo la mia età alle persone lo stupore li stende. Sempre.

Di solito arriva prima la domanda: “Studi o lavori?” Quando rispondo che a 40 anni se studiassi ancora sarebbe un tantino problematico, le ragioni sono tutte uguali: occhi spalancati, espressioni allucinate, mi passano tutta ai raggi X e poi arrivano anche i complimenti.

Occasionalmente capita qualcuno che non mi crede per poi arrendersi di fronte alla mia carta d'identità.

Talvolta ma di rado, c'è quello furbo, il quale dichiara di averlo capito subito... Dopo averglielo detto però.

Le continue domande per anni, da parte di persone interessate al mio segreto, alla mia capacità di mantenermi tale nel tempo mi hanno ispirata a scrivere questo libro.

Raccontare un po' di me e svelare qualcosa è un modo simpatico di condividere con gli altri ciò che mi mantiene così giovane ed inalterata e come dico sempre se posso farlo io, potete anche voi... Forse.

Scherzavo, certo che potete essere come me, quindi tranquillizzatevi perché possiamo farcela.

Sono sempre stata così: giovane. Tutti mi dicevano che un

giorno sarei stata felice di dimostrare meno anni. Quanto avevano ragione! È una figata pazzesca e più passa il tempo, meglio è.

Siamo molto più evoluti, forti e potenti di quanto crediamo. Dipende tutto da noi, se vogliamo mantenerci giovani, lo facciamo.

Ognuno di noi è diverso. Abbiamo ritmi, tempi e reazioni differenti ma abbiamo tutti il medesimo potere: quello mentale. Allora usiamolo!

Se davvero vogliamo, siamo in grado di fare qualunque cosa. Partiamo dal “qui e ora” e facciamo!

Se vi sentite troppo vecchi per qualcosa, vi farò cambiare idea, perché non si è mai troppo vecchi per nulla.

Amo pensare spesso che il tempo sia mio amico e quindi stia dalla mia parte. Bella affermazione vero? Ed anche molto potente. È perfettamente normale lo scorrere del tempo. Nessuno dice però che il nostro aspetto debba coinciderci. Chi dice che debba andare pari passo con l'età anagrafica? E poi perché?

Vedete, chissà perché, il bisturi mi ha sempre fatto paura e non poco (chiamatemi scema).

Prima di sottopormi ad un intervento chirurgico ci penserei un milione di volte. Molti lo fanno e ne sono felici. Buon per loro, non li giudico se è davvero ciò che vogliono e se ne sono convinti. Io però non penso lo farei.

Il mio stile di vita evidentemente funziona. Ciò che va bene per me non è detto che vada bene anche per voi ma può ispirarvi, darvi un'idea o uno spunto dal quale partire per lavorare su di voi

ed è questo che conta: il lavoro interiore.

Quindi perché non analizziamo una serie di regole che funzionano alla grande per me e vediamo se si possono adattare anche a voi?

Magari potreste decidere di seguirle tutte e con grandi risultati. Oppure ve ne basta una sola, quella che stavate aspettando per evolvere, cambiare qualcosa dentro di voi e così dare al vostro aspetto esteriore una bella rinfrescata. Io ve lo auguro e so che vi divertirete con me dicendo: “oooh questo lo faccio anch’io!”, oppure: “ma dai non lo sapevo da domani ci provo!”.

Sapete, credo davvero che non siamo mai soli, abbandonati a noi stessi. Mi sono accorta che i segnali per guidarci ed aiutarci a non smarrire la strada sono tutti attorno a noi. Sempre ed ovunque. Guardiamoli bene allora, apriamo gli occhi perché sono proprio lì. Come i cartelli nelle autostrade. Forse ne puoi perdere di vista uno ma non puoi non vederli tutti! Queste regole sono l’insieme di alcuni dei cartelli che sono lì per me ed io ora ve li segnalo.

L’esperienza di vita vissuta fino a oggi mi ha portata ad essere come sono. Interiormente ed esteriormente.

Le scelte che ho fatto sono state cruciali ed evidentemente sono state quelle giuste.

Sono felice di raccontarvi la mia prospettiva delle cose, perché voi dalla vostra prospettiva potrete trarne vantaggio.

Sono molte le persone che ammiro e da ognuno di loro ho

imparato qualcosa, ho potuto trarre un insegnamento.

Mi piace pensare alla nostra vita come ad un puzzle. Quando siamo pronti, troviamo il pezzo giusto, lo andiamo ad inserire e la ricerca continua. Più ricchi di una tesserina però. Un'esperienza in più che ci mancava e sulla quale ora possiamo contare.

A volte troviamo un pezzo che sembra perfetto, che s'inserisce bene ma non alla perfezione. Cercando meglio, con più attenzione, troviamo il pezzo giusto quello che fin dall'inizio doveva essere posizionato lì.

Ci eravamo confusi un po' ma è stata parte della ricerca, non è stato tempo perso.

Il bello di tutto ciò è che siamo noi a decidere. Il soggetto del puzzle può essere come lo vogliamo e quindi lo sarà.

CAPITOLO PRIMO

Segreto numero 1: amare la nostra età

Assolutamente sì, ve lo consiglio caldamente! Primo perché tanto non la si può cambiare, inoltre se ci mettiamo contro qualcosa che non vogliamo, continuiamo a riviverlo, a ricrearlo nella nostra realtà. Fissare troppo la nostra attenzione su qualcosa che ci fa stare male non è utile a nessuno, anzi a lungo andare è profondamente dannoso.

Meglio cambiare ottica e cercare i lati positivi (che ci sono sempre).

Più ne cerchiamo e più ne appariranno fino a quando non vedremo solo quelli. Credo fermamente che noi abbiamo la facoltà di scegliere quando nascere, dove e da quali genitori. Non credo affatto che l'universo sia casuale. Penso che dietro a tutto il creato ci sia un preciso disegno, un progetto molto ben congegnato, studiato fin nei minimi dettagli.

Comunque la pensiate, resta il fatto che siete nati e siete arrivati fino a qui. Fino ad oggi, in questo preciso momento.

Fare pace con la propria età è un modo intelligente di accettarsi, di amare se stessi. Se prima non amiamo noi stessi, non potremo amare gli altri. Se noi per primi non ci amiamo, come ci potranno amare gli altri?

Sentirsi giovani è importante quanto apparirlo. L'età non è un

fatto anagrafico e nemmeno fisico: è mentale. Totalmente. Avere quarant'anni è bello, mi piace. Chi stabilisce che il mio corpo debba anche dimostrarlo o come debba essere? Esiste forse una tabella? Non credo proprio.

Dipende tutto da noi e la cosa meravigliosa è che se non ci piace ciò che vediamo, possiamo cambiarlo. E lo facciamo. In moltissimi modi. Parlando bene di sé, prendendoci cura e trattandoci gentilmente il nostro corpo ci restituisce il favore con gli interessi.

Amare se stessi fa bene. Avere cura e rispetto del proprio corpo è per me un dovere, ma può essere anche divertente. Per questo amo davvero prendermi cura di me stessa.

Spesso penso che ho soltanto 44 anni e questo basta. Sentite la differenza tra dire “solo” e dire “già”. Pensare: “oh mio Dio, ho già quarant'anni” che effetto vi fa? Inutilmente deprimente. Assolutamente triste e totalmente inutile. Sotto ogni punto di vista. Masochismo allo stato puro. Non vi sentite schiacciare?

Come se qualcuno vi desse una mazzata sulla testa? Io sì.

Sentite invece che differenza fa dire: “io ho soltanto quarant'anni”. Molto meglio. Davvero non c'è paragone.

Migliora subito l'umore. Anche a livello vibrazionale le due frasi sono completamente diverse e provocano risultati diversi.

Perché la prima frase, negativa, fa pensare che siamo già dei quarantenni, che le occasioni migliori se ne sono andate e che il declino sia imminente o poco ci manchi.

La seconda affermazione invece fa sentire bene perché è

positiva, significa che siamo solo all'inizio, che il meglio deve ancora venire e così sarà. Almeno per me, e se posso farlo io, potete anche voi!

Vi prego non credete a chi vi dice che siete troppo vecchi per qualche cosa. Non è vero. Nessuno ha il diritto di dirvi cosa potete fare in base alla vostra età.

Dentro di noi c'è un'energia così eterna e così potente da illuminare il mondo. Solo noi sappiamo davvero se siamo pronti per fare qualcosa o se ci sentiamo ancora determinati per continuare a farla ma di certo non siamo e non saremo mai troppo vecchi.

Pensate al futuro come a qualcosa che porterà grandi cose, nuovi inizi ed esso sarà tale. Una benedizione che ci darà grandi soddisfazioni e nuove gioie. Il fatto che non abbiamo avuto occasione per il momento di fare certe cose non vuol dire che non l'avremo in futuro. Probabilmente non eravamo ancora pronti.

Io ho sempre creduto nella cosa giusta al momento giusto. Ognuno però ha tempi diversi ed uno scopo diverso nella vita. Lezioni da imparare e sulle quali meditare. Io per esempio ho preso lezioni di piano a diciotto anni perché sentivo che era arrivato il momento di farlo. Ero pronta per imparare. Non pensavo certo di mettermi in concorrenza con chi aveva iniziato prima. Perché mai avrei dovuto farlo? Per me il momento giusto era quello.

Pensate a Louise Hay, ha fondato la "Hay house" a sessant'anni, età in cui generalmente le persone si ritirano dal

lavoro. Beh invece lei ha iniziato un'avventura che l'ha portata a lavorare per i successivi trent'anni mettendo in piedi una casa editrice con sedi anche all'estero. Praticamente un impero. Cosa sarebbe successo se avesse ascoltato qualcuno che le diceva: "Ma Louise, sei troppo vecchia per fondare una casa editrice, vai in pensione".

Louise aveva solo sessant'anni e tutta la vita davanti. Oggi la sua casa editrice va alla grande anche dopo la sua scomparsa avvenuta nell'estate del 2017.

Persone come lei servono da esempio per spronarci a fare come lei o addirittura meglio. Perché no?

Non importa da che età partiamo a fare qualcosa, l'importante è farla.

Se avremo bisogno dell'aiuto degli altri lo chiederemo, nessuno dice che si debba fare tutto da soli.

Non lasciamoci influenzare da quello che pensano gli altri. Anche perché a volte siamo noi a pensare chissà che di quello che pensano gli altri su di noi.

Non sappiamo davvero come ci vedono e comunque è affare loro. Noi dobbiamo essere solo noi stessi. Solo così saremo autentici.

Essere autentici significa essere fedeli a se stessi. Se sappiamo chi siamo sappiamo anche come amarci e prenderci cura di noi al meglio. Perciò amiamoci ed ameremo anche la nostra età, qualunque essa sia.

CAPITOLO SECONDO

Segreto numero 2: il fitness (fisico e mentale)

Trovo che il fitness sia un modo meraviglioso di dimostrare amore al nostro corpo. Allenarlo con passione, con cura ma senza stressarlo. Non è necessario ammazzarsi in palestra basta essere regolari negli esercizi.

Secondo me il fitness fisico va accompagnato a quello mentale, poiché qualunque esercizio, almeno per me, se fatto preparandosi anche mentalmente con le giuste intenzioni, la perfetta concentrazione, rende il doppio.

Prima di praticare gli esercizi penso al risultato che voglio ottenere e mi fermo un momento a meditare. Ciò mi è molto utile e non impiego più di un minuto per concentrarmi. Quando faccio esercizi con un'attitudine mentale più centrata, i risultati sono migliori.

Da piccola non praticavo sport perché non mi piaceva nessuno sport in particolare. Poi con la costruzione della piscina nella mia casa, nell'anno 1994 tutto è cambiato. Nuotare per ore mi ha dato una resistenza che non sapevo di avere. I primi anni mi limitavo a nuotare per tutta l'estate poi durante l'inverno facevo una lunga letargica pausa. Pochi anni fa ho scoperto l'idrobike. La prima volta che l'ho provata, nella palestra presso la quale mi

ero iscritta, la lezione con l'istruttrice mi ha sconvolta. A dire la verità non sapevo bene cosa aspettarmi. Amo molto stare in acqua, amo andare in bici, quindi mi sentivo incuriosita, attratta. La prima lezione però non mi piacque per niente. Mi sembrava non facesse per me, perciò pensai di non praticarla più.

Dopo qualche anno però ho trovato di seconda mano una splendida bici che era in vendita ad un favoloso prezzo e per giunta vicino a Novara. Da allora le mie estati si sono arricchite di circa 2 ore al giorno di hidrobike.

Mi sgonfia rapidamente, mi aiuta a scaricare la tensione e mi diverto nel praticarla. Non potrei più farne a meno. In palestra ho scoperto anche il tapis roulant, sempre praticato nell'acqua. Molto bello ed efficace. Ciò che mi ha convinta a fare gli esercizi in acqua ed a preferirli agli altri è stato studiarne i benefici. Il fatto che non ci sia la gravità di mezzo, non fa troppo affaticare il cuore, si brucia di più, migliora la respirazione, la circolazione sanguigna e non si hanno indolenzimenti scendendo dalla bici (cosa che mi uccide ogni volta che faccio la cyclette).

Anche la pelle migliora di aspetto, grazie al continuo massaggio dell'acqua. È uno strumento davvero potente per tenersi in forma. La cyclette è ottima e mi piace ma i risultati se paragonati all'hidrobike sono più lenti.

Adoro andare a fare lunghi giri in bicicletta. A causa del traffico naturalmente non si può godere della stessa rilassatezza delle altre due, però che bello andare in bici. Specialmente vicino alle risaie, quando l'acqua scintilla come se fosse un calmo mare.

Qualche anno fa finalmente ebbi modo di praticare uno sport che sognavo da sempre: l'equitazione.

Amo gli animali, quindi stare con loro mi rende felice; non conoscevo i cavalli ed ho cominciato a familiarizzare con loro velocemente e con enorme piacere. Sono animali fenomenali: belli ed intelligenti, dolci e sensibili. Ma questo lo sanno tutti!

Per questo ho praticato e vorrei continuare a praticare equitazione. Perché si fa moltissima ginnastica in sella e l'equilibrio migliora tanto. Prima ho imparato lo stile all'americana, poi ho praticato un po' quello all'inglese. Ve li consiglio. Potete praticarli entrambi o provarne uno solo scegliendo in base a quello che vi fa sentire meglio.

Se credete che il cavallo sia il solo a fare esercizio, vi sbagliate, si lavora molto, specialmente di gambe.

Il momento più bello è quando si è in perfetta sintonia con i movimenti del cavallo. Un po' come quando suonando il piano finalmente le due mani suonano insieme senza incasinarsi più.

Quelli sono i momenti magici che ti fanno dire: "sì, ho fatto la scelta giusta ciò che faccio mi piace e sto andando alla grande".

Un'altra scoperta che ho fatto che mi piace moltissimo è il *Tai chi*. Lo adoro. Viene definito "meditazione in movimento", perché lo è.

Ho iniziato a praticarlo in palestra e poi ho continuato per conto mio. Per ora pratico lo stile *yang*, ma voglio imparare anche lo stile *chen* ed il *sun*. Ce n'è un altro che addirittura utilizza la spada e non vedo l'ora di provarlo. Però con l'istruttore

onde evitare inutili rischi.

Tai chi è meraviglioso, pura armonia sia da guardare che da praticare.

A me ha aiutato moltissimo a migliorare ulteriormente l'equilibrio che come vi ho detto in precedenza avevo già allenato con l'equitazione. Nel *Tai chi* la lentezza è importante. Più i movimenti sono lenti, meglio è. Lo stile *yang* è composto da ventiquattro forme. Praticare tali forme permette all'energia di fluire armoniosamente nel corpo. È davvero bello. Provatelo se vi va, mi ringrazierete. Anche *chi gong* è fantastico. Un po' diverso dal *Tai chi*, ma a me è servito molto praticarlo. Infatti mi ha aiutato a lavorare con la mia energia portandomi ad un livello superiore. Sono movimenti belli da fare e molto piacevoli.

Per questo dico che il fitness deve essere sia fisico che mentale, perché se vogliamo mantenerci alla grande, dobbiamo lavorare su due livelli.

Il fitness fa miracoli specialmente se ci applichiamo con costanza ma la mente va di pari passo. Se passiamo del tempo in palestra ma la mente non è in pace non otterremo gli stessi risultati. “Come in alto così in basso, come dentro così fuori” – il caro Ermete Trismegisto sapeva il fatto suo!

CAPITOLO TERZO

Segreto numero 3: conoscere noi stessi profondamente

Se vogliamo essere giovani esternamente dobbiamo prima lavorare internamente. Dato che siamo esseri eterni che vivono un'esperienza terrena, internamente siamo già giovani, perché siamo senza né inizio né fine.

Ciò significa che per avere benefici personali è fondamentale conoscersi bene. Sapere chi siamo fa di noi i nostri migliori amici. Sì, perché vuol dire conoscere le nostre paure per poterle se non superare almeno affrontare. Affrontando le nostre paure, ci alleggeriamo di un pesante fardello energetico ed il nostro corpo lo avverte restituendoci energia.

Più è alta la nostra energia meglio stiamo. Più è bassa peggio è. Lavorare su se stessi è un impegno a tempo pieno ma ripaga con gli interessi.

Pensate a quella volta in cui vi siete liberati della vostra paura più grande, o anche solo ci siete andati vicino. Perché a volte anche un passo nella direzione dei nostri obiettivi è sufficiente.

Se non riusciamo a superare il problema ora, sicuramente lo faremo in futuro. Conoscersi significa amarsi, contare su di sé. Se non possiamo contare su noi stessi allora non possiamo contare su nessuno.

Accettando se stessi qui e ora, si fa pace con la situazione che ci riguarda e si smette di remare contro. Da qui inizia la guarigione, di qualunque tipo.

Io ho sempre potuto contare su di me. Ne ho passate tante, come tutti, ma so di essere forte quando è necessario. Se siamo forti dentro, se abbiamo costruito qualcosa con noi stessi, allora ciò si vedrà anche all'esterno.

Pensate a come appare una persona sicura di sé: spalle dritte, fronte alta. Al contrario una persona insicura è spaventata, testa bassa, occhi sfuggenti. Beh se esternamente appare così internamente è sicuramente peggio.

Alcune persone non conoscono se stesse. Seguono gli altri e ciò che piace ai più. Con questo tipo di persone non sono mai riuscita a legare perché non sono autentiche. Quando ci conosciamo bene sappiamo quali sono i nostri gusti, le nostre passioni e i nostri punti di forza, quindi a volte possiamo osare. Quanto mi piace questa parola: OSARE. Suona molto bene. Osare essere se stessi. Bellissimo. Se non osiamo essere noi stessi, chi altro lo potrà mai fare? Osare essere più giovani, osare essere più belli, osare essere più in forma... Potrei continuare all'infinito, ma sono certa che avete capito la forza ed il potere della parolina magica "osare".

Quando conosciamo noi stessi osiamo esserlo. Essendo noi stessi, diamo e siamo al cento per cento. A questo punto i risultati arrivano, devono arrivare. Osare significa che ora sappiamo che possiamo farlo e possiamo farlo perché ci conosciamo così bene,

così a fondo da sapere di poterlo fare e di farlo alla grande. Di qualunque cosa si tratti.

Trovare il coraggio ed andare fino in fondo. Attenzione però, guardate che non è facile, perché bisogna essere sempre sinceri con se stessi. Se barate da soli, la cosa non funzionerà mai perché le fondamenta non ci sono più, vengono a mancare.

Quando sono andata sul set di “Don Matteo”, per esempio, ho osato. Alla grande!

Anni fa, mi ero appena iscritta al fans club di Terence Hill, quando mi arrivò una email che diceva che chi voleva, poteva andare a Gubbio sul set e partecipare alle riprese come comparsa.

Non ci sarebbe stato compenso per il lavoro ma alla produzione conveniva perché dovevano riempire un teatro e quindi avevano bisogno di volontari. Per me era un'esperienza lavorativa da aggiungere al mio curriculum. Inoltre avrei potuto conoscere Terence Hill di persona, nulla mi avrebbe fermato. Confermai quindi la mia presenza e partii per l'Umbria. Tralasciando l'avventura del viaggio, nel quale arrivai in stazione e vidi il treno partire. Credetti di averlo perso, anche se per una frazione di secondo, invece, con mio grandissimo stupore, si fermò immediatamente per farmi salire... Per poi rompersi del tutto a Fabriano e lasciarci tutti lì.

Comunque alla fine con enorme ritardo ci caricarono su di un altro treno e, grazie a una gentilissima ragazza e a suo padre, che mi diedero un passaggio (a quell'ora non c'erano più mezzi) potei raggiungere Gubbio.

Credevo che il giorno delle riprese avremmo lavorato tutto il giorno, invece, a mezzogiorno, ci ringraziarono dicendo che era tutto. Sì, tutto finito.

“Eh no pensai io”, non può essere tutto qui, dopo quel viaggio disastroso ed aver visto Terence col binocolo!

Sì perché io mi ero trovata un posto proprio davanti a lui nel palco di fronte.

Un posticino perfetto.

Un ragazzo della produzione però venne a rompermi le uova nel paniere e, davanti a tutti mi fece la solita fatidica domanda: “ma tu sei maggiorenne?”

Dio mio avevo trent’anni! (ovviamente solo trent’anni, come vi ho insegnato). Dissi di sì comunque mi fece spostare in platea, per lasciare il posto alle comparse pagate. Fantastico!

Perciò, quando a mezzogiorno ci misero alla porta io... Osai restare. Pensai: ”e che cavolo, ma perché me ne devo andare? Io resto”.

Stavolta nessuno mi avrebbe spostato dal mio posticino. Ho lavorato mesi sul set di una fiction e sono stata ospite svariate volte a New York sul set di *Sentieri* (Guiding light). So come muovermi e cosa fare. Quindi osai e potei assistere con gli altri al resto delle riprese, ovviamente senza disturbare nessuno.

Ciò mi portò ad aiutare un’amica di Terence che non parlava italiano e pochissimo inglese che mi chiese di spiegare alla produzione che era una sua amica e che lui la stava aspettando. La aiutai con piacere ma ignoravo che solo poche ore dopo lo

avrei raccontato a Terence in persona.

Ci fu anche un momento in cui mi si avvicinò una ragazza chiedendomi se fossi una comparsa pagata ma mentre stavo per risponderle qualcuno la chiamò e non potei dire nulla.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.