



*Basta un attimo, un tiro mancino del destino – un infortunio, una malattia o la scomparsa di una persona cara – per sconvolgere completamente la propria vita. Di fronte alla necessità di riorientarsi e di superare le difficoltà, è normale che si abbiano dei momenti di disperazione.*

*Magari i seguenti consigli possono aiutare ad andare avanti e a fronteggiare le avversità:*

- ⚓ Aggrappatevi ai vostri talenti e alle vostre capacità. Chiedetevi: cosa mi è riuscito oggi? Quali sono i miei punti di forza? Fissatevi degli obiettivi realistici, impegnatevi per raggiungerli e gioite quando vi riuscite.*
- ⚓ Le esperienze del passato possono essere istruttive. Fate mente locale: c'è una situazione difficile a cui siete venuti a capo in passato? Avete mai trovato una buona soluzione nonostante le circostanze avverse? Vi è mai successo che qualcosa si concludesse nel migliore dei modi, sebbene all'inizio vi sembrava una causa persa?*
- ⚓ Cercate una persona capace di ispirarvi. Magari conoscete qualcuno che ha superato una situazione simile alla vostra? Cercate altre persone che ce l'hanno fatta, sia tra gli altri pazienti, tra i consulenti tra pari, su Internet oppure presso i nostri fari della speranza. Imparate dalle loro esperienze e impiegate le loro strategie per trovare delle soluzioni.*
- ⚓ Accettate le situazioni che non potete cambiare. Cercare di combattere una situazione e prendersela col destino non solo vi ruberà le forze, bensì indebolirà anche le vostre difese immunitarie. Quando possibile, cercate sempre l'aspetto positivo che si cela in ogni situazione, anche se al momento non è ancora chiaro quale sia.*
- ⚓ Provate a influenzare il vostro pensiero con l'autosuggestione, ripetendovi parole di speranza e fiducia. Ad esempio: «Non importa quanto sia complessa una determinata situazione, ci sarà una soluzione», oppure «Ce la metto tutta e faccio tutto ciò che è nelle mie forze».*
- ⚓ Cercate di circondarvi di persone positive e di buon umore il più spesso possibile e cercate invece di evitare gli «uccelli del malaugurio» e i pessimisti.*
- ⚓ Colmate la vostra vita di attività positive: aiutate gli altri, parlate con gli altri, giocate, imparate qualcosa di nuovo, fate meditazione o sport.*
- ⚓ Uscite una volta per tutte dal ruolo di vittima passiva e mettetevi in moto. Ciò vi permetterà di riprendere in mano la vostra vita, il che al contempo rafforzerà la speranza di trovare una soluzione.*
- ⚓ Prendete una decisione: preferite imboccare la via della speranza e della fiducia o preferite forse pensare negativo? Non sottovalutate l'importanza del modo in cui vi approcciate alla vita...*

*Con l'idea di ispirare e di invitare alla riflessione, sul complesso di Nottwil sono disseminati dieci fari della speranza.*

*Ognuna di queste dieci colonnine informative punta i riflettori su una fonte di speranza individuale, aprendo uno spiraglio di luce nelle situazioni più difficili e mostrando che, anche nel buio più profondo, non si è mai soli.*

