

IL METODO RESTANZA

per le tue scelte



Mini guida pratica per capire quando resistere,
quando desistere e quando esistere

Maria Antonietta Silvestri

Introduzione

Nella vita ci troviamo spesso davanti a momenti di decisione. Continuare o fermarsi. Sostenere oppure lasciare andare. Ricominciare oppure restare. Molte persone cercano risposte immediate, ma le scelte più importanti non si risolvono con una formula veloce. Il Metodo Restanza nasce per offrire un orientamento semplice e chiaro nei momenti in cui la vita chiede una decisione. Il metodo si basa su tre movimenti fondamentali: Resistere, Desistere, Esistere.

RESISTERE

Resistere significa restare quando qualcosa ha ancora valore. Non è ostinazione cieca, ma la scelta consapevole di sostenere ciò che merita tempo, cura e responsabilità.

Relazioni importanti, progetti che hanno radici, parti di noi che chiedono di essere difese. Resistere è proteggere ciò che può ancora crescere.

Domande utili:

- Questa situazione ha ancora vita dentro?
- Vale davvero la pena sostenerla?
- Sto difendendo qualcosa che conta davvero?

DESISTERE

Desistere è riconoscere quando qualcosa è arrivato alla fine. Non è fallire. È smettere di sprecare energia dove non nasce più nulla. A volte continuiamo per paura, per abitudine o perché abbiamo già investito troppo per fermarci. Ma continuare qualcosa che è già finito consuma solo vita. Desistere significa lasciare andare con lucidità.

Domande utili:

- Sto continuando per valore o per paura?
- Questa situazione genera ancora vita o solo fatica?
- Sto insistendo in qualcosa che non esiste più?

ESISTERE

Esistere è il momento in cui qualcosa di nuovo può nascere. Dopo aver sostenuto ciò che meritava e lasciato andare ciò che era finito. È la fase della costruzione: nuove direzioni, nuove scelte, nuove forme di vita. Esistere significa smettere di sopravvivere e iniziare ad abitare davvero la propria vita.

Domande utili:

- Cosa vuole nascere adesso nella mia vita?
- Dove posso investire la mia energia?
- Quale nuova direzione merita di essere costruita?

Le tre domande del Metodo Restanza

Quando ti trovi davanti a una scelta importante, fermati un momento e chiediti: Devo resistere? Devo desistere? Oppure è il momento di esistere? Molte decisioni diventano più chiare quando impariamo a distinguere questi tre movimenti fondamentali.

Se questa guida ti è stata utile, nel libro trovi il Metodo Restanza completo.