

PAROLE-GUIDA PAROLE-RIFUGIO

Porta la mente a casa e fa il pastore dei tuoi pensieri. Ogni giorno puoi scegliere una **parola-guida** per farti compagnia. Le parole guidano verso le azioni ed emozioni corrispondenti. Le parole positive sono anche il rifugio che ti protegge dalle parole negative che intossicano la mente. Va in giro per la tua mente e fa conoscenza coi pensieri e le emozioni che incontri. La realtà che vivi nasce dalla tua mente. Ciò che pensi di te diventa reale per te, lascia tracce, solchi, residui, depositi. Pensare positivo è il primo passo per cambiare: per quale programma emozionale premi il pulsante? Puoi cambiare la vita cambiando pensiero. La mente è medico, medicina e terapia, gli strumenti sono le parole che portano all'esterno di te i pensieri che escono dalla fornace della mente. Tu puoi scegliere il tuo modo di pensare diventando consapevole del modo di amministrare le reti di parole che tu utilizzi.

Tieni aperto il libro-cantiere dove coltivi le parole che ti aiutano ad affezionarti alla vita. Pensa alla divina invenzione della parola che dà suono ai pensieri e li traduce in scrittura.

Il silenzio è il luogo dove si curano le parole, dove si dà loro la possibilità di esprimere significati corretti, dove le parole trovano autorità. Grande rivelazione è il silenzio. C'è sempre di più in cielo e in terra che non nelle parole di un uomo. Le parole sono soltanto mappa, dito, schiuma, commento, interpretazione rispetto al mistero ultimo del reale.

Coltiva la raccolta di parole-guida come queste:

- *"il passato se ne è andato, il futuro non è ancora arrivato, vivi la fioritura del presente con armonia più che puoi, è l'opportunità e il tesoro unico di cui disponi: abita il presente con consapevolezza";*
- *"il respiro sia la campana di consapevolezza che ti chiama a casa qui e ora: momento presente, momento gratuito";*
- *"più guardo il mondo è più lo sento come un grande pensiero; guardo un volto, un tramonto, una notte di stelle e intuisco l'immenso pensiero che regge il mondo. Oltre lo schermo dell'abitudine tutto si riempie di stupore e di mistero";*
- *"il mondo è uno specchio che restituisce a ciascuno la sua immagine: fategli il broncio e vi guarderà male; sorridete con lui e sarà con voi cortese e gioviale";*
- *"l'anima di ogni comunicazione è l'ascolto; fa posto all'altro dentro di te, il giudizio che tu dai rivela ciò che sei";*
- *"all'inizio del giorno hai due possibilità: scegliere tra il buon umore e il cattivo umore, quando incontri un problema hai due possibilità: affrontare un'esperienza nuova che ti serve a crescere o fare la vittima che ti deprime; davanti una persona che si lamenta hai due possibilità: subire le sue negatività o farle vedere il lato positivo che si nasconde in ogni avversità";* (continua tu ad applicare il metodo binario ad altre situazioni).

Tutti noi siamo flauti o violini, tamburi o trombe nella grande orchestra della vita. (proverbio thailandese). Scopri in ogni persona il suo dono, fa fiorire gli incontri umani che la strada ogni giorno ti regala!