

# VAI SERENO

Vai sereno tra la agitazione della vita, coltiva l'amore al silenzio, alla pace.

**La persona con la quale trascorri più tempo sei tu.**

Abita amabilmente con te. Coltiva fiducia in te: sei quello che sei e ti vuoi bene, non sei il gigante dei tuoi sogni, non sei il nano delle tue paure; sei unico, originale e irripetibile, sei mistero, cioè una ricchezza che non finirai mai di esplorare.

Guarisci l'ansia del fare. Donati tempo per praticare la calma del lago, la serenità del cielo e la tranquillità del cuore.

Ascolta le voci sottili dell'anima; apprezza quel dono grande che è **"il dialogo coi tuoi pensieri"**.

Con mente attenta e cuore buono vivi il presente puro, pieno e gratuito.

Diventa la persona che vorresti incontrare. Non ha molta importanza ciò che hai pensato, creduto, sentito, fatto in precedenza: questo è un giorno nuovo. Decidi di aver fiducia in te, sii autorevole con te, cerca le sicurezze interiori.

Quando la mente è disturbata mettila a riposare e intervieni con i movimenti energici del corpo: lavora con le mani, i piedi, le corde vocali, sfatica i muscoli, fa' defluire i nervosismi erratici e imita i gesti delle persone contente. La vita è troppo importante per sprecarla. Scegli di essere positivo ... hai un tetto sopra la testa!

**Lo sguardo sereno è il bel regalo che fai a te e alla gente intorno!**