

# *Gioco*

**Il gioco è il seme della gioia, trova il tempo per giocare di più tutti i giorni!!**

Il gioco è un elemento fondamentale da ri-scoprire per coltivare la gioia e l'entusiasmo di quando eravamo bambini. Tirare fuori il nostro bambino interiore è un percorso molto delicato ed emozionante; impariamo a guardarlo negli occhi e a prenderlo per mano per iniziare a vivere con lui con rispetto, amore e ascolto. I bambini sono grandi maestri. Tornando ad essere un po' bambini significa essere aperti al mondo, guardare con entusiasmo tutto ciò che ci circonda, avere fiducia nel mondo e nel prossimo, essere pieni di speranza... essere bambini significa giocare!!!

## **Pratica**

1. Quando sei in fila alla cassa o in un ufficio, immagina di pietrificarti. Rimani immobile e divertiti a immaginarti montagna o scoglio o grotta o quello che preferisci tu.
2. Qualche mattino prova ad uscire di casa con due calzini decisamente diversi tra di loro.
3. Quando sei a casa o per strada divertiti a camminare evitando tutte le fughe.

**Buon divertimento :-)**



# *Gratitudine*

**Concentrati su quello che hai, non su quello che non hai!!**

Sai che praticare la gratitudine ogni giorno è un ottimo esercizio per aumentare la tua autostima e ri-trovare la tua felicità?

È scientificamente provato che praticare la gratitudine:

- Riduce lo stress e sensi di colpa
- Migliora lo stato psicofisico e le relazioni
- Facilita il raggiungimento di obiettivi
- Favorisce la felicità

Ma come facciamo ad essere grati soprattutto in questo periodo storico? dovremmo essere grati per cosa? Semplice ... possiamo essere grati per la nostra vita, per il cibo sulla nostra tavola, per il tetto sulla nostra testa, perché camminiamo, vediamo, sentiamo...

E vedrai che più ringrazi con profonda sincerità e più l'Universo ti darà cose bellissime e straordinarie per cui essere grati.

## **Pratica**

Procurati un diario che sceglierai con cura e comincia a scrivere tutti i giorni 3 ringraziamenti rivolti a chi, a cosa e perché. Ti accorgerai che hai davvero tanto per cui essere grato.



# *Meditazione*

## **Esistono diverse tecniche di meditazione, trova quella più adatta a te!!**

Bastano pochi minuti per sperimentare la bellezza della meditazione. Esistono diverse tecniche come per esempio:

- la meditazione camminata, che come dice il suo nome si fa camminando e preferibilmente a piedi nudi. Senti l'appoggio del peso, cammina lentamente e consapevolmente. Porta un sorriso sul tuo volto e respira profondamente. Senti il suolo sotto i tuoi piedi, il sostegno di Madre Terra, il tuo radicamento. Ringrazia.
- la meditazione consapevole, che consiste nello stare seduti o sdraiati portando l'attenzione al respiro, senti l'aria che entra dalle narici e ossigena ogni cellula del tuo meraviglioso corpo ed esce sempre dalle narici portandosi via tutto ciò che non ti serve più. Cerca di allungare ogni respiro fino a sentirlo nel tuo addome ma senza sforzarlo e giudicarlo. Ringrazia
- la meditazione semplice, ogni volta che puoi fermati, senti come stai, non ti giudicare, respira consapevolmente, inspira gioia se senti tristezza. Inspira calma se senti agitazione. Inspira tranquillità se senti nervosismo. In pochi minuti la mente si placa, il corpo si rilassa, l'anima ringrazia

## **Pratica**

Divertiti a provarle e sperimentarle tutte, così da poter scegliere quella più adatta per ogni tua circostanza.





# *Tempo per te*

## **Ritagliati durante la giornata del tempo solo per te, senza scuse!!**

Ogni giorno, fatti un regalo. Ritagliati del tempo per te e dedica tutta la tua attenzione all'attimo presente. In base al tempo che hai deciso di dedicarti scegli se:

- prima di andare a lavorare vuoi fermarti pochi minuti nel tuo bar preferito per assaporare un fumante e delizioso caffè
- vuoi fare una passeggiata in natura durante la pausa pranzo o dopo il lavoro
- guardarti allo specchio, osservare il tuo viso e meravigliarti di quelle straordinarie e uniche sfumature presenti nei tuoi occhi per poi farti un sorriso accompagnato da un sincero complimento
- fare un bagno rilassante con sali o oli essenziali

Come vedi bastano anche pochi istanti. Quanto tempo hai oggi? Siamo sicuri che hai già in mente cosa fare :-)

## **Pratica**

Regalarti momenti preziosi è una dichiarazione d'amore che fai alla persona più importante della tua vita. Te!! Fallo con consapevolezza rimanendo presente a quello che fai e assaporando ogni istante.



# *Risata*

**È scientificamente provato che praticare la risata incondizionata è un ottimo esercizio per aumentare la tua autostima e ri-trovare la tua felicità!!**

E ancora...la scienza dice che 10 minuti di risate equivalgono a 30 minuti di vogatore e che portare più risate nella tua vita ti regala:

- + serotonina (ormone del buon umore)
- + endorfine (ormone del benessere)
- + dopamina (ormone del piacere)
- + ossitocina (ormone dell'amore)
- + anticorpi (che oggi male non fa)
- cortisolo (ormone dello stress)

favorendo così il tuo benessere psico-fisico, calmando il tuo sistema nervoso, donandoti un sonno tranquillo e ristoratore, tenendo lontano da te ansia, cattivo umore e tristezza facendoti sentire il rilassamento nel corpo, la serenità nell'anima e la lucidità nella mente, insomma...un pieno di energia.

## **Pratica**

Inspira dal naso, trattieni per qualche istante il respiro ed espira producendo il suono della tua risata. Ripetilo per 3-4 volte e ti accorgerai che presto la risata diventa libera e spontanea.

\*Se è troppo impegnativo ti invitiamo a partecipare gratuitamente alle nostre sessioni che si tengono ogni martedì alle ore 21 su zoom. Richiedici il link per partecipare :-)



PROFESSIONE  
FELICITÀ 