

## Per Vivere di Più

- Sorridi ; chiunque tu sia ; la fuori c'è qualcuno che ricambia il tuo buon umore.
- Dai qualche pacca in più sulle spalle , l'amicizia è un “puoi contare con me”
- Fatti molti amici ... anche se non sempre saranno come tu vorresti , coltiva questo senso d'unione anche nelle piccole cose e nella condivisione .
- Partecipa di più a gruppi e incontri e in ogni opportunità celebra te stesso insieme ad altri .
- Sii presente , in ogni impresa che compi , sii sveglio e dedica la tua attenzione , sempre, a quello che al momento stai facendo .
- Di più parole gentili , e accetta e ricambia ogni parola bella che ti è stata detta .
- Non cadere nel giudizio , ogni pensiero e parola diretta a modo di critica distruttiva finirà per distruggere te stesso e i tuoi ideali.
- Cerca , sempre, di tendere una mano amica a chi ne ha bisogno di un conforto .
- Scrivi più cartoline , auguri , dediche di buona giornata , tutto quello che desideri per gli altri con buon senso , si realizzerà nella tua vita .
- Manda fiori , auguri , non scordare mai una occasione per far valere il tuo essere nei confronti delle amicizie e persone che hai intorno .
- Cerca di organizzare e realizzare incontri con persone che condividano uno stato d'animo positivo , il positivismo è accumulativo e può far cambiare lo stato d'animo di chi per qualunque ragione oggi si trova in un momento di difficoltà.
- Muoviti di più , cammina , osserva la natura , anche un insetto forma parte del creativo , celebra questa piccola forma di vita anche quando il suo aspetto non è del tutto gradevole .
- Dedica più tempo al tuo corpo e anima , l'arricchimento del tuo essere inizia proprio dalla conoscenza psichica – fisica di te stesso.
- Scrivi di tanto in tanto qualcosa, aiuterai te stesso a capire cosa esce dal tuo interiore , scrivere è un ottimo modo di confrontarsi con se stesso anche quando la tua creatività non ha un senso logico , ne inizio ne fine , tu scrivi quello che ti detta il cuore.
- Leggi molto , libri , riviste , la lettura non solo arricchisce la propria conoscenza ma ti mantiene la mente allenata alla percezione di concetti che non appartengono alla tua vita quotidiana personale.
- Parla con te stesso , chiediti cosa ti serve per essere felice , quale azione o quale non – azione e agisci ! Per te stesso e verso gli altri . Parla con te stesso come se ci fosse un Dio o Divinità , che ascolta e risponde di conseguenza.
- Bacia e abbraccia di più , ogni gesto d'amore ricambia amore.
- Abbraccia il mondo qualunque sia il colore della pelle , razza o religione . La “VITA” è energia e creatività e nessuno è migliore o peggiore di un altro , siamo energia scelta di vivere questo momento qui e ora .
- Ama la vita ... essa è MAGIA !

**Tratto dal libro : “Il vero volo della Vita” Analia Scarpone**