

Una attività per me



Quante cose facciamo per gli altri, quanto pensiamo agli altri, e quanto ci dimentichiamo di noi stessi!!

A volte è diventata così un'abitudine pensare agli altri o alle cose che dovremmo fare, che ci dimentichiamo di noi stessi ed a volte non ci ricordiamo neanche più quello che ci piace fare. La lista delle cose giornaliere è così lunga e così piena che spesso non riusciamo a fermarci e “respirare” e “godere” delle cose che sono attorno a noi.

Ti chiedo di trovare una piccola cosa PER TE, solo per te che ti faccia stare bene. L'idea è di permetterti di farla una volta al giorno, una volta a settimana (dipende da cos'è).

Potrebbe essere ascoltare la tua canzone preferita, andare a fare un massaggio, una passeggiata nel bosco, una corsa, ma anche bere un tè con una candela accesa, leggere 3 pagine del tuo libro.

Potrebbe essere farti una maschera per il viso, o permetterti la tua pizza preferita.

E' un piccolo gesto, ma è importante.

L'importante è che sia una cosa che nutra la tua anima.