

*“Per un mese, a partire da subito, per dieci minuti al giorno, faccia una cosa che non ha mai fatto”.*

*Parto da questa frase introduttiva del libro suggerito, che conto di leggere, perché questo ho fatto in questi passaggi di vita più obbligati che scelti. Dopo aver “subito” diciamo così, dovevo far qualcosa di diverso che non avevo mai fatto, o meglio mai costantemente...*

*E una mattina dopo un risveglio faticoso come succedeva da un po', ho iniziato a darmi delle regole per l'inizio di questo giorno nuovo che cominciava.*

*Mi sono resa conto che spesso ci si muove come in un rituale senza viverlo a pieno e consapevolmente.*

*Ho cominciato così a dedicare quei famosi 10 minuti, che poi sono diventati a volte anche 30..., alla preghiera, alla meditazione, alla lettura e all'attività fisica ma sempre dolce ☺ tutto la mattina prima delle attività lavorative e ordinarie, fissandomi degli obiettivi e cercando di essere sempre focalizzata al raggiungimento.*

*Non è stato facile perché come ogni cambiamento, e lo sappiamo tutti, costa fatica ma vi assicuro che questa sorta di regola disciplina ha reso la mia mente più energica e allo stesso tempo leggera, insomma affronto meglio la giornata!!!*

*I prossimi o futuri cambiamenti? Non so ne ho molti in testa...non mi do dei tempi di scadenza non sono mica un alimento...giusto??? ce ne saranno lavorerò su me stessa per farli maturare.*

*Grazie a tutti siete speciali, offrite sempre spunti di riflessione veramente interessanti.*

*Buon lavoro!!!!*

*L.*