

Rilassati ,

.... Ascolta.... ,

.... Osserva.... ,

.... Ammira .

- 1.- Cammina da 10 a 30 minuti tutti i giorni. Mentre cammini, sorridi.*
- 2.- Siediti e stai in silenzio per almeno 10 minuti.*



3.- Ascolta ogni giorno della buona musica, é un alimento autentico per lo spirito.

4.- Quando ti alzi al mattino pronuncia quanto segue : "il mio proposito odierno é..."



5. - *gioca più dell'anno passato.*

6. - *Leggi più libri dell'anno passato.*



7.- Osserva il cielo almeno una volta al giorno e renditi conto della maestosità del mondo che ti circonda.

8.- Sogna di più quando stai sveglio.



9- Vivi con entusiasmo ed energia.

10.- Non farti sfuggire l' opportunità d'abbracciare chi apprezzi.



11.- Cerca di far ridere almeno tre persone al giorno.



12.- Elimina il disordine dalla tua casa, dal tuo scrittoio e lascia che nuove energie entrino nella tua vita.

13.- Fai una colazione da Re, pranza come un Principe e cena da Mendicante.

14.- Sorridi e ridi di più.



15.- La vita é troppo corta per perdere tempo ad odiare qualcuno.

16.- Non prenderti troppo sul serio; non lo fa più nessuno.



***!7.- Non devi necessariamente uscire vincitore da ogni discussione ;
accetta quando non sei d'accordo ed impara dagli altri.***

18.- Mettiti in pace con il tuo passato, così non ti rovinerai il presente.



21.- Ricorda che non hai il controllo di tutto ciò che succede, però “Si” di ciò cha fai con esso.

22.- Ogni giorno, impara qualcosa di nuovo.



23.- Non importa quanto la situazione sia buona o cattiva ; cambierà



24.- Il tuo lavoro non si occupa di te quando sarai ammalato. I tuoi amici lo faranno; mantieniti in contatto con loro.

24 – Lascia perdere tutto ciò che non sia utile, buono o divertente.

25.- L'invidia é una perdita di tempo; hai già tutto quello che desideri.



26.- Fai sesso in modo meraviglioso, sempre nella pienezza del tuo essere.


27 .-Tienti in contatto con i tuoi familiari ; scrivi loro dicendo ."vi sto pensando" !!!



29.- Sfrutta un viaggio. E' un'opportunità da cui devi trarre il maggior beneficio.

30. - LA VITA E' BELLA; GODILA FINCHE' PUOI.



A close-up photograph of a flower, likely a species of Mimulus, showing numerous stamens with reddish-brown anthers and long, thin filaments. The flower is set against a dark background, and a green stem is visible on the left side. The text is overlaid on the right side of the image.

**Invia questa presentazione
alle persone che
Ti stanno a cuore.**

**Oggi é domenica 15 gennaio 2012
Sono le 7:55 h. Buona giornata !**

27.- Quello che la maggioranza pensa di te, non é un'incombenza.

28.- Il meglio deve ancora arrivare.





***19. - Non paragonare la tua vita con quella di un altro;
ha fatto un cammino diverso.***

20.- Nessuno é responsabile della tua felicità se non tu stesso.