

<p><i>Non arrenderti. Rischieresti di farlo un'ora prima del miracolo. (Proverbio arabo)</i></p>	<p><i>Il futuro appartiene a coloro che credono nella bellezza dei propri sogni. (Eleanor Roosevelt)</i></p>	<p><i>La vita è per il 10% cosa ti accade e per il 90% come reagisci. (Anonimo)</i></p>
<p><i>Il più grande spreco nel mondo è la differenza tra ciò che siamo e ciò che potremmo diventare. (Ben Herbster)</i></p>	<p><i>Cambia tre abitudini all'anno e otterrai risultati fenomenali. (Anonimo)</i></p>	<p><i>La logica vi porterà da A a B. L'immaginazione vi porterà dappertutto. (Albert Einstein)</i></p>
<p><i>Qualunque cosa tu possa fare o sognare di fare, incominciala! L'audacia ha in sé genio, potere e magia (Goethe)</i></p>	<p><i>Se l'opportunità non bussava, costruisci una porta. (Milton Berle)</i></p>	<p><i>Se vuoi qualcosa che non hai mai avuto, devi fare qualcosa che non hai mai fatto. (Thomas Jefferson)</i></p>

*Troppa gente si occupa dei  
sensi unici e dei sensi  
vietati, senza mai mettersi  
in cammino.  
(Fabrizio Caramagna)*

*Il successo non è definitivo e  
l'insuccesso non è fatale.  
L'unica cosa che conta  
davvero è il coraggio di  
continuare.  
(Winston Churchill)*

*Non hai bisogno di vedere  
l'intera scalinata. Inizia  
semplicemente a salire il  
primo gradino.  
(Martin Luther King)*

*“Ben fatto” è meglio che  
“ben detto”.  
(Benjamin Franklin)*

*Se vuoi realmente fare  
qualcosa troverai il modo...  
Se non vuoi veramente  
troverai una scusa.  
(Jim Rohn)*

*Quello che fai oggi può  
migliorare tutti i tuoi  
domani.  
(Ralph Marston)*

*Per avere cose mai avute  
occorre fare cose mai fatte.  
(Anonimo)*

*Pensa, credi, sogna e osa.  
(Walt Disney)*

*– Luke Skywalker: Bene, ci  
proverò.  
– Yoda: No! Non provarci.  
O lo fai o non lo fai. Non  
esiste la prova.”  
(Dal film Star Wars)*

*Non sei mai troppo vecchi  
per fissare un altro  
obiettivo o per sognare un  
nuovo sogno.  
(C.S. Lewis)*

*Non importa quanto  
lentamente si va, finché  
non ti fermi.  
(Confucio)*

*Se puoi sognarlo puoi farlo.  
(Walt Disney)*

*I tuoi talenti sono il dono  
che Dio ti dà ... Cosa fai dei  
tuoi talenti è il tuo dono a  
Dio.  
(Leo Buscaglia)*

*C'è un solo angolo  
dell'universo che puoi esser  
certo di poter migliorare, e  
questo sei tu.  
(Aldous Huxley)*

*Comincia da dove sei, usa  
quello che hai, fai quello  
che puoi.  
(Arthur Ashe)*

*Vivi ogni giorno come se  
fossi illuminato da uno  
spiraglio di luce sempre  
differente e il tempo  
diventerà una collezione di  
attimi indimenticabili.  
(Luca Doveri)*

*Niente è davvero difficile se  
lo si divide in tanti piccoli  
pezzettini.  
(Henry Ford)*

*Passo dopo passo e la cosa  
è fatta.  
(Charles Atlas)*

*Le persone che aspettano  
che tutte le condizioni  
siano perfette prima di  
agire, non agiscono mai.  
(Anonimo)*

*Il segreto per andare avanti  
è iniziare.  
(Sally Berger)*

*Il rischio più grande di  
tutti? Non rischiare.  
(Anonimo)*

*Se i tuoi sogni non ti  
spaventano... Sogna ancora  
più in grande.  
(Anonimo)*

*Ho sempre tentato. Ho  
sempre fallito. Non  
discutere. Fallisci ancora.  
Fallisci meglio  
(Samuel Beckett)*

*Nell'ottimismo c'è magia.  
Nel pessimismo non c'è  
nulla.  
(Abraham-Hicks )*

*Non lasciare mai che ciò  
che non puoi fare  
interferisca con ciò che  
puoi fare.  
(John M. Capozzi)*

*La distanza tra i tuoi sogni  
e la realtà si chiama azione.  
(Anonimo)*

*Successo non è solo ciò che  
realizzi nella tua vita, ma  
anche ciò che ispiri nella  
vita degli altri.  
(Anonimo)*

*Alcune persone sognano il successo... mentre altre si svegliano e lavorano sodo.*  
(Anonimo)

*I due segreti del successo:*  
1 Cominciare.  
2 Finire.  
(Anonimo)

*E' la mente che fa sani o malati, che rende tristi o felici, ricchi o poveri.*  
(Edmond Spencer)

*Non aspettare il momento giusto per fare le cose, l'unico momento giusto è adesso.*  
(Anonimo)

*Sii te stesso. Il mondo adora l'originale.*  
(Ingrid Bergman)

*A volte si ha troppo a disposizione. Un uomo con un orologio sa che ore sono; un uomo con due orologi non ne è mai sicuro.*  
(Lee Segall)

*Vi diranno che non siete abbastanza. Non fatevi ingannare, siete molto meglio di quello che vi vogliono far credere.*  
(Papa Giovanni Paolo II)

*L'unico handicap nella vita è un atteggiamento negativo.*  
(Scott Hamilton)

*Ci sono solo due errori che si possono fare nel cammino verso il vero: non andare fino in fondo e non iniziare.*  
(Buddha)

*La fortuna è ciò che accade  
quando la preparazione si  
incontra con  
un'opportunità.  
(Anonimo)*

*Il premio per una cosa ben  
fatta è l'averla fatta.  
(Ralph Waldo Emerson)*

*Non si può scegliere il  
modo di morire. E  
nemmeno il giorno. Si può  
soltanto decidere come  
vivere. Ora.  
(Joan Baez)*

*Guardati indietro, se vedi  
una persona peggiore di  
quella che sei oggi... Allora  
hai vinto.  
(Dario Vignali)*

*C'è un solo tipo di successo:  
quello di fare della propria  
vita ciò che si desidera.  
(Henry David Thoreau)*

*Non puoi scoprire nuovi  
oceani fino a quando non  
hai il coraggio di perdere di  
vista la spiaggia.  
(Anonimo)*

*Solo se amiamo,  
accettiamo e approviamo  
realmente noi stessi, così  
come siamo, tutto andrà  
bene nella nostra vita.  
(Louise Hay)*

*L'amore è la grande cura  
miracolosa. Amare noi stessi  
compie miracoli nelle nostre  
vite.  
(Louise Hay)*

*Se vogliamo una vita felice,  
dobbiamo avere pensieri  
felici.  
(Louise Hay)*

*Essere felici non significa che tutto deve essere perfetto, ma che semplicemente si è deciso di guardare oltre le imperfezioni.*  
(Louise Hay)

*Possiamo dare agli altri soltanto ciò che abbiamo dentro di noi.*  
(Louise Hay)

*Va tutto bene, è solo cambiamento. Io sono al sicuro.*  
(Louise Hay)

*Questo è un giorno meraviglioso per creare, immaginare, visualizzare e produrre.*  
(Louise Hay)

*Lascio andare il bisogno di criticare. Io amo, accetto ed approvo.*  
(Louise Hay)

*Oggi mi ricordo di respirare profondamente e pienamente. Ho tutto il tempo del mondo per rilassarmi ed essere in armonia con la vita.*  
(Louise Hay)

*Indipendentemente dalla mia età, questo è il momento per vivere e riconoscere il mio valore.*  
(Louise Hay)

*Valgo abbastanza da poter fare questa cosa? Sì, io valgo. Sì, io ce la posso fare!*  
(Louise Hay)

*Sono sempre al sicuro indipendentemente da quale porta io attraversi.*  
(Louise Hay)

*Ricordo a me stessa che  
perdonare gli altri è il  
primo passo verso la mia  
pace interiore.  
(Louise Hay)*

*Ho fiducia nel fatto che la  
vita è sempre dalla mia  
parte.  
(Louise Hay)*

*Mi prendo cura del mio  
corpo, della mia casa, del  
mio posto di lavoro e di  
ogni cosa nella mia vita.  
Solo io sono responsabile di  
me stessa.  
(Louise Hay)*

*Live light,  
travel light,  
spread the light,  
be the light.  
(Yogi Tea)*

*La compassione crea  
comprensione.  
(Yogi Tea)*

*La nostra coscienza  
creativa non è limitata.  
(Yogi Tea)*

*Sono bella,  
sono generosa,  
sono felice.  
(Yogi Tea)*

*Sii orgoglioso di chi sei.  
(Yogi Tea)*

*Dove c'è amore, non ci  
sono domande.  
(Yogi Tea)*



*Sii grande,  
sentiti grande,  
agisci in grande.  
(Yogi Tea)*

*Svuota te stesso e lascia che  
l'universo ti riempia.  
(Yogi Tea)*

*Lascia che il tuo cuore parli  
al cuore degli altri.  
(Yogi Tea)*

*Agisci, non reagire.  
(Yogi Tea)*

*Canta dal tuo cuore.  
(Yogi Tea)*

*L'amore è la legge  
fondamentale della vita.  
(Yogi Tea)*

*La pazienza paga.  
(Yogi Tea)*

*L'amore senza la fede è un  
fiume senza acqua.  
(Yogi Tea)*

*Questa vita è un dono.  
(Yogi Tea)*

*Pensa seriamente  
e pensa onestamente.  
(Yogi Tea)*

*Usa la tua testa per vivere  
con cuore.  
(Yogi Tea)*

*La voce della tua anima è il  
respiro.  
(Yogi Tea)*

*Non hai bisogno di amore,  
tu sei amore.  
(Yogi Tea)*

*Riconosci che le altre  
persone sei tu.  
(Yogi Tea)*

*Sviluppa il potere di  
ascoltare.  
(Yogi Tea)*

*La tua più grande forza  
è l'amore.  
(Yogi Tea)*

*Dillo dritto,  
semplice  
e con un sorriso.  
(Yogi Tea)*

*La pace della mente arriva  
pezzo per pezzo.  
(Yogi Tea)*

*Comunicare la sacralità,  
costruirla,  
condividerla e diffonderla.  
(Yogi Tea)*

*La compassione non ha  
limiti.  
La gentilezza non ha  
nemici.  
(Yogi Tea)*

*Riconosci che sei la verità.  
(Yogi Tea)*

*L'essenza della vita è  
comunicare l'amore.  
(Yogi Tea)*

*L'esperienza ti darà  
saggezza.  
(Yogi Tea)*

*Se diamo felicità agli altri,  
finiremo per essere felici.  
(Yogi Tea)*

*Non c'è nulla di più  
prezioso della fiducia in se  
stessi.  
(Yogi Tea)*

*Dare il perdono; questa è la  
tua grandezza.  
(Yogi Tea)*

*Se siamo felici, tutti quanti  
guardano e condividono la  
nostra felicità.  
(Yogi Tea)*

*La gentilezza è il dono  
della vita.  
(Yogi Tea)*

*Sii gentile con gli altri  
e compassionevole  
con te stesso.  
(Yogi Tea)*

*Il perdono è un atto di  
coscienza.  
(Yogi Tea)*

*La vita è una possibilità.  
L'amore è infinito.  
La grazia è realtà.  
(Yogi Tea)*

*In ogni momento della vita,  
dovresti essere ciò che devi  
essere.  
(Yogi Tea)*

*Ciò che appartiene a te  
verrà da te.  
(Yogi Tea)*

*La felicità deriva  
dall'appagamento.  
(Yogi Tea)*

*Un atteggiamento di  
gratitudine porta  
opportunità.  
(Yogi Tea)*

*Fare qualcosa per  
compassione, non sarà mai  
sbagliato.  
(Yogi Tea)*

<p><i>Essere calmi è la più alta realizzazione del sé.</i> (Yogi Tea)</p>	<p><i>La verità è eterna.</i> (Yogi Tea)</p>	<p><i>Abbi saggezza nelle tue azioni e fede nei tuoi meriti.</i> (Yogi Tea)</p>
<p><i>Se hai ragione non hai bisogno di gridare.</i> (Proverbio zen)</p>	<p><i>La vera domanda non è se esiste la vita dopo la morte. La vera domanda è se hai vissuto prima della morte.</i>  - Osho</p>	<p><i>Se siamo felici, se siamo in pace, possiamo sbocciare come un fiore; e la nostra famiglia, tutta la società, trarranno beneficio dalla nostra pace.</i> (Thich Nhat Hanh)</p>
<p><i>La felicità è una forma di coraggio.</i> (Holbrook Jackson)</p>	<p><i>E' molto difficile dire cosa porta la felicità. La povertà e la ricchezza hanno entrambe fallito.</i> (Frank McKinney "Kin" Hubbard)</p>	<p><i>Nessuno può farti sentire infelice se tu non glielo consenti.</i> (Franklin Delano Roosevelt)</p>

<p><i>Com'è stupido l'uomo, rifiuta d'essere felice per paura di non esserlo più.</i> (Comeprincipe, Twitter)</p>	<p><i>L'ottimismo è un magnete della felicità. Se rimani positivo, le cose buone e le buone persone saranno attratte da te.</i> (Mary Lou Retton)</p>	<p><i>Scegli la strada in salita, è quella che ti porterà alla felicità.</i> (Jean Salem)</p>
<p><i>Non esiste una strada verso la felicità.</i> <i>La felicità è la strada</i> (Confucio)</p>	<p><i>Uno dei grandi segreti della felicità è moderare i desideri e amare ciò che già si possiede.</i> (Émilie du Châtelet)</p>	<p><i>Ad alcuni per essere felici manca davvero soltanto la felicità.</i> (Stanislaw Jerzy Lec)</p>
<p><i>La gente non si accorge se è inverno o estate quando è felice.</i> (Anton Cechov)</p>	<p><i>La felicità sembra sempre piccola mentre la si tiene tra le mani, ma lasciatela andare, e imparerete subito quanto è grande e preziosa.</i> (Maxim Gorky)</p>	<p><i>La felicità è amore, nient'altro.</i> (Hermann Hesse)</p>

Credevo che la felicità fosse  
sempre domani, e poi  
domani e domani ancora.  
Forse essa è qui. Forse essa  
è ora.  
E io ho guardato in  
qualsiasi altro luogo.  
(Osho)

L'uomo stolto cerca la  
felicità lontano, il saggio la  
fa crescere sotto i propri  
piedi.  
(James Oppenheim)

Molti cercano la felicità  
nello stesso modo in cui  
cercano il cappello: lo  
hanno sempre in testa.  
(Nikolaus Lenau)

C'è un'ape che si posa su  
un bottone di rosa:  
lo succhia e se ne va...  
Tutto sommato, la felicità  
è una piccola cosa.  
(Trilussa)

Ciascuno di noi è l'artefice  
del suo destino, spetta a noi  
crearci le cause della  
felicità. È in gioco la nostra  
responsabilità e quella di  
nessun altro.  
(Dalai Lama)

Pensa a tutta la bellezza  
ancora intorno a te e sii  
felice.  
(Anna Frank)

La felicità è il profumo  
dell'anima.  
(Romain Rolland)

La felicità è come un gatto  
che corre dietro alla sua  
coda. Più la rincorre e più  
gli sfugge. Ma quando si  
impegna in altre cose, la  
coda gli viene dietro  
ovunque lui vada.  
(Anonimo)

Le persone più felici non  
sono necessariamente  
coloro che hanno il meglio  
di tutto, ma coloro che  
traggono il meglio da ciò  
che hanno.  
(Khalil Gibran)

*La felicità è qualcosa che si  
moltiplica quando viene  
condivisa.  
(Anonimo)*

*È felice chi, giorno per  
giorno, può dire: ho vissuto!  
(Orazio)*

*La felicità è una merce  
favolosa: più se ne dà e più  
se ne ha.  
(Blaise Pascal)*

*La felicità è desiderare  
quello che si ha.  
(Sant'Agostino)*

*Ora, sii felice, ora.*

*Tu sei la tua luce.*

*Splendi!  
Nessuno può farlo come  
te.*

*Immagina almeno 6 cose  
impossibili, prima di  
colazione.  
(Alice in Wonderland)*

*Tu sei parte del tutto, del  
fiore e della pioggia che lo  
bagna.*



<p><i>Respira!</i> <i>Chiudi gli occhi e respira ancora.</i></p>	<p><i>La vita non è fatta per essere felici, e non è fatta per essere tristi.</i> <i>La vita è.</i> <i>Questo è il suo scopo.</i></p>	<p><i>Non devi avere uno scopo nella vita, lo scopo è vivere.</i> <i>Vivi!</i></p>
<p><i>Tieni accesa la tua luce.</i></p>	<p><i>La vita è come uno specchio: ti sorride se la guardi sorridendo.</i> <i>(Jim Morrison)</i></p>	<p><i>Quando c'e' un problema, non cercare il colpevole, ma cerca la soluzione.</i> <i>(Proverbio giapponese)</i></p>
<p><i>Quando faccio bene, sto bene. Quando faccio il male, mi sento male. Questa è la mia religione.</i> <i>(Abraham Lincoln)</i></p>	<p><i>Sii te stesso, tutto il resto è già stato preso. (Oscar Wilde)</i></p>	<p><i>Di tanto in tanto è bello fermare la ricerca della felicità ed essere semplicemente felici.</i> <i>(Guillaume Apollinaire)</i></p>

*La vita e' come la  
facciamo, sempre e' stato,  
sempre sara'.  
Grandma Moses*

*Vivere è la cosa più rara al  
mondo. La maggior parte  
della gente esiste, ecco  
tutto.  
(Oscar Wilde)*

*È importante aggiungere  
più vita agli anni, non più  
anni alla vita.  
(Anonimo)*

*Dai a ogni giornata la  
possibilità di essere la più  
bella della tua vita.  
(Mark Twain)*

*La vita è come un'eco: se  
non ti piace quello che ti  
rimanda, devi cambiare il  
messaggio che invii.  
(James Joyce)*

*La vita è un mistero da  
vivere, non un problema  
da risolvere.  
(Osho)*

*Ci sono solo due giorni  
all'anno in cui non puoi  
fare niente: uno si chiama  
ieri, l'altro si chiama  
domani, perciò oggi è il  
giorno giusto per amare,  
credere, fare e,  
principalmente, vivere.  
(Dalai Lama)*

*Si hanno due vite. La  
seconda comincia il giorno  
in cui ci si rende conto che  
non se ne ha che una.  
(Confucio)*

*Perché vi paragonate con  
qualcun altro?  
Se non vi paragonate a un  
altro  
sarete quel che realmente  
siete.  
(Jiddu Krishnamurti)*

*Essere ciò che siamo e diventare ciò che siamo capaci di diventare è il solo fine della vita.*  
(Robert Louis Stevenson)

*Vivere rimane un'arte che ognuno deve imparare, e che nessuno può insegnare.*  
(Havelock Ellis)

*L'unico capolavoro è vivere.*  
(Gilbert Cesbron)

*Chi pondera a lungo prima di fare un passo passerà la sua vita su una gamba sola.*  
(Anthony De Mello)

*La vita non ha l'obbligo di darci quello che ci aspettiamo.*  
(Margareth Mitchell)

*Fate che la vostra vita sia spettacolare. Io so di averlo fatto.*  
(Robin Williams)

*Non sapremo mai quanto bene può fare un semplice sorriso.*  
(Madre Teresa di Calcutta)

*Un sorriso costa meno della corrente elettrica, ma dà più luce.*  
(Anonimo)

*Il sorriso, permette all'anima di respirare.*  
(Fabrizio Caramagna)

*Non aspettare di essere felice per sorridere. Ma sorridi per essere felice.*  
(Edward L. Krame)

*Un sorriso è una curva che raddrizza tutto.*  
(Phyllis Diller)

*Eppure le cose più belle partono dagli angoli, pensa al sorriso, agli arcobaleni, ai diversi.*  
(Fabrizio Caramagna)

*La curva del sorriso è un arco. Il suo bersaglio, quasi sempre, la felicità.*  
(Fabrizio Caramagna)

*Oggi regala a un estraneo uno dei tuoi sorrisi. Potrebbe essere l'unico sole che vede durante il giorno.*  
(Anonimo)

*Svegliandomi questa mattina, sorrido. Ventiquattro ore nuove di zecca sono davanti a me*  
(Thích Nhat Hanh)

*Un giorno senza un sorriso è un giorno perso.*  
(Charlie Chaplin)

*Prima di mettere su il broncio, verifica se non ci sono sorrisi disponibili.*  
(Jim Beggs)

*Tutti sorridono nella stessa lingua.*  
(Anonimo)

*E' una domanda un sorriso? O è la risposta?*  
(Lee Smith)

*Ogni sorriso ti rende più giovane di un giorno.*  
(Proverbio cinese)

*Sorridi. Nessuno ti ha costretto a portare i mali del mondo sulle tue spalle.*  
(Anonimo)

*Se hai fame, canta. E se hai male, ridi*  
(Proverbio Yiddish)

*Se volete rovinare la giornata a un brontolone, donategli un sorriso.*  
(Anonimo)

*La maggior parte dei sorrisi sono iniziati da un altro sorriso.*  
(Anonimo)

*Hai un dente solo? Sorridi almeno con quello!*  
(Proverbio africano)

*Non smettere mai di sorridere nemmeno quando sei triste, perchè non sai chi potrebbe innamorarsi del tuo sorriso.*  
(Gabriel Garcia Marquez)

*Se tutti lo facessero anche solo una volta al giorno, regalare un sorriso, immagina che incredibile contagio di buon umore si espanderebbe sulla terra.*  
(Marc Levy)

*Se non cambiasse mai  
nulla, non ci sarebbero le  
farfalle.*

*(Anonimo)*

*Se non ci piace dove stiamo  
possiamo spostarci, non  
siamo alberi.*

*(Snoopy)*

*Quella che il bruco chiama  
fine del mondo, il resto del  
mondo chiama farfalla.*

*(Lao Tzu)*

*Sii come la fonte che  
trabocca e non come la  
cisterna che racchiude  
sempre la stessa acqua.*

*(Paulo Coelho)*

*Cominciate col fare ciò che  
è necessario, poi ciò che è  
possibile. E all'improvviso vi  
sorprenderete a fare  
l'impossibile.*

*(San Francesco d'Assisi)*

*Non falliscono le persone  
che provano a cambiare e  
non ci riescono ma quelle  
che si lamentano sempre  
senza provare.*

*(Robysjack)*

*Quando soffia il vento del  
cambiamento, alcuni  
costruiscono dei ripari ed  
altri costruiscono dei  
mulini a vento.*

*(Proverbio cinese)*

*Mamma diceva sempre:  
devi gettare il passato  
dietro di te prima di  
andare avanti.” (Forrest  
Gump)*

*La paura è la via per il  
lato oscuro. La paura  
porta alla rabbia, la rabbia  
porta all'odio, l'odio alla  
sofferenza.*

*(Episodio 1)*

*Ricordati, concentrati sul momento. Percepisci, non pensare. Usa il tuo istinto...  
E che la Forza sia con te!  
(Qui-Gon Jinn)*

*Anche se il timore avrà sempre più argomenti, tu scegli sempre la speranza.  
(Seneca)*

*Tutto ciò che ci irrita negli altri può portarci a capire noi stessi.  
(Carl Gustav Jung)*

*Il futuro inizia oggi, non domani.  
(Papa Giovanni Paolo II)*

*Tutto quello che sentiamo è un'opinione, non un fatto. Tutto quello che vediamo è una prospettiva, non la verità.  
(Marco Aurelio)*

*La domanda non è chi mi darà il permesso, ma chi mi fermerà.  
(Ayn Rand)*

*Il modo più comune in cui le persone rinunciano al loro potere è pensare che non ne abbiano.  
(Alice Walker)*

*Se spari di qualcuno, aspettati di sentire presto cose anche peggiori sul tuo conto. (Esiodo)*

*Ciò che conta non è fare molto, ma mettere molto amore in ciò che si fa.  
(Madre Teresa di Calcutta)*

*Accetta te stesso così come sei. E questa è la cosa più difficile al mondo, perché va contro la tua formazione, istruzione, cultura.*

*Fin dall'inizio ti è stato detto come dovresti essere.*

*Nessuno ti ha mai detto che vai bene così come sei.*

*(Osho)*

*E' tempo che tu smetta di cercare fuori di te, tutto quello che a tuo avviso potrebbe renderti felice.*

*Guarda in te, torna a casa.*

*(Osho)*

*Lascia cadere l'idea di diventare qualcuno: sei già un capolavoro, non ti puoi migliorare. Devi solo arrivare a coglierlo, a conoscerlo, a realizzarlo. Dio stesso ti ha creato, non puoi migliorarti.*

*(osho)*

*Ho scoperto, infine, che nel bel mezzo dell'inverno vi era in me un'invincibile estate.*

*(Albert Camus)*

*Il fallimento è il miglior maestro.*

*(Star Wars - maestro Joda)*

*È bene lottare per le cose che amiamo, non contro quelle che odiamo.*

*(Star Wars - Episodio VIII)*

*La Forza sia con te.*

*(Star Wars)*

*La Forza è equilibrio.*

*(Star Wars)*

*Riempi il tuo foglio coi respiri del tuo cuore.*

*(William Wordsworth)*



*Ed ora ecco il mio segreto,  
un segreto molto semplice:  
è solo con il cuore che si  
vede bene; l'essenziale è  
invisibile agli occhi.  
(Antoine de Saint-  
Exupéry)*

*Quando l'ego è perduto,  
allora esiste l'universalità.  
(Yogi Tea)*

*Innalza tutti e innalzerai  
te stesso.  
(Yogi Tea)*

*Ogni sorriso è una  
conquista diretta.  
(Yogi Tea)*

*Le balene non cantano  
perché hanno una risposta,  
cantano perché hanno una  
canzone  
(Gregory Colbert)*

*Non aspettare il momento  
perfetto. Prendi il  
momento e rendilo  
perfetto.  
(Anonimo)*

*La gente è il più grande  
spettacolo del mondo. E  
non si paga il biglietto.  
(CHARLES BUKOWSKI)*

*La pazzia è relativa, chi  
stabilisce la normalità?  
(CHARLES BUKOWSKI)*

*Quando si tende a fare le  
cose che fanno tutti gli  
altri si diventa tutti gli  
altri.  
(CHARLES BUKOWSKI)*

L'anima libera è rara, ma quando la vedi la riconosci, soprattutto perché provi un senso di benessere quando le sei vicino.  
(CHARLES BUKOWSKI)

Non unirti ai morti di spirito. Scommetti sulla tua vita, e, mentre combatti, fottitene del prezzo.  
(CHARLES BUKOWSKI)

La verità profonda, per fare qualunque cosa, per scrivere, per dipingere, sta nella semplicità. La vita è profonda nella sua semplicità.  
(CHARLES BUKOWSKI)

Solo le persone noiose si annoiano.  
(CHARLES BUKOWSKI)

C'è una dozzina di modi per perdere una corsa e un modo solo per vincerla.  
(CHARLES BUKOWSKI)

Per arrivare all'alba non c'è altra via che la notte.  
(Kahlil Gibran)

L'aspetto delle cose varia secondo le emozioni; e così noi vediamo magia e bellezza in loro, ma, in realtà, magia e bellezza sono in noi.  
(Kahlil Gibran)

Come è nobile chi, col cuore triste, vuol cantare ugualmente un canto felice, tra cuori felici.(Kahlil Gibran)

Il cuore allegro giova, come una medicina; Ma lo spirito afflitto secca le ossa  
(Proverbi, Antico Testamento)

Migliaia di candele possono venire accese da una singola candela, e la vita della candela non sarà abbreviata. La felicità non diminuisce mai con l'essere condivisa.  
(Buddha)

Nella mente ha origine la sofferenza; nella mente ha origine la cessazione della sofferenza.  
(Buddha)

Non c'è una via per raggiungere la felicità. La felicità è la via.  
(Buddha)

Il cambiamento non è mai doloroso. Solo la resistenza al cambiamento lo è.  
(Buddha)

Non indugiare sul passato; non sognare il futuro, concentra la mente sul momento presente.  
(Buddha)

L'uomo è ciò in cui crede. L'uomo è l'immagine dei suoi pensieri quindi spesso l'uomo diventa quello che crede di essere.  
(Buddha)

Trattenere la rabbia e il rancore è come tenere in mano un carbone ardente con l'intento di gettarlo a qualcun altro: sei tu quello che viene bruciato.  
(Buddha)

La gentilezza dovrebbe diventare il modo naturale della vita, non l'eccezione.  
(Buddha)

La pace viene da dentro. Non cercarla fuori.  
(Buddha)

*Per quante buone parole potrai leggere e pronunciare, quale bene ti arrecheranno se non le metterai in pratica?(Buddha)*

*Nessuno ci salva tranne che noi stessi. Nessuno ne è capace e nessuno potrebbe. Noi stessi dobbiamo prendere il cammino.  
(Buddha)*

*Il falegname piega il legno, l'arciere crea le frecce, il saggio modella se stesso.  
(Buddha)*

*Te stesso, così come ognuno nell'intero universo, merita il tuo amore e il tuo affetto.(Buddha)*

*Se una cosa è degna di essere fatta, falla con tutto il tuo cuore.(Buddha)*

*Muoviti nel mondo celebrando, danzando, cantando, simile a un'ape; va da fiore a fiore. Soltanto attraversando tutte le esperienze diventi maturo.  
(Buddha)*

*Sebbene la polvere d'oro sia preziosa, quando arriva nei tuoi occhi ostruisce la tua visione.(Buddha)*

*Facile a scorgere è l'errore altrui, difficile è, invece, il proprio.  
(Buddha)*

*Noi siamo quello che pensiamo.  
(Buddha)*

Trovo che la televisione sia molto educativa. Ogni volta che qualcuno l'accende, vado in un'altra stanza a leggere un libro.  
(GROUCHO MARX)

Gli uomini sono donne che non ce l'hanno fatta.  
(GROUCHO MARX)

Mia moglie mi ha detto:  
"Per il nostro anniversario voglio andare da qualche parte dove non sono mai stata prima d'ora." Ho detto: "Prova la cucina!"  
(HENNY YOUNGMAN)

L'ignorante parla a vanvera.  
L'intelligente parla poco.  
'O fesso parla sempre.  
(Totò)

Un ottimista è colui che crede che una donna abbia terminato la sua telefonata solo perché ha detto:  
"...allora ti saluto...".  
(MARCEL ACHARD)

Sono rimasto per qualche ora senza connessione internet e ho conosciuto delle persone stupende qui a casa. Dicono di essere la mia famiglia.  
(Anonimo)

Tutti siamo stati giovani e un po' pirla, ma non devi credere che rimanendo pirla rimani anche giovane.  
(Anonimo)

Come dice un proverbio indiano: se davanti a te vedi tutto grigio sposta l'elefante.  
(Anonimo)

Nella vita ci sono le cose vere e le cose supposte, se quelle vere le mettiamo da parte, le supposte dove le mettiamo?  
(Franco Franchi)

*Yes, I Can!*

*Just do it!*

*Sogna in grande.*

*Sono una bella persona  
perché:*

*Voglio imparare a:*

*Sono felice perché*

*Io Voglio:*

*Sono grato per*

*Sono grato per*



*Sono grato per*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

*Sono grato per*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

*Sono grato per*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

*Io Voglio:*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

*Io Voglio:*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

*Io Voglio:*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

*Io Voglio:*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

*Io Voglio:*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

*Io Voglio:*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....





*Sono grato per*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

*Sono grato per*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

*Sono grato per*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

*Sono grato per*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

*Sono grato per*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

*Sono grato per*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

*Io Voglio:*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

*Io Voglio:*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

*Io Voglio:*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....







Sono grato per

Sono grato per

Sono grato per

Oggi scegli della musica che ti piace e ti fa star bene e ascoltalà.  
Respira!

Oggi fatti una coccola, prenditi qualche momento per goderne e rilassati.  
Chiudi gli occhi.  
Respira.

Oggi balla, metti una musica che ti piace e scatenati.

Oggi accendi una candela, ringrazia per la luce che hai nella tua vita mentre la accendi.  
Chiudi gli occhi.  
Respira!

Cammina, senti ogni passo che compi, come poggi la pianta del piede e poi la sollevi, partendo dalla punta al tallone. Respira!

Innalzati, raddrizza la schiena. Immagina un filo che ti collega al cielo passando per la testa e alla terra passando per il bacino.  
Rilassati.  
Respira!

Oggi accendi una candela,  
ringrazia per la luce che  
hai nella tua vita mentre la  
accendi.  
Chiudi gli occhi.  
Respira!

Cammina, senti ogni passo  
che compi, come poggi la  
pianta del piede e poi la  
sollevi, partendo dalla  
punta al tallone. Respira!

Innalzati, raddrizza la  
schiena. Immagina un filo  
che ti collega al cielo  
passando per la testa e  
alla terra passando per il  
bacino.  
Rilassati.  
Respira!

Oggi scegli della musica che  
ti piace e ti fa star bene e  
ascoltala.  
Respira!

Oggi fatti una coccola,  
prenditi qualche momento  
per goderne e rilassati.  
Chiudi gli occhi.  
Respira.

Oggi balla, metti una  
musica che ti piace e  
scatenati.

Sono una bella persona  
perché:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Voglio imparare a:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Sono felice perché

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

*Sono una bella persona perché:*

*Voglio imparare a:*

*Sono felice perché*

*Sono una bella persona perché:*

*Voglio imparare a:*

*Sono felice perché*

*La mattina, di fronte allo specchio, guardati negli occhi e ripeti:*

**TI VOGLIO BENE!**

*(ripetilo ogni volta che puoi)*

*La mattina, di fronte allo specchio, guardati negli occhi e ripeti:*

**SEI BELLA/O!**

*(ripetilo ogni volta che puoi)*

*La mattina, di fronte allo specchio, guardati negli occhi e ripeti:*

**SEI RICCA/O!**

*(ripetilo ogni volta che puoi)*



La mattina, di fronte allo specchio, guardati negli occhi e ripeti:

**SEI SPECIALE!**

(ripetilo ogni volta che puoi)

La mattina, di fronte allo specchio, guardati negli occhi e ripeti:

**SONO SANA/O E FELICE!**

(ripetilo ogni volta che puoi)

La mattina, di fronte allo specchio, guardati negli occhi e ripeti:

**HO TUTTO QUELLO CHE MI SERVE!**

(ripetilo ogni volta che puoi)

La mattina, di fronte allo specchio, guardati negli occhi e ripeti:

**AMO E SONO AMATA/O!**

(ripetilo ogni volta che puoi)

La mattina, di fronte allo specchio, guardati negli occhi e ripeti:

**AMO LA MIA VITA!**

(ripetilo ogni volta che puoi)

La mattina, di fronte allo specchio, guardati negli occhi e ripeti:

**AMO IL MIO LAVORO!**

(ripetilo ogni volta che puoi)

*La mattina, di fronte allo specchio, guardati negli occhi e ripeti:*

**AMO LA MIA CASA!**

*(ripetilo ogni volta che puoi)*

*La mattina, di fronte allo specchio, guardati negli occhi e ripeti:*

**SONO SODDISFATTA/O  
DELLA MIA VITA!**

*(ripetilo ogni volta che puoi)*

*La mattina, di fronte allo specchio, guardati negli occhi e ripeti:*

**SONO FELICE E  
REALIZZATA/O!**

*(ripetilo ogni volta che puoi)*

Ciao, ho preparato questa raccolta di frasi partendo dall'idea del BARATTOLO DELLA FELICITA'.

Che cos'è il barattolo della felicità? È un progetto nato dall'idea della scrittrice Elizabeth Gilbert, autrice del best seller "Mangia prega ama".

Per conservare dei bei ricordi e soprattutto avere consapevolezza che non tutto va sempre male.

COME SI FA: Non bisogna far altro che scegliere un barattolo (o una scatola o un altro contenitore) e giorno dopo giorno riempirlo con pensieri felici. Alla fine della giornata, prima di addormentarci, scriviamo su di un foglietto qualcosa che ci ha reso felice durante l'arco della giornata appuntando anche la data. In teoria alla fine dell'anno avremo una raccolta di bei momenti da poter rileggere e ricordare. Ma secondo me è utile anche in quei giorni in cui ci sembra che vada tutto storto, per aiutare ad affrontare al meglio le giornate difficili o in cui non ci sentiamo al top

LA MIA VERSIONE: Io ho voluto dare una spintarella, aiutandovi nella partenza, quindi ogni mattina potrete aprire un biglietto e leggere una frase, un pensiero o fare un esercizio (ce ne sono di vari tipi, anche se vi sembrano strani, FATELI!) la sera sul retro potrete scrivere il vostro pensiero felice della giornata.

Ecco qualche spunto su quello che potete scrivere sui biglietti!

- ★ · il pensiero felice del giorno
- ★ · un dono (materiale e non) ricevuto a sorpresa
- ★ · una riflessione sulla natura
- ★ · un motivo per un sorriso
- ★ · ricordi gioiosi
- ★ · una bella cosa quotidiana
- ★ · le parole di una canzone
- ★ · una citazione
- ★ · la gioia per un obiettivo raggiunto dopo tanto impegno
- ★ · lo stupore per un avvenimento felice e inaspettato
- ★ · un evento speciale

- ★ · una giornata passata in famiglia
- ★ · un sogno d'oro che abbiamo fatto

Non ci sono regole, visto che l'ideatrice l'ha iniziato in modo casuale usando scontrini e bigliettini che trovava in giro, se non quella di riempire il barattolo con la felicità che potrebbe essere anche un oggetto che vi è stato regalato, un biglietto del cinema o di un concerto o di un viaggio, lo scontrino di un acquisto che desideravate o del conto di una cena.

Tenete il vaso in vista per ricordare di usarlo, così entrerà a far parte della vostra routine quotidiana e produrrà i suoi effetti.

Potete decorare il barattolo con nastri, etichette, pennellate colorate, adesivi o semplicemente lasciare che si decori da solo man mano che lo riempite.

**ESERCIZI:** Ho inserito vari tipi di esercizi ma non troppi anche se vi sembrano, strani o vi sentite stupidi, fateli perché funzionano.

- 1) Alcuni di **respirazione** tratti dal sito [www.omnama.it](http://www.omnama.it) questi li potete fare quando volete a prescindere dal biglietto che vi esce la mattina.
- 2) Gli esercizi **davanti allo specchio** sono tratti dal metodo di Louise Hay [www.louisehay.it](http://www.louisehay.it) ;
- 3) Gli esercizi **PROPOSITIVI** (Sono una bella persona perché; Voglio imparare a ; Sono felice perché) li ho inseriti perché avere progetti e constatare le cose positive di noi stessi e della nostra vita porta ad essere più felici. Se non troviamo cose da scrivere sapremo su cosa dobbiamo lavorare e male non fa!
- 4) L'esercizio dell'**IO VOGLIO** si rifà ai 101 desideri di Igor Sibaldi trovate il video che spiega come scrivere i desideri a questo link: [https://youtu.be/I\\_XGESRwTGO](https://youtu.be/I_XGESRwTGO)
- 5) **LA GRATITUDINE:** essere grati aiuta ad essere soddisfatti e felici, consapevoli di quello che abbiamo. Possiamo essere grati anche solo per il fatto di "Essere".
- 6) Altri esercizi, come quelli di camminare o ballare, accendere una candela ecc... sono per aiutare ad essere concentrati sull'istante presente.

Come fare, stampate il file, tagliate i singoli riquadri, cercando di non sbirciare, e piegateli.

Poi metteteli in un barattolo e iniziate ad aprirli. Buon Anno!