VareseNews

Continua a sognare, la Monday Lesson di Luca&Simone: PASSATO O FUTURO?

Pubblicato: Lunedì 12 Dicembre 2022

Nuova puntata della rubrica settimanale curata da Andrea Arnaboldi, ultramaratoneta, ispiratore di grandi e piccoli e ambasciatore di Aisla che dà voce a due amici che non ci sono più e che lasciano ad ognuno di noi messaggi di ispirazione, coraggio e speranza

Fantasticissima vita bellissime persone!
Vi vogliamo ricordare una cosa importante: siete splendidi!
Ne parleremo più avanti durante l' anno, ma iniziate a segnarvi questo concetto :
Ognuno di voi è splendido! Punto!

Allora….. Com'è andato lo stage?
Vi siete divertiti? Difficile?
Daniele Pellegrini cos'hai imparato da questo stage?
"È stato come portare il latte ai bambini, cercavo di non rovesciare il contenuto, focalizzandomi sul bicchiere!"
E tu Dragoni?
"Cercavo di trovare l equilibrio tra camminare e la mano che teneva il bicchiere!"
Boracco, tu che sei la secchiona, cosa mi dici?
"Quando la mente è focalizzata su quello che fai, tutto il resto sparisce."
Natascia tu cosa vuoi aggiungere?
"Quando sei nell'attimo presente a te stesso, non sei disturbato da pensieri passati e futuri"!
Giandinoto sentiamo le tue considerazioni…
"Che la nostra mente viaggia come una macchina del tempo. Nel passato creando rimorsi, rancori ecc… Nel futuro generando preoccupazioni e ansia"
Quindi Angeretti, qual è la soluzione?
"Prof…. scusate, ma come al solito non ho fatto i compiti assegnati, io l'ho svolto a modo mio, non ho camminato col bicchiere ma sono stato fermo al banco da Luca Daverio a bere bicchieri…!"

Va bè…. No comment….

Ve la diciamo noi la soluzione:
Passato o futuro? PRESENTE!
La maggior parte della vita la trascorrete fuori dal presente che è l'unico momento che potete vivere veramente!
Continuate a danzare tra i pensieri del passato e quelli sul futuro e vi perdete la vera vita! Solo nel

presente puoi essere vivo veramente! Come puoi vivere in tutta la sua pienezza un tramonto, la magia di una farfalla o di una canzone, un prelibato cibo, l'abbraccio di vostro figlio, mamma o papà, se con la testa siete altrove?

La soluzione è domandarsi se siete presenti a voi stessi, o siete altrove!
Ricordarsi di essere nel momento presente!
Attivare l'attenzione cosciente!

È difficilissimo ma solo così potrete vivere veramente la vita!
Siate presenza presente!
Portate l'attenzione al vostro bicchiere d' acqua!

Splendida giornata!
Spettacolo spettacolare!
Continua a Sognare… A piedi nudi!
Luca&Simone!

CONTINUA A SOGNARE, LE MONDAY LESSONS DI LUCA&SIMONE

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it