



Continua a sognare, la Monday Lesson di Luca&Simone: PRIMO E ULTIMO...CELEBRATELO!

Pubblicato: Lunedì 16 Gennaio 2023



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



Ragazzi, ragazze, splendide persone. Fantasticissima giornata a tutti! Quesito di prima mattina!
Dai su sveglia, sveglia.. Svegliaaaaaaa...
Dove trovate la più grande energia per vivere ogni giorno?...

“Nel cibo?” Forse, Pellegrini ...pensaci... se non mangiate, probabilmente vivrete qualche settimana...
“Allora nell acqua?” Forse Caporali... Ragiona... Se non bevete probabilmente vivrete qualche giorno...
Nel respiro? Risposta esatta Filipas! Perché?
“Perché senza respirare resisteremmo qualche minuto!”
L’energia più importante che vi dona la vita è il respiro!
Imparate a respirare...

Ogni tanto fermate le vostre vite frenetiche e dedicatevi qualche respiro profondo...
Chiudete gli occhi, immaginate ciò che amate e respirate amore...
Il respiro possiede la magia di liberare ciò che vi blocca lasciando andare le vostre tensioni...
Il respiro è fonte rigenerante per il vostro corpo, nutre le vostre cellule, il cervello, il tuo essere...
Il respiro è vita... Siate grati per ogni vostro respiro perché vi sta regalando la vita!
Quando vi succede qualcosa di brutto, respira...
Quando non sapete cosa scegliere, respira...
Quando volete assaporare le meraviglie della vita, fermatevi e respirate!
Il respiro vi fa essere presenti, consapevoli, allontana le paure inesistenti...
Il respiro vi dona saggezza, momenti di serenità perché vi dona la pace!
Respirate in maniera consapevole!

È per farlo vi lasciamo questo compito/regalo settimanale:
Portate attenzione al respiro, dategli importanza perché ogni volta che qualcuno inspira per la prima volta, da qualche parte nel mondo c’è qualcuno che espira per l’ultima volta!

Lui è stato il vostro primo compagno di viaggio e sarà anche l’ultimo, quindi festeggiate e celebrate ogni singolo respiro!

*Spettacolo Spettacolare Continua a Respirare!!
Luca&Simone!*

CONTINUA A SOGNARE!

(foto Pixabay)

CONTINUA A SOGNARE, LE MONDAY LESSONS DI LUCA&SIMONE

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it