

C l a u d i a B e g g i a t o



caffè ristretto

Il viaggio continua, cambia la destinazione

www.claudiabeggiato.com

Su di Me



Pensavo a come riassumere in poche righe chi sono. Domanda impegnativa per tutti; perché dovrei dirvi chi sono, cosa faccio, come sono? Se mi seguirete, imparerete a conoscermi. Non volendo tediarvi con una lista di informazioni che mi riguardano, sorridendo tra me e me, mi vengono in mente una serie di cose che “non sono” e che vorrei essere. Tengo a precisare che l’invidia è un sentimento che non mi appartiene. La “long list” che segue è una serie di “vorrei ma...” Chissà che crescendo, qualcuna di queste cose diventino parte del mio modo di essere!

Che bello se riuscissi a parlare sottovoce facendomi ascoltare, se riuscissi ad ingoiare le lacrime che esplodono come quelle di Paperon de Paperoni, a fare attenzione a tutti i segnali stradali quando guido, se avessi le tette un po’ più grosse, se riuscissi ad odiare i dolci, se fossi un po’ più egoista, se a volte fossi un pò più ignorante, se riuscissi a parlare la lingua dei gatti, se quando suonano le campane non partissi a contarle, se riuscissi ad addormentarmi senza avere le orecchie coperte, se sapessi ascoltare di più, se imparassi la pazienza, se facessi la spaccata, se amassi un pò il vino o la birra, se non avessi paura di invecchiare, se facessi le fusa, se amassi l’acqua alta, se fossi spericolata, se sapessi ironizzare sul mio dolore, se amassi il Sushi, se sapessi volare...

Alla fine, sono me stessa sempre, almeno ci provo!

LINKS

Blog: <http://www.claudiabeggiato.com>

Facebook profile: <http://it-it.facebook.com/people/Claudia-Beggiato/1137096911>

Email: [claudia @claudiabeggiato.com](mailto:claudia@claudiabeggiato.com)

TAGS

acqua amore bianco **blog**
cambiamento claudia beggiato colori
compleanno conoscenza **consapevolezza**
coraggio correre Costanza dire dolore
donne dono **evoluzione** felicità **futuro**
Gibran imparare invisibile **libri** luce morte
musica neve nostalgia parole **paura** paure
Primavera profumo rabbia rispetto
silenzio sogni soluzione speranza stupore
tempo vento **vita** volare

Dopo il primo anno del mio Blog e l'uscita del primo libro "365 Pensieri", ora il viaggio prosegue con il caffè ristretto.

Nel caffè ristretto, si concentra il massimo aroma e si sprigiona tutto il gusto.

In un sorso, è racchiusa l'essenza.

In poche parole, si condensano concetti estesi. Poche frasi, svelano discorsi concentrati. Singoli termini diventano parole composte.

Nella brevità, sta l'efficacia.

Questa, la nuova sfida...

eBook 365 Pensieri:

*A questo link troverete il mio eBook "365 Pensieri":
<http://www.claudiabeggiato.com/ebook-gratis/>*

Indice

1. <i>Gennaio</i>	15
1 1 2011	16
Bip, bip, bip, bip	17
Occhi nuovi, vegliano su di noi	18
Bagigi	19
Fall foliage.....	20
Complicata semplicità	22
Conta, ciò che sta nel mezzo.....	23
Dallo Scrivere allo Sperimentare	24
Sorriso contagioso	25
Avvicinarsi al traguardo	26
Il cambiamento	27
Buon Compleanno!.....	28
“365 Pensieri” – dal mio Blog, un eBook gratis per voi	29
Caffè ristretto.....	30
Wish list, la lista dei Desideri	31
“Eleganza” non è	32
“Eleganza” é	33
Ritrovarsi	34
Dopo il fulmine, prima del tuono.	35
Si esauriscono, le idee?.....	36
Boh	37
È tuo, il libro che scrivi?.....	38
2 è meglio di 1	39
Gli Acronimi, morte della comunicazione.....	40
Riflessi di luce	41
Non metterti in strada se hai bevuto	42
Bottone anellone	43
Solo telefono o anche Telefono?	44
Essere felici, è un diritto	45
Guarda in alto	46
Provare emozioni.....	47
 2. <i>Febbraio</i>	 48
Strumenti speciali per chi guarda il mondo in un altro modo	49
Non è possibile	50

Gioiello in cerniera bianca.....	51
Cosa c'è di più semplice di un sorriso?	52
Tutto è in noi	53
Mare d'alba.....	54
Ascoltare la musica, elaborare la musica, donare la musica.....	55
800 fiabe	56
Nobile arte dell'ozio e agilità felina	57
La Primavera in competizione con Facebook.....	58
Cervello sovraccarico: a volte sappiamo troppo	59
Essere nel mondo.....	60
Stare nel mondo, esserci, viverlo, sentirlo, è "abbandonarsi".....	60
facendoci assaporare l'intensità della vita.	60
Roteiamo con lei	61
Le cose impossibili	62
Appartenere a se stessi.....	63
Impariamo a disimparare	64
Piedi nudi.....	65
Crescendo con il "Caffè ristretto".....	66
Valutare le interazioni tra i singoli elementi.....	67
Vivere le proprie vite, inconsapevoli.....	68
Bulli esistono: eccome!	69
Solco aperto	70
Grandino è... ..	71
Al di là della propria zona di comfort.....	72
Madre di me stessa	73
Il luogo	76
Sogno e realtà; qual è il confine?.....	77
Diversità é completezza.....	78

3. Marzo.....80

Nastro di Möbius	81
Emozioni intelligenti = QI+.....	82
Impariamo dalle Gemme	83
Intrecciarsi	84
Il suono delle cose che accadono.....	85
Proprietà transitiva, libera interpretazione.....	86
Il tuo conoscere.....	87
Un viaggiatore	88
Saluto al giorno, di ogni giorno	89

Gemella, duo nell'unicità	90
Soffio leggero	91
Il tempo consuma la vita.....	92
Stabilità mutabile.....	93
La somma fa il totale	94
Dolce Indulgenza.....	95
Imparare la lezione	96
Ogni giorno, racchiude una storia.....	97
Sperimentare tutta la Musica	98
Un cuoricino batte velocemente	99
Praticare l'allegria.....	100
RiPrimavera.....	101
Esplosione soffice di Bianco	102
Il vento, riappare.....	103
Stabilito Stabile	104
CONdividere = guadagnare	105
Lezioni di Creatività	106
L'intelligenza manuale	107
La pazienza dei caratteri mobili.....	108
La vita ci parla	109
Una sorella, un cipresso.....	110
Vincere davvero.....	111

4. Aprile	112
Aprile, dolce dormire.....	113
Ballano le stelle	114
Umiltà, la si può imparare?.....	115
Approccio sinestesico	116
Conoscenza prima, innovazione poi	117
Cambiano i tempi.....	118
I significati che conosciamo	119
Tao e Tau.....	120
UTOironia.....	121
Soluzione all'infelicità.....	122
..voluzione	123
Da Protesta a Proposta, per risolvere	124
Ricordati di respirare	125
Valore reale e Valore percepito di un dono	126
Il coraggio di abbandonarsi... ..	127

6 punti per arrivare al successo.....	128
La coscienza incosciente.....	129
Prendi il numero e aspetta.....	130
Di passaggio	131
V i a g g i a r e e Viaggiare.....	132
Piccoli aggiustamenti, grandi risultati	133
La Giornata della Terra.....	134
Crediamo a degli sconosciuti?	135
Lontano é vicino e Vicino é lontano	136
Le fronde raccontano	137
Tornare indietro non si può.....	138
Le ali bagnate	139
La vita risponde sempre.....	140
Nel silenzio, il vero suono	141
Non é in abbonamento la sofferenza!	142

5. *Maggio*.....144

La difficoltà sta nell'esecuzione	145
Uno strascico o una zavorra?	146
Dosata verità per fare i bravi	147
Primavera invernale a Stoccolma	148
Nel buio, la stella più luminosa	149
Eleganti si nasce o si diventa?	150
Giorno orfano	151
Non serve una festa.....	152
RespirarEnergia	153
Un cervello iperattivo	154
La stessa cosa positiva-negativa	155
Duplicando si perde	156
Coca Cola Light.....	157
Inossidabili	158
La vita è un PUZZLE gigante.....	159
La mente se ne va con lui	160
Oltre alla pipì	161
Fortuna o scelta?	162
Ascoltare il silenzio	163
Al di là dell'ombra.....	164
Rosa è tutta un'altra cosa.....	165
Un libro dal passato	166

Sboccerai	167
I bisogni di ieri non sono quelli di oggi	168
Nella fine, un nuovo inizio	169
A metà strada	170
Fugacità dell'attimo	171
Dissimulare la realtà	172
Noi o lo specchio?	173
800 fiabe, è qui!	174
Walk the walk, talk the talk. Fatti e parole	175

6. *Giugno*176

Impronta ecologia e il nostro impatto sull'ambiente	177
La sete insoddisfatta	179
Esseri in movimento "until the end of the beginning"	180
Il cambiamento che vorremmo	181
Necessario è un concetto relativo	182
Qui&ora, qui è Ora	183
Un libro, un uomo, un'essenza	184
Il dubbio.....	185
Funzionamento di completamento automatico del cervello.....	186
Pensare senza Pensare, Agire senza Agire.....	187
L'effetto di un battito d'ali	188
Fogli bianchi abbozzati.....	189
Da VCU a CLL.....	190
Proiezione EUROcentrica del mondo: tutta un'illusione.....	191
Troppo bianco.....	193
Far respirare il cuore.....	194
La materia parla.....	195
Il tempo del vorrei.....	196
Il cuore si placa.....	197
Come un pesce fuori dall'acqua	198
Ci facciamo mille domande ma... ..	199
Semina su un terreno fertile	200
DDM e non DDA	201
Il Brutto nel Bello	202
Ritmo cadenzato	203
Ubuntu: «Io sono perché noi siamo»	204
La tua impronta è solo tua	205
Dove abita la felicità?	206

Passeranno poi.....	207
La gioia é dentro la nostra mente.....	208

7. *Luglio*.....210

Da 3 a 2.....	211
Un cuore riflettente.....	212
Contraddizioni proprie.....	213
Nata il 4 Luglio.....	214
In punta di penna	215
Atteso.....	216
Lazy per abitudine	217
Rinascere	218
Deformando la materia	219
Corteccia di banana per una lampada etnica.....	220
E' tempo di riemergere	222
Un menu descritto creativamente	223
Fuori, ti aspetta... ..	224
Morphing costante.....	225
Standard universale.....	226
Cogli la palla.....	227
Nero luminoso	228
Casetta	229
Oggi, come ieri	230
Contenuto, non contenitore.....	231
21 luglio.....	232
Irripetibile	233
Home, una storia straordinaria che è anche la tua.....	234
Vita stra-ordinaria.....	235
Quando capita qualcosa che	236
Tempo perso?	237
Impalpabile	238
I am not.....	239
INside OUTside.....	240
Aggio Taggio.....	241

8. *Agosto*242

Facciamo i bravi	243
La Madre di tutti.....	244

Vestiti invisibili	245
Battito in Full HD	246
Fatto della sostanza dei sogni	247
m a r e	248
Comunicazione 2.0	249
Un mondo Nel mondo	250
Detto? Fatto!	251
La notte delle stelle	252
ONE	253
Finchè va... ..	254
Benzina esaurita	255
Universo Liquido	256
La volontà sopra tutto	257
Il luogo che fa la differenza	258
Ci si sente... ..	259
Apri le tue mani	260
Sognatori per vivere	261
Volgersi al sole	262
Diagnostica	263
LUNA	264
Verbalizzare	265
Il mondo, un mondo	266
Il rumore del mare	267
Grazie alberi	268
Non muore mai	269
La legge della reciprocità	270
Regola dell'elastico	271
Asante Sana Kenya!	272
L'amore come si paga?	273

9. Settembre	275
Animali da coppia	276
A colori o in bianco e nero?	277
Naso rosso per sensibilizzare: donazione midollo	278
La pioggia	279
VolARE è VolERE	280
Equilibrio è... ..	281
Apparenza	282
Niente da dire	283

Sculpture in Natura.....	284
KAZ.....	285
E si GO , d ARE	286
Rancore.....	287
Parole consumate.....	288
Nessuna perfezione.....	289
Percorso	290
Contatto	291
Accettare la propria rabbia.....	292
Crossword, Cross Yourself.....	293
Nautilus	294
Basta poco, ci vuole tanto.....	295
Non é come sembra	296
Indice di leggibilità di un testo scritto in Word	297
La vita, si racconta.....	298
Massima del giorno	299
La rabbia.....	300
Dictum factum.....	301
Caffè o cappuccino?	302
Gli abbracci sono caldi	303
Nutrirsi.....	304
Corpo e progetto uniti nel design.....	305

10. Ottobre307

Nutellizziamoci e sorridiamo al mondo!	308
Solo per oggi.....	309
Dono	312
Anche le donne fanno gol.....	313
La lacrima del Pagliaccio.....	314
Domande.....	315
Vuoi ridere con me? OLD ADVERTISING video.....	316
Reato stra-ricchezza.....	317
Perché?	318
ARTICOLO: “Le Rifioventi”.....	319
Imparare a dire: “NO.”	323
Tatto.....	324
Deposito ricordi emotivi.....	325
I LOVE ME	326
Materia oscura intorno alla nostra limitatezza.....	327

Eredità preziosa	328
Invidia e Ammirazione, sorelle.....	329
...non correggeva mai, era già in lui.....	330
La ferita guarita, non sanguina più	331
Autofoti? NO GRAZIE	332
Oltre la delusione.....	333
La scappatoia	334
Saudade	335
Vivi, impara.....	336
Chi bene parla e mal si comporta	337
A forza di amore.....	338
Il vero creativo.....	340
Non temere la corsa	341
Torno vero?	342
Come gli Dei dell'Olimpo	343
Sostanza e costanza	344

11. Novembre.....346

You're fragile	347
Epitaffio: siamo quello che facciamo?.....	348
ESC è il tasto giusto?.....	349
La vita é più interessante quando	351
L'Arte può essere invisibile.....	352
Il suono della pioggia, tutte le cose intorno a noi	353
Incontri	354
Siamo di noi stessi	355
Senti la pioggia, è acqua	356
Non fa rumore.....	357
wysiwyg.....	358
Cinzioppoli	360
Bolle come preghiere.....	362
La via del paradosso	363
Dire o pensare?	364
Esperienziare	365
Non tutto il bene viene per aiutare.....	366
Tu sei ISO9000?	367
Naturalmente	368
Un'opera metropolitana: STOMP.....	369
Capitale U	371

Vincere facile o ...?	372
Bisogna	373
Bisogna aver corso, per fermarsi Bisogna saper partire per ritornare e quando si torna, non si è più gli stessi.	373
Sempre risponde la vita	374
La vita risponde sempre	374
Guanti bianchi	375
Coltivare	376
Viaggio divorzio	377
Esaurirsi	378
Una cosa, un'altra cosa, qualcos'altro	379
E poi?	381

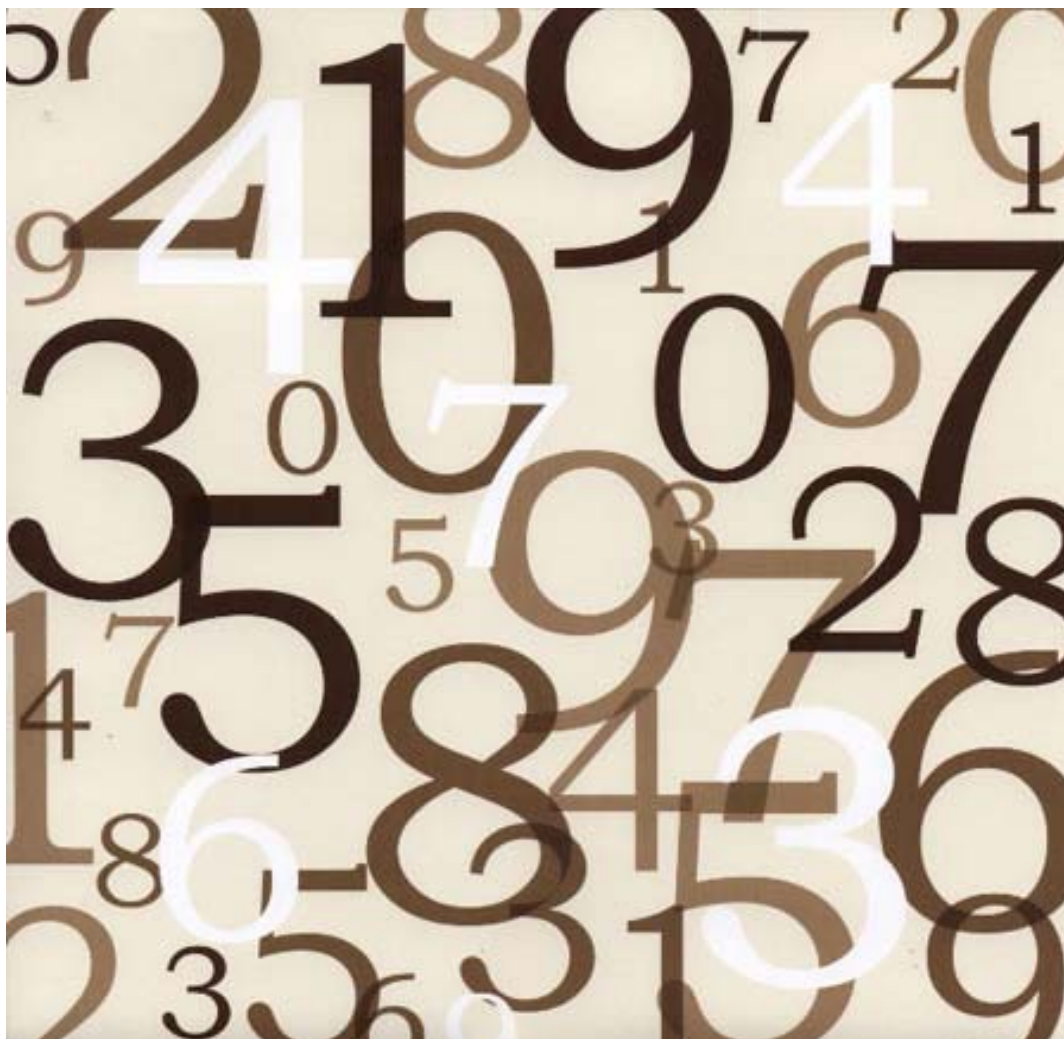
12. Dicembre.....383

Post traumatico	384
Destini in sincro	385
Troppe domande	386
Al di là del cielo	387
La cosa certa é il significato	388
Corri con me	389
i m p a l c a t u r e	390
Desideria	392
Una nuova capacità che si acquisisce	393
Certezze incerte	394
La cosa giusta	395
+ - x ÷	396
Lasciar sbocciare	397
Dire, Fare, Amare	398
Pocoapoco – Racconti da leggere in due. Almeno.	399
Un'era di presunzione	401
Nascono nuove stelle	402
Contro verità, contro te stesso	403
Dal Dire al Fare	404
i m possibile	405
Kipepeo	406
Silenzio foriero	407
Diventare adulti	408
Replay	409
Che Babbo Natale, sia una donna?	410

Chi lo sa?	411
A forza di dettagli	412
In-impossibile	413
PIL	414
Dove termina il Deserto?	415
THE END	416

1. Gennaio	417
“Grazie”- un principio	418
Riposo.....	419
Siamo diversi	420
Intervallo.....	421
Voglio la ricchezza del principiante	422
Bollettino Meteo Mare Personale	423
Doppio a metà.....	424
Il coraggio di abdicare	425
MEMORIA	426
I petali si aprono	427
Parole vuote	428
12 01 2012	429

1. **Gennaio**



gennaio 1, 2011

1 1 2011

Il Nuovo anno inizia all'insegna dell'1: primo giorno, del primo mese – Gennaio, dell'anno 11!

Che questo numero sia il principio di qualcosa di speciale per ognuno di voi, qualcosa che si muova verso la fase successiva “all'uno”, per procedere oltre.

Ogni rinnovamento passa attraverso delle fasi e, ogni fase, ha un suo inizio.

Che questo 1 1 11 sia il mio e il vostro principio, un inizio di ciò che sarà ‘Nuovo’ davvero!

gennaio 2, 2011

Bip, bip, bip, bip ...

Alla cassa di un supermercato, osservo la cassiera mentre svolge il suo lavoro.

Mi soffermo ad ascoltare i suoni intorno: un rumore di sottofondo che, continuo e persistente, riempie la testa di confusione. Gente che si parla da lontano e poi, quel bip: a ogni passaggio del prodotto, un bip.
Ogni codice a barre si traduce in un bip.

Se pensiamo che in media é 1 bip ogni due secondi, il tempo di passare il prodotto, ogni minuto equivale a 30 bip e ogni ora a 1800 bip.
Quindi, una giornata di lavoro di otto ore, si traduce in un totale di 14.400 bip.

Togliamo pure un'ora per calcolare le pause: 12.600 un numero certamente pazzesco! ...Bip!



gennaio 3, 2011

Occhi nuovi, vegliano su di noi

Ci sono malattie che annientano l'individuo, che lentamente lo trasformano in un essere che non interagisce più con noi, lontano dalla persona che era e che amavamo.

Eppure, benché queste gravi forme di regressione ci impediscano di avere un rapporto con l'ammalato, benché il rapporto sia a senso unico, ciò che ci univa a lui, rimane.

È una sorta di amore unilaterale che, attraverso la dedizione e la vicinanza, ci permette di fare il meglio che possiamo per quella persona, anche senza ricevere nulla in cambio.

Riceviamo ricchezza interiore, fortifichiamo il carattere perché è terribile assistere al veloce peggioramento che giunge spietato e non lascia alcuno spazio alla speranza.

Quando la persona ci lascia perché il momento è arrivato, sappiamo di aver fatto tutto ciò che era in nostro potere per accompagnarlo verso quel viaggio.

Il suo 'grazie' ci arriva, se lo vogliamo ascoltare e uno sguardo amorevole, si posa su di noi, per sempre.

La persona che era, veglia su di noi.



gennaio 4, 2011

Bagigi

Arachidi o bagigi, spagnolette, noccioline americane o scachetti, chiamateli come volete, sono una droga! La mia droga.

Se comincio a mangiarli, non mi fermo più.

La cosa buffa é che non amo quelle pronte all'uso che vendono in sacchetti sottovuoto, salate, per gli aperitivi.

Io amo il rituale di sgusciarle al momento, liberarle dall'involucro legnoso e dalla pellicina, per poi gustarle una a una.

La cosa intrigante, una volta raggiunto l'apice per cui proprio non ce la faccio più a mangiarne altre, é giocherellare con il guscio legnoso rompendolo, sminzzandolo in piccoli pezzi.

L'olio di arachide farà bene al cuore ma per me, fa bene all'anima!



gennaio 5, 2011

Fall foliage

Si tratta di un evento naturale davvero spettacolare, il “fall foliage”.

Ha inizio a Settembre e raggiunge la sua massima espressione in Ottobre. È tipico dei boschi in America, dal New England fino a alcuni Stati del Nord-Est.

La lenta e progressiva caduta delle foglie che danzano al vento, si unisce all'evoluzione delle gradazioni cromatiche delle chiome: dal verde intenso caratteristico dell'estate, si passa al rosso infuocato misto al marrone dell'autunno, attraverso tutte le sfumature del giallo e dell'arancio.

Ci sono webcam puntate nei boschi, per godere, in tempo reale da lontano, questo meraviglioso fenomeno.

L'emozione di immergersi nei colori caldi dell'Autunno, dal giallo del faggio, del salice o della betulla, fino al rosso fuoco degli aceri, è un'esperienza unica che amerei fare in Autunno.

Ecco alcuni link sulle webcam con un aggiornamento ogni 15 minuti. Oggi si vedono boschi d'inverno, ma nel periodo giusto, sarà un'esplosione di colori che potremo apprezzare, da qui:

Best Fall Foliage and Autumn Color Web Cams for 2010

http://forestry.about.com/od/fallcolor/a/fall_web_cams.htm



gennaio 6, 2011

Complicata semplicità

“Complicata semplicità”.

E’ un ossimoro, ma in fondo cela una verità reale.

La semplicità é meno semplice di quanto si possa pensare, perché passa attraverso un processo di semplificazione di ciò che é complicato.

Quanto più si conosce, quanto più si é grandi, tanto più si è capaci di rendere semplice ciò che é profondo.

Nella semplicità, la profondità che appariva di difficile comprensione, si fa chiara alla nostra coscienza.

In fondo, nella nostra ricerca e nel nostro continuo bisogno di conoscenza, ciò cui aneliamo é tornare a essere semplici...



gennaio 7, 2011

Conta, ciò che sta nel mezzo

Passate le feste, le luci degli addobbi ritornano chiuse, inscatolate e deposte nello scaffale di uno sgabuzzino.

Ogni palla, stella di natale, angioletto, statuina del presepe, ha rappresentato la sua parte nella commedia del Natale, che tanta atmosfera ci ha regalato, e ora la commedia é finita.

É un po' triste, ma come tutte le cose, anche questa inizia e finisce.

Comunque, non ci sarebbe un epilogo se non ci fosse un principio.

La cosa fondamentale é ciò che sta nel mezzo: la vita e noi che la viviamo davvero.



gennaio 8, 2011

Dallo Scrivere allo Sperimentare

Ci molte persone che scrivono, tantissimi contenuti ovunque, on line e off line: libri, giornali, blog, mail, siti internet, facebook, twitter, video, you tube, immagini e molto altro ancora.

I nuovi mezzi hanno aumentato in modo esponenziale la predisposizione dell'uomo a “comunicare”, e hanno trasformato le modalità usate per farlo.

Se un tempo si scriveva soltanto, oggi si sceglie di “dire qualcosa” anche in modo diverso, liberando la creatività di ognuno. Da un lato, questa forma di “condivisione”, apre le porte alla comunicazione tra le persone e ci permette di meditare di più, soffermandoci sui nostri pensieri e sul modo migliore per esprimerli.

Dall'altro canto però, questo é un percorso individuale che serve solo a noi stessi per definire meglio quei pensieri, esternandoli.

Gli altri non c'entrano.

È una nuova era, quella odierna.

E' un mondo diverso che prevede modi nuovi e, tutti noi, lo stiamo sperimentando sia come protagonisti, che come spettatori.



gennaio 9, 2011

Sorriso contagioso

Il sorriso è contagioso.

Un sorriso, inevitabilmente, genera un altro sorriso o almeno predispone, chi lo riceve, a uno stato d'animo positivo.

Se ci fossero più sorrisi, sicuramente il mondo sarebbe un po' migliore.

Potrebbe sembrare un discorso banale, ma non lo é affatto perché, a volte, basta davvero poco...



gennaio 10, 2011

Avvicinarsi al traguardo

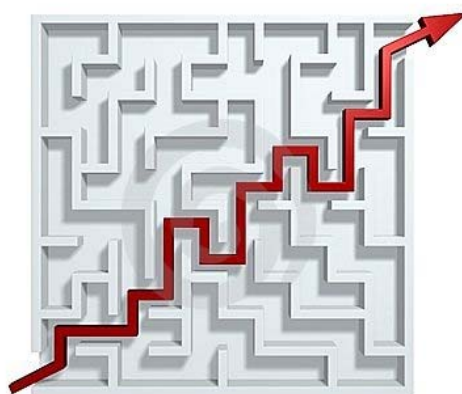
Quando si studia un piano a lungo termine e si lavora, giorno dopo giorno, per arrivare a raggiungere l'obiettivo che ci si è prefissati, avvicinandosi alla meta é naturale porsi una domanda: "E dopo?".

Forse perché la costanza e l'impegno quotidiano per qualcosa in cui crediamo, danno un senso al nostro vivere e "riempiono" i vuoti che, a volte, pesano su di noi.

Nella nostra vita abbiamo bisogno di porci degli obiettivi che ci consentano di lavorare su noi stessi. É importante e ci fa crescere.

Ora, che l'obiettivo del compimento dell'anno per il mio Blog é vicino, mi chiedo cosa farò e, nella testa, frullano naturalmente, nuove idee, sfide più grandi, rinnovate promesse...

State con me. Non vi deluderó.



gennaio 11, 2011

Il cambiamento

Il cambiamento, fa un po' di paura, a prescindere. Lasciare una strada conosciuta e sicura per imboccarne una nuova, che non si conosce, genera degli ovvi timori, anche se il nuovo percorso è ricco di "challenge".

Noi umani, naturalmente fin da bambini, siamo orientati a legarci a quelle che sono le nostre abitudini, e nella ripetizione delle stesse azioni, ci sentiamo protetti e tranquilli.

La propensione al cambiamento è innata ma va stimolata, perché richiede uno sforzo.

Non si deve temere un cambiamento, perché molto spesso, cambiare, significa aumentare il nostro bagaglio di esperienze e avere la possibilità di "svelare" capacità e potenzialità, di cui non avevamo piena coscienza



gennaio 12, 2011

Buon Compleanno!

Oggi, il mio Blog, compie un anno.

Il 12 Gennaio del 2010, iniziò il mio percorso che, per un anno intero, ogni giorno senza saltarne nemmeno uno, mi ha visto scrivere in questo Blog.

I contenuti sono svariati, leggeri o profondi, simpatici o nonsense, velati da una sottile sofferenza provata su me stessa direttamente o pieni di quella felicità che fa parte del nostro quotidiano.

È un blog tra tanti, ma ha la particolarità di “essere vero”, senza finzioni.

È il mio Blog, “imperfetto”, come l’ho amato definire, e ora, diventerà un libro scaricabile gratuitamente.

Vi aspetto domani per potervi regalare: “365 Pensieri”, il mio e-Book gratuito per voi.

BUON COMPLEANNO Blog di Claudia Beggiato! Lo festeggeremo degnamente...



gennaio 13, 2011

“365 Pensieri” – dal mio Blog, un eBook gratis per voi in formato .PDF e .PUB

Questo **blog** nacque per provare a me stessa che ognuno di noi è in grado di afferrare un “*attimo di vita*” e trasformarlo in pensiero.

Non importa saper scrivere quel pensiero, ciò che conta è appropriarsene, per goderlo pienamente.

La vita è fatta di tanti istanti che si uniscono.

Il nostro presente si compone di quegli istanti e la cosa importante è saperli assaporare.

La promessa è mantenuta. Non poteva essere diversamente...

365 pensieri, uno al giorno, per un anno.

Grazie a chi mi ha seguito e ha voluto percorrere questa strada, con me.

Ora, ogni pensiero di questi trecentosessantacinque, è raccolto in un e-Book, scaricabile gratuitamente, sia in formato .PDF che in formato .EPUB

:365 Pensieri



<http://www.claudiabeggiato.com/2011/01/13/365-pensieri-dal-mio-blog-un-ebook-gratis-per-voi/>

gennaio 14, 2011

Caffè ristretto

Nel caffè ristretto, si concentra il massimo aroma e si sprigiona tutto il gusto.

In un sorso, é racchiusa l'essenza.

In poche parole, si condensano concetti estesi. Poche frasi, svelano discorsi concentrati. Singoli termini diventano parole composte.

Nella brevità, sta l'efficacia.

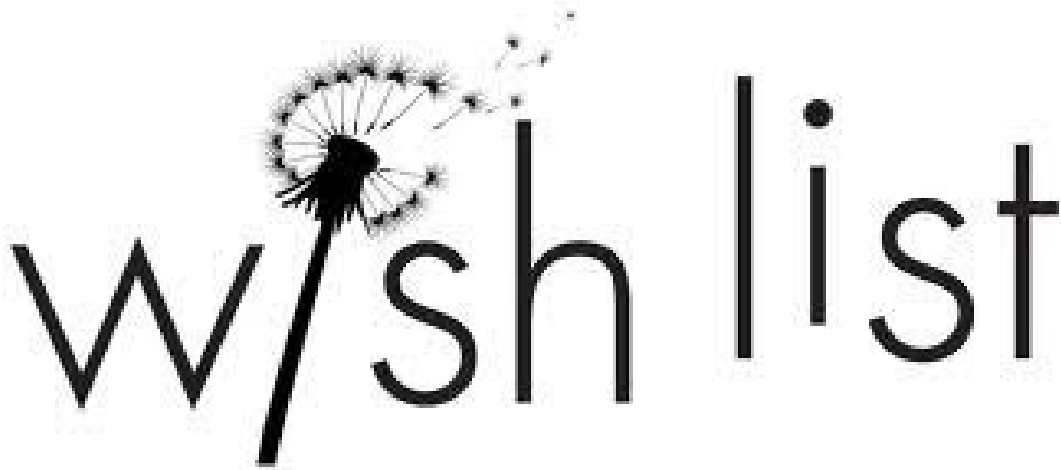
Questa, la nuova sfida...



Gennaio 15, 2011

Wish list, la lista dei Desideri

- 1) Non smettere di credere nei nostri sogni.
- 2) Avere desideri traboccanti di speranza in se stessi e fiducia nel prossimo.
- 3) Perseguire ciò che può dare energia rinnovata al nostro presente e qualità al domani.



gennaio 16, 2011

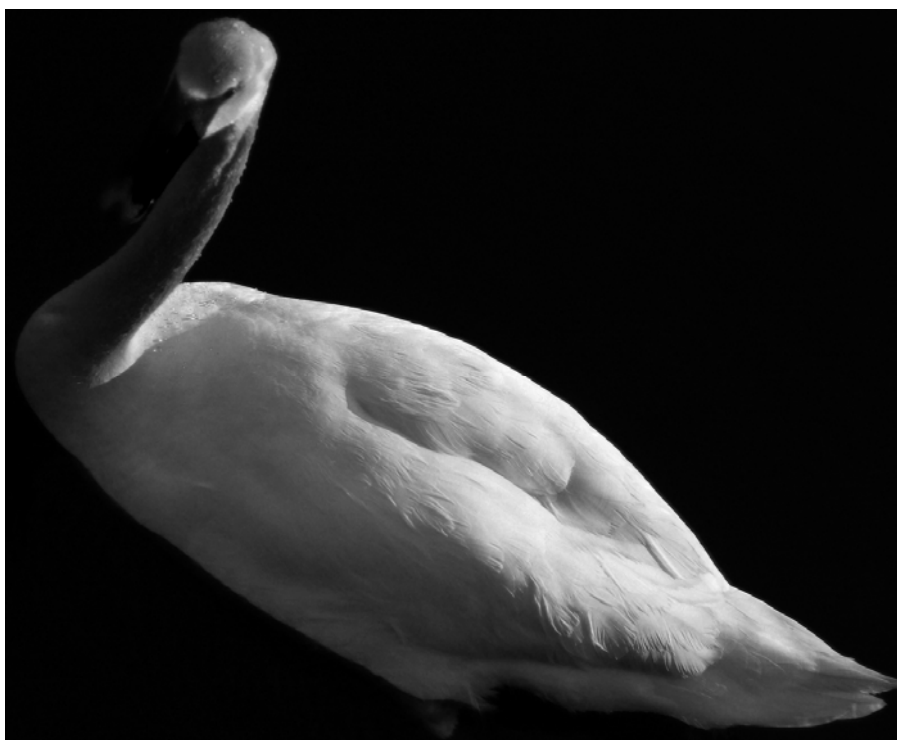
“Eleganza” non è...

Cosa non è, l'*Eleganza*?

Non é tante cose ma più di tutto non é ricerca di effetti speciali, non é solo apparire, non é omologazione a quelle che sono le mode indotte dal momento o alle nuove regole degli stilisti.

Non é solo avere stile, l'*Eleganza*.

L'*Eleganza* é...



gennaio 17, 2011

“Eleganza” é

Cos'è l'***Eleganza***, se non una “predisposizione al gusto”, in grado di esprimere un proprio inconfondibile stile e la propria armonia interiore, nella quotidianità?

L'***Eleganza*** nasce dentro di sé e, molto spesso, é un percorso che ci consente di individuare la sostanza nel nostro essere e nel nostro pensare, in equilibrio.

Eleganza: “Il meno, é più”.

gennaio 18, 2011

Ritrovarsi

Vago nel *vento* alla ricerca di nuovi orizzonti, mi lascio trasportare leggera.

Dall'alto, scendo piano per vivere il presente e, dal basso, salgo per respirare l'ossigeno delle alte vette.

Mi chiamo *Anima*: vivo nel *vento* e al vento faccio ritorno.

Quando pensi di avermi perso, fatti accarezzare dal vento, e ci rincontreremo.



gennaio 19, 2011

Dopo il fulmine, prima del tuono.

Fulmine e suono, luce e *Tuono*.

Energia e voce.

Divisi da pochi istanti, rimangono uno.

Ciò che li differenzia, é solo *velocità*.



gennaio 20, 2011

Si esauriscono, le idee?

Il pozzo delle nostre idee, non ha fine.

È alimentato da una riserva che può essere inesauribile,
ma ha bisogno che noi *ce ne prendiamo cura*.

*Per alimentare le nostre idee, dobbiamo sentirci aperti a
ciò che ci circonda, ricettivi alla vita e al suo ritmo, fatto
di attimi.*



gennaio 21, 2011

Boh

Boh é un bellissimo libro di Moravia, l'acronimo per "Bank Of Haway, un modo per dire "che ne so io?", un sinonimo di "ma!?".

Forse ***Boh***, è l'unica possibile risposta a quelle domande esistenziali che ci impediscono di vivere... ***Boh!***



gennaio 22, 2011

È tuo, il libro che scrivi?

Nell'istante in cui scegli di pubblicare ***un libro***, lo perdi..

Un libro, non è di chi lo ha scritto, ma di chi lo legge.

È questa la magia della scrittura.



gennaio 23, 2011

2 è meglio di 1

Due è meglio di uno,
ma uno è meglio di due quando quel due è fatto di singole
unità, che si uniscono.

Due è **sempre** meglio di uno,
se la somma, crea l'unità.

1+1=ONE



gennaio 24, 2011

Gli Acronimi, morte della comunicazione

Non amo gli acronimi, quando vengono usati nel linguaggio parlato. Molti lo fanno per apparire più competenti, per essere al passo coi tempi...

Oggi infatti va di moda usare gli acronimi, che si trasformano in veri e propri sostantivi nel linguaggio comune tra le persone.

Esprimere concetti in forma breve non é negativo di per sé, ma é deleterio il modo con cui si comunica, soprattutto quando gli acronimi vengono conati da un gruppo ristretto e si pretende che tutti gli altri estranei sappiano di cosa si sta parlando. È un esempio di mancata comunicazione.

In quel caso, infatti, l'acronimo é la morte del messaggio.



gennaio 25, 2011

Riflessi di luce

Riflessi di luce nell'acqua sembrano vibrazioni in movimento.

Il riverbero ballerino ondeggia nell'aria, poggiandosi indisciplinato dove capita.

Un raggio di sole si manifesta e i *rimbalzi danzanti* ci parlano della sua energia.

Sfidando l'inverno opaco, la luce palesa la sua bianca luminosità.



gennaio 26, 2011

Non metterti in strada se hai bevuto

- Bevi per divertirti.
- Solo se bevi, ti senti allegro e puoi sballare, liberando l'euforia.
- Se non bevi, sei "normale", e non puoi essere brillante per far festa.

Incidenti, sangue e morte, non ti riguardano oggi: tu sai controllarti.

L'alcol non è un tuo problema, dici a te stesso, ma potrebbe riguardare il tuo migliore amico, la tua ragazza.

Non metterti in strada, quando hai bevuto.

Se non ti importa di te stesso, farà che ti importi di loro...



gennaio 27, 2011

Bottone anellone

Un'altra delle mie creazioni “vistose”: un anello importante realizzato con un bottone di stoffa sul quale sono state inserite perle della stessa tonalità.

Da usare solo, per evitare di apparire “albero di Natale”, è preferibile al centro della mano e per mani lunghe.

Provate anche voi, è semplice cucire le perle su un bottone di stoffa!



gennaio 28, 2011

Solo telefono o anche Telefono?

Telefono per telefonare o telefono per le mille altre applicazioni che si possono aggiungere?

Oggi i telefoni si usano per mille cose: come navigatore, per ascoltare musica, mandare mails, vedere video, chattare, navigare in internet.

Tutto a scapito della batteria che dura sempre meno.

L'opzione telefono è un optional e la domanda sorge spontanea, SOLO telefono o ANCHE telefono?



gennaio 29, 2011

Essere felici, è un diritto

Ognuno di noi, ha il diritto di essere felice, a prescindere.

Ognuno di noi, prima o poi, scopre che la felicità non è un attimo ma una costante.

La felicità non è nelle cose straordinarie che accadono raramente, ma nella straordinarietà delle piccole cose di ogni giorno.

Gira l'angolo e la troverai.



gennaio 30, 2011

Guarda in alto

Guarda in alto il mattino, percorrendo la strada verso il lavoro: scoprirai le montagne innevate.

Guarda in alto quando cammini lungo il corso: ti accorgerai di meravigliosi scorci di cui non ti eri accorto.

Guarda in alto quando sarai disteso su un prato: sarà una sorpresa vedere come le nuvole corrono veloci.

Guarda in alto se hai un problema che non sai risolvere: c'è una forza di cui non sapevi l'esistenza.

Se avrai il coraggio di guardare in alto, vedrai le cose da un altro punto di vista e sicuramente potrai accorgerti di ciò che non avevi mai visto.



gennaio 31, 2011

Provare emozioni

Provare un'emozione, porta alla luce le sensazioni che serbiamo nel cuore.

Sentire un'emozione, apre un canale che ci mette in contatto con la parte vibrante di noi.

Provare un'emozione, spalanca le porte a un attimo di eternità.



2. **Febbraio**

febbraio 1, 2011

Strumenti speciali per chi guarda il mondo in un altro modo

Chi “*non vede*”, guarda il mondo in modo diverso.

Chi “*non vede*”, assapora, gusta, percepisce, profuma, tocca, sente...

Spesso, ciò che vede chi “*non vede*”, è molto di più, perchè non si ferma all'apparenza.

E' un altro modo di vedere il mondo, il loro.



febbraio 2, 2011

Non è possibile

Nessuno può impedire al sole di risorgere, a una mamma di avere cura del suo bambino, alla Primavera di arrivare.

Non si può impedire all'amore di entrare nella nostra vita, alla paura di diventare coraggio quando non abbiamo altra scelta.

Nessuno può tutto, ma ognuno di noi, in questa vita, può voler vivere davvero e se lo vorrà, nessuno potrà impedirglielo.



febbraio 3, 2011

Gioiello in cerniera bianca

La creazione dei gioielli con le cerniere continua.

Ecco a voi una versione in bianco, molto elegante:



febbraio 4, 2011

Cosa c'è di più semplice di un sorriso?

Gli animali si **annusano** quando si incontrano.
È un modo per interagire e esplorare l'altro in un
cerimoniale di saluto amichevole.

Noi umani, incontrandoci, il più delle volte **ci ignoriamo**.

Quando saluto un passante o semplicemente gli sorrido, a
volte ricevo risposte perplesse che evidenziano la
domanda: *“Chi è questa? Che vuole?”*.

Perché un saluto, un semplice gesto di cortesia come un
sorriso, dovrebbe avere un motivo? Perché dovremmo
salutare sempre e solo chi conosciamo?

Più sorrisi, più saluti, più gesti gratuiti, più naturalezza.
Cosa c'è di più semplice di un sorriso?



febbraio 5,2011

Tutto è in noi

Dentro noi, risiede l'infinito.

Dentro noi, da sempre, è racchiusa quella conoscenza che sveliamo man mano, imparandola di nuovo.

È un lento risveglio che ci rende più coscienti.

“The goal of mankind is knowledge... Now this knowledge is inherent in man. No knowledge comes from outside: it is all inside. What we say a man ‘knows’, should, in strict psychological language, be what he ‘discovers’ or ‘unveils’; what man ‘learns’ is really what he discovers by taking the cover off his own soul, which is a mine of infinite knowledge”.

Swami Vivekananda



febbraio 6, 2011

Mare d'alba

Il mare d'alba, invade il cielo.

L'ora mattutina delle speranze, dei buoni propositi, di un nuovo principio.

Rosee maree ci avvolgono e ci rendono, per un attimo, migliori...



febbraio 7, 2011

Ascoltare la musica, elaborare la musica, donare la musica

Chi compone, ha la capacità di mettersi in ascolto.
Ascolta la musica che arriva da fuori, l'ascolta con la
mente e poi, la porta alla luce usando la tecnica.

Chi compone, in fondo, dona una parte di sé che nasce da
dentro.

Non sente, ascolta per donarla...



febbraio 8, 2011

800 fiabe

Un progetto piccolo per rendere grandi le fiabe.
Un modo semplice per parlare ai bambini grandi e piccini.

Il numero verde per dare un servizio gratuito in Italia, a
quei bambini che vogliono ascoltare una favola.

800fiabe.it sta prendendo forma e diventerà davvero
qualcosa di bello.
State con noi!



WWW.800FIABE.IT

febbraio 9, 2011

Nobile arte dell'ozio e agilità felina

Lui, nel suo indolente riposo, apprezza il soffice guanto della cesta che lo avvolge: il suo regno.

Appostato dall' alto di una mensola, osserva il mondo con attenzione.

Risvegliato, spicca un salto, in un fulmineo agguato a una preda intravista da lontano.

Stanco della fatica, si appisola di nuovo e dorme, dorme, dorme...

E' il **gatto**, che combina caratteristiche quasi opposte che lo rendono davvero un amico speciale, indipendente, dolce solo quando vuole.



febbraio 10, 2011

La Primavera in competizione con Facebook

La **Primavera** è la stagione del *risveglio*, del *rinnovamento*.

La vita si apre a *un nuovo respiro* che si sprigiona nelle gemme che sfidano il freddo.

La luce che avanza, invita ad apprezzare l'aria fresca sulle guance.

La Primavera compete con Facebook perchè si preferisce rimanere fuori a godere questa nuova, rinnovata esplosione di energia.

Per fortuna, è ancora **Primavera**...



Fuori di Qui

febbraio 11, 2011

Cervello sovraccarico: a volte sappiamo troppo

Le fonti di informazione si moltiplicano, siamo bombardati di notizie, input da ogni parte

Il nostro cervello gestisce una quantità abnorme di informazioni e diventa più difficile rimanere concentrati a lungo.

Diventa faticoso “andare in profondità” delle cose, perchè il nostro **cervello è sovraccarico**.

A volte bisogna “fare spazio” per poter contenere: è necessario svuotarsi di ciò che si conosce.

A volte, sappiamo troppo...



febbraio 12, 2011

Essere nel mondo

Stare nel mondo, esserci, viverlo, sentirlo,
è “a b b a n d o n a r s i”.

Un’antica saggezza che riaffiora,
ci consente di aprirci all’esterno
facendoci assaporare l’intensità della vita.



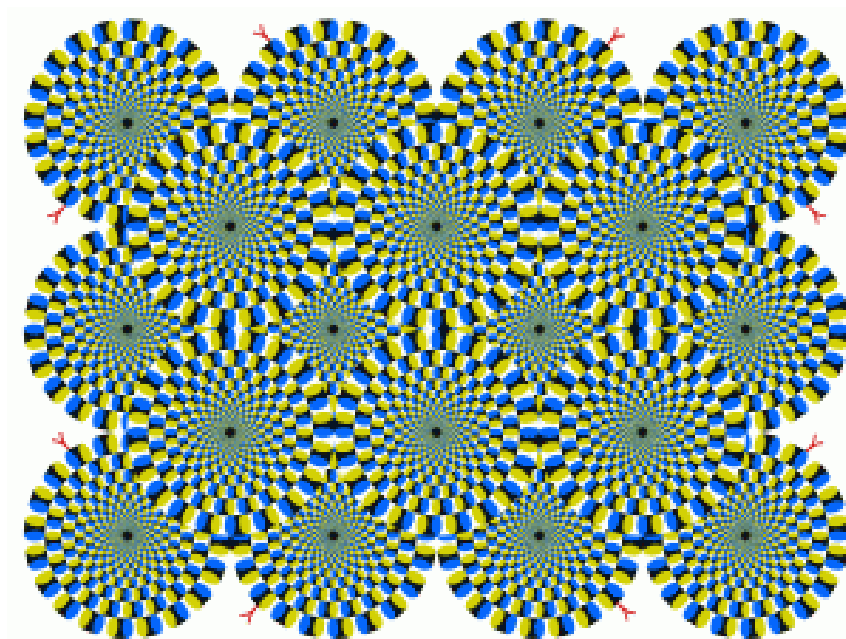
febbraio 13, 2011

Roteiamo con lei

Senza che ce ne accorgiamo, siamo parte del magnetismo terrestre e insieme alla terra, ruotiamo.

In modo inconscio, sentiamo la vibrazione della terra, il suo battito e il suo lento rallentare.

Impercettibilmente, siamo parte di un tutto: il nostro vortice energetico è in contatto con quello della terra, nella danza perpetua che, insieme, compiamo.



Roteiamo

Febbrai 14, 2011

Le cose impossibili

Non sempre ciò che è impossibile, lo è davvero.

A volte siamo noi stessi la ragione dei nostri limiti, perchè reputiamo altamente improbabile, ciò che invece può accadere.

Le cose diventano impossibili nella nostra testa, dove risiedono le nostre paure che ci impediscono di tentare.

Semmai scopriremmo che accanto a noi abbiamo persone che osano, non ostacoliamoli, non giudichiamoli...

Piuttosto, sosteniamoli e **impariamo l'arte del coraggio...**

Chi pensa che qualcosa sia impossibile non interrompa chi lo sta facendo (Anonimo)



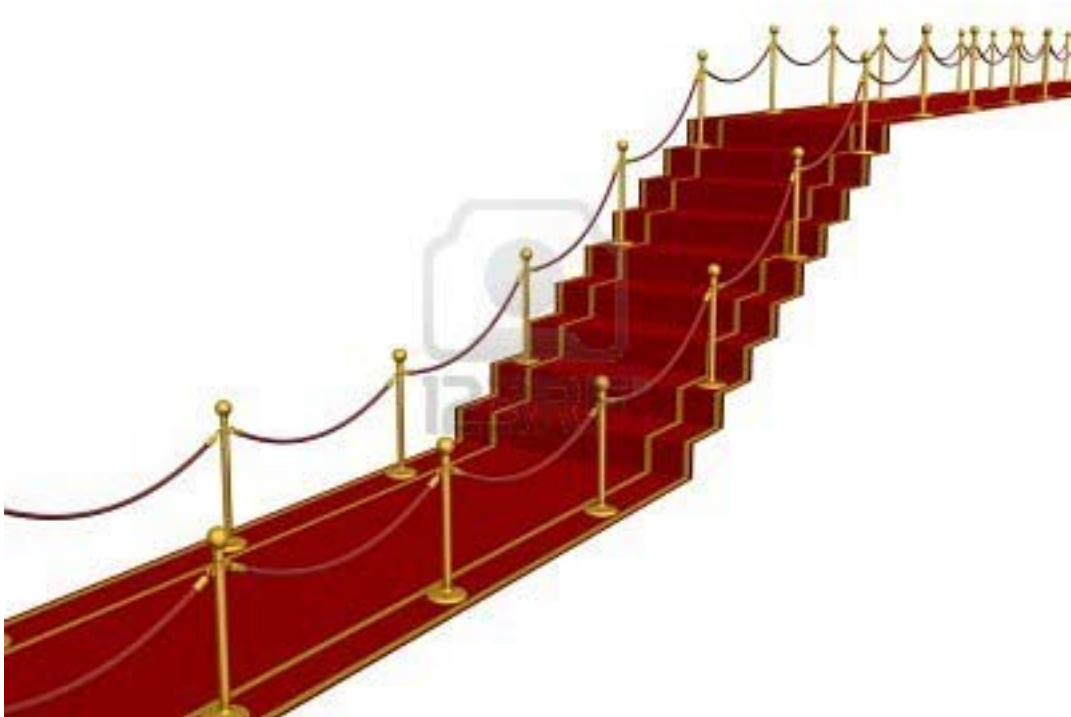
Impossibile è ciò che vede la tua testa

febbraio 15, 2011

Appartenere a se stessi

Appartenere a se stessi non è un punto di arrivo,
ma un percorso.

Appartenere a se stessi
è la via per arrivare a donarsi agli altri.



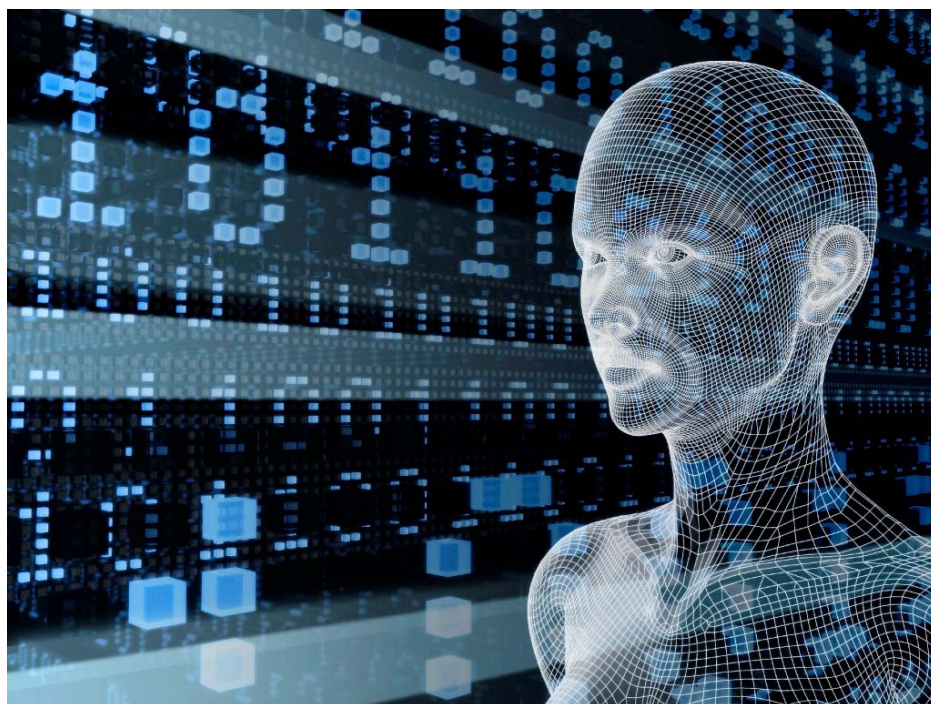
febbraio 16, 2011

Impariamo a disimparare

Una volta che si è imparato, si dovrebbe iniziare il processo inverso, quello che ti consente di “disimparare”. E’ una fase che si rende necessaria per ripulire quanto si è appreso e farlo diventare essenza.

Si tratta di un percorso di perfezionamento che arriva alla radice di un ‘apprendimento che non è solo logico, ma anche personale e interiore: si ripulisce ciò che si è imparato meccanicamente, per trasformarlo in ciò che è la vera conoscenza che risiede dentro di noi.

Imparando a disimparare, ci appropriamo della nostra libertà di essere davvero noi stessi.



febbraio 17, 2011

Piedi nudi

Il contatto dei piedi nudi con la terra, ripristina un collegamento con il tutto che non é solo fisico. Ci abbandoniamo a istinti arcaici che esistono da sempre.

Correre a piedi nudi sulla terra, ci fa tornare bambini. Da bambini, non avendo ancora sviluppato la parte cognitiva, ci lasciamo andare, ci lasciamo guidare dal nostro istinto.

Siamo liberi da bambini, non ci sentiamo inibiti da regole prefissate perché la regola che ci guida é dentro di noi, da sempre. Se vogliamo camminare a piedi nudi, non ci preoccupiamo del perché e come. Lo facciamo semplicemente.

Quando la viviamo “a piedi nudi”, la terra, diventa senso di libertà. “A piedi nudi”, la terra, é un modo per riappropriarci di ciò che da sempre è in noi.



febbraio 18, 2011

Crescendo con il “Caffé ristretto”

Non faccio testo, come italiana, per quanto riguarda il caffè.

Amo infatti il caffè lungo, su tazza grande, meglio se dalla moka.

L'esercizio di scrittura che ho intrapreso allo scadere dell'anno, si chiama proprio “caffé ristretto”, in onore del caffè che si beve al bar, e mira a imparare l'arte di sintetizzare:

- elaborare i contenuti, liberandoli dagli abbellimenti formali che non servono.

Meno, ristretto, é meglio.



Caffé ristretto

febbraio 19, 2011

Valutare le interazioni tra i singoli elementi

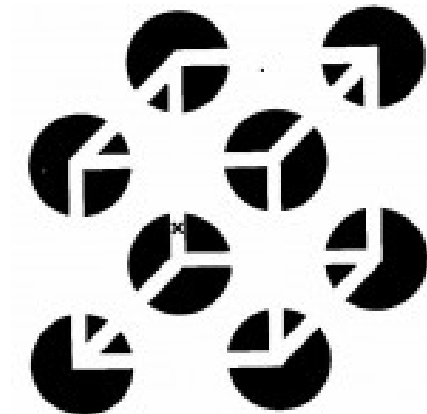
L'insieme è maggiore della somma delle parti.

La proprietà di “*un tutto*”, non può essere semplicemente la somma degli elementi che lo compongono.

La percezione delle cose predomina sulla realtà stessa e può modificare radicalmente il significato del messaggio composto dalle singole parti.

La percezione non si può scomporre in elementi singoli, perchè la percezione è l'organizzazione mentale attiva di una serie di stimoli.

*La percezione è anche “vedere
“cio’ che in realtà non esiste:*



Cubo di Necker - In questa immagine
si percepisce *qualcosa di diverso*
dalla somma dei singoli componenti

febbraio 20, 2011

Vivere le proprie vite, inconsapevoli

Il **signoraggio** è il reddito che viene percepito da chi stampa fisicamente le banconote e conia le monete che utilizziamo correntemente.

Il **signoraggio** è la differenza tra il valore nominale e il valore intrinseco.

Per dirla in modo semplice, il signoraggio è una vera e propria **truffa** e pochi di noi sanno di questo problema.

Invece dovremmo saperlo...

“Con la fabbricazione in serie deve essere calcolato il costo di produzione quando si battono le monete. Ad esempio, alla zecca degli Stati Uniti costa molto meno di 25 centesimi produrre una moneta da un quarto di dollaro; la differenza tra il costo di produzione ed il valore facciale (chiamato signoraggio) sostiene economicamente l'ente che conia le monete.”

[[wikipedia](#)]



$$\text{Valore Nominale} = 100 \text{ Euro} / \text{Valore Intrinseco} = 0,30 \text{ Euro}$$

febbraio 21, 2011

Bulli esistono: eccome!

Le prepotenze, i soprusi, le violenze gratuite, le ripetute prevaricazioni sui più deboli, sono espressione di una superiorità che è solo apparente.

I fatti di bullismo cui assistiamo, denotano un'incapacità ad accettare la diversità, a rispettare il più debole.

È fin troppo facile prendersela con chi è più vulnerabile e non può difendersi.

È come concorrere da solo, arrivare primo e gridarlo ai quattro venti con orgoglio.



febbraio 22, 2011

Solco aperto

Leggo un forum di agricoltori e scopro con sorpresa la saggezza, l'esperienza e la tecnica che giace dietro l'aratura.

Termini sconosciuti svelano precise operazioni: aratura scolmando e aratura colmando, trattore fuori solco, lavorare off/set, impanzarsi con cingolato...

I tempi sono diversi, i modi più moderni, ma la saggezza antica è la stessa.



Terra arata al tramonto

febbraio 23, 2011

Grandino è...

“Grandino” è

un grande un po’ piccolo

o

un piccolo un po’ grande?



febbraio 24, 2011

Al di là della propria zona di comfort

La propria zona di comfort é protetta da un recinto che ci “contiene”.

È un’area in cui tutto è prevedibile, sicuro, un luogo in cui noi siamo a nostro agio perché ogni azione e il suo effetto sono calcolati.

Quando riusciamo a uscire da questa zona, spesso, riveliamo ciò che prima era “ristretto”.



febbraio 25, 2011

Madre di me stessa

Madre di me stessa

*(Scritta da Nancy McBrine Sheehan – Traduzione di
Claudia Beggiato)*

In una società che si preoccupa di come allevare un figlio
nel migliore dei modi

sto scoprendo il bisogno di combinare ciò che è meglio
per mio figlio con ciò che è necessario per una madre
equilibrata.

Riconosco che dare incessantemente, equivale a rinunciare
a se stesse,

e quando rinunci a te stessa, non sei una madre sana e non
sei una persona sana.

Quindi, ora, sto imparando ad essere prima una donna e
poi una madre. Sto imparando a sperimentare le mie
emozioni senza privare i miei figli del diritto di avere una
propria dignità nel provare le loro emozioni.

Sto imparando che un figlio sano ha emozioni proprie e
caratteristiche che sono sue soltanto,
e molto diverse dalle mie.

Sto imparando l'importanza di uno scambio onesto di
sentimenti, perché i pretesti non ingannano i bambini.

Loro conoscono sua madre, meglio di quanto lei conosca
se stessa.

Sto imparando che nessuno supera il proprio passato se
non si confronta con esso,
altrimenti, i suoi bambini assorbiranno esattamente quello
che sta tentando di vincere.

Sto imparando che le parole sagge non trovano ascolto se le mie azioni le contraddicono.

I bambini tendono ad essere buoni imitatori più che ad ascoltare.

Sto imparando che la vita è piena di tristezza e di dolore, quanto di felicità e piacere, e concedendo a se stessi di vivere tutto ciò che la vita ci offre, possiamo sentirci appagati.

Ho imparato che la completezza non si ottiene rinunciando a se stessi,

ma donandosi e condividendo con gli altri.

Sto imparando che il miglior modo per insegnare ai miei figli a vivere pienamente la loro vita, non è sacrificando la mia.

Sto imparando ad insegnare ai miei figli che ho ancora molto da imparare

perché sto imparando che lasciarli andare, è il miglior modo per tenerli a sé.

Mothering Myself

(Written by Nancy McBrine Sheehan)

*In a society preoccupied with how best to raise a child
I'm finding a need to mesh what's best for my children
with what's necessary for a well balanced mother.
I'm recognizing that ceaseless giving translates into
giving yourself away.*

*And, when you give yourself away, you're not a healthy
mother and you're not a healthy self.*

So, now I'm learning to be a woman first and a mother second.

*I'm learning to just experience my own emotions
Without robbing my children of their individual dignity by
feeling their emotions too.*

*I'm learning that a healthy child will have his own set of
emotions and characteristics that are his alone.*

And, very different from mine.

*I'm learning the importance of honest exchanges of
feelings because pretenses don't fool children,
They know their mother better than she knows herself.*

*I'm learning that no one overcomes her past unless she
confronts it.*

*Otherwise, her children will absorb exactly what she's
attempting to overcome.*

*I'm learning that words of wisdom fall on deaf ears if my
actions contradict my deeds.*

Children tend to be better impersonators than listeners.

*I'm learning that life is meant to be filled with as much
sadness and pain as happiness and pleasure.*

*And allowing ourselves to feel everything life has to offer
is an indicator of fulfillment.*

*I'm learning that fulfillment can't be attained through
giving myself away*

But, through giving to myself and sharing with others,

*I'm learning that the best way to teach my children to live
a fulfilling life is not by sacrificing my life.*

It's through living a fulfilling life myself.

I'm trying to teach my children that I have a lot to learn

Because I'm learning that letting go of them

Is the best way of holding on.

febbraio 26, 2011

Il luogo

Non è il luogo a cambiare te,
ma tu a cambiare il luogo.



Tu, nel luogo

febbraio 27, 2011

Sogno e realtà; qual è il confine?

Viviamo la vita immersi nel suo ciclo quotidiano.
Siamo così assorbiti dalle nostre attività che non ci accorgiamo di vivere.

E se ciò che pensiamo sia la realtà fosse un sogno?
E se un giorno ci svegliassimo e scopriremmo che ciò che viviamo è soltanto una realtà illusoria?
E se scoprissimo che stiamo vivendo un sogno così tanto realistico, da sembrarci vero?
Chi ci può dare una risposta se non ci sveglieremo mai?

*Hai mai fatto un sogno tanto realistico da sembrarti vero?
E se da un sogno così non ti dovessi più svegliare? Come
potresti distinguere il mondo dei sogni da quello della
realtà
["The Matrix"]*



febbraio 28, 2011

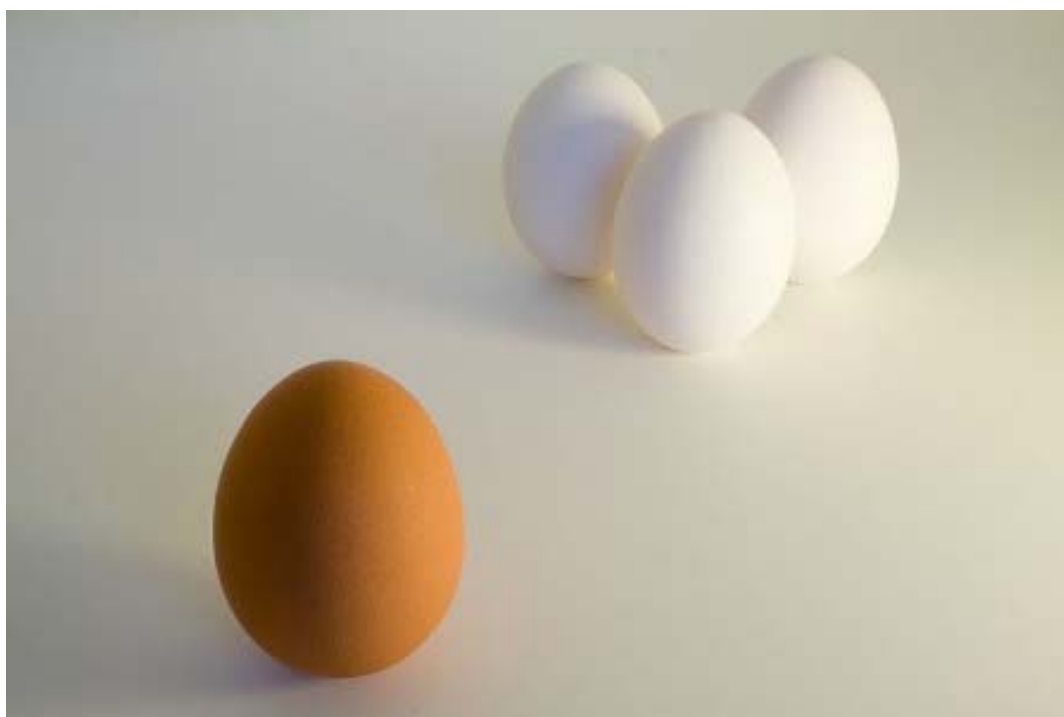
Diversità é completezza

Rispetta ciò che é diverso da te e aprirai la mente.

Ascolta ciò che le persone possono dirti anche se contraddicono il tuo modo di vedere e imparerai di più.

Non ignorare le opinioni di chi non è esperto perché a volte dai loro potrai avere punti di vista inesplorati.

Rispetta le donne e la diversità: l'uomo é diverso dalla donna e in questa diversità sta la forza, quando si combina



3. **Marzo**

marzo 1, 2011

Nastro di Möbius

Ogni cosa, in natura, ha sempre due facce.

Fronte/Retro,

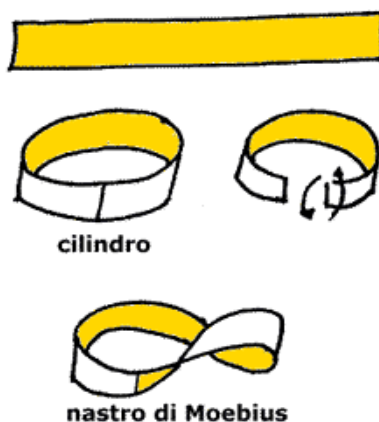
Davanti/Dietro,

Superiore/Inferiore,

Interno/Esterno sono lati che non si incontrano mai.

Eppure, esiste una situazione in cui il lato e il bordo sono unici e dopo aver percorso un giro, ci si trova dalla parte opposta. Per arrivare sul lato iniziale, è necessario percorrere due giri.

Si tratta del “**Nastro di Möbius**” che presenta una sola linea di bordo e una sola faccia.



Come si costruisce un nastro di Moebius



La curva di Moebius

marzo 2, 2011

Emozioni intelligenti = QI+

Le emozioni che sappiamo gestire, sono intelligenti.

Il concetto di “Intelligenza” viene spesso legato al **Q.I.** e ci sono vari test per misurare il proprio quoziente intellettivo.

Eppure, nessuno mai ha misurato la vera intelligenza, quella che combina le **facoltà razionali**, con quelle **emotive**.

Esiste un'intelligenza razionale e un'intelligenza emotiva e la somma di questi due elementi fa la differenza in un individuo.

L'uomo che è leader naturale in un gruppo, è quello in grado di combinare le attività della mente legate all'intelletto con quelle emozionali.

E' una persona in grado di captare aspetti che la mente da sola non riuscirebbe a cogliere.

Emozioni intelligenti = QI+



Razionalità + Emotività

marzo 3, 2011

Impariamo dalle Gemme

Esplodono dell'*energia* vitale rimasta assopita.

Muovono verso il cielo, sfidando il freddo.

La pianta si risveglia e ci regala nuova vita.



Gemme e risveglio

marzo 4, 2011

Intrecciarsi

A volte, le nostre esistenze si intrecciano per caso.

Frammenti di vite si incontrano per un attimo,
si sfiorano
e rimangono unite nell'eternità.



Intrecciarsi di vite, per l'eternità

marzo 5, 2011

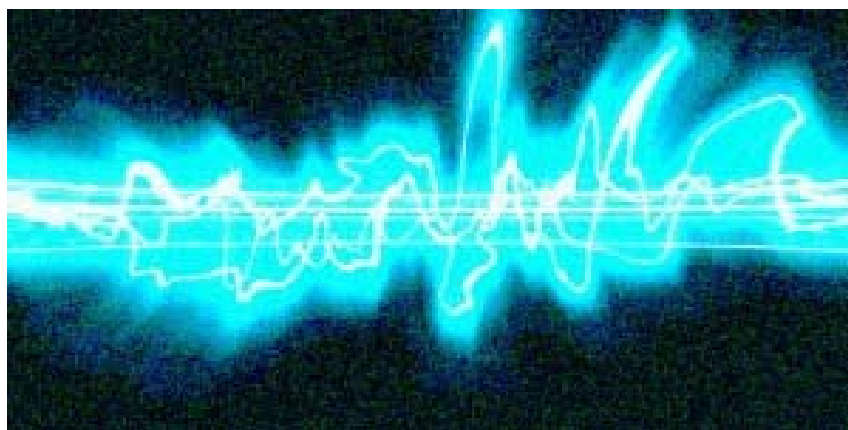
Il suono delle cose che accadono

*Il suono del seme che germoglia,
Il rumore dell'erba che cresce,
La musica dell'amore che nasce.*

Ci sono situazioni silenziose nella vita, di cui non riusciamo a percepire la voce.

E' un silenzio apparentemente privo di rumori, ma se porghiamo l'orecchio con attenzione, riusciremo a percepire il suono delle cose che accadono..

La vita che si esprime ha una suono, il suono del silenzio...



Onde sonore e Vibrazioni

marzo 6, 2011

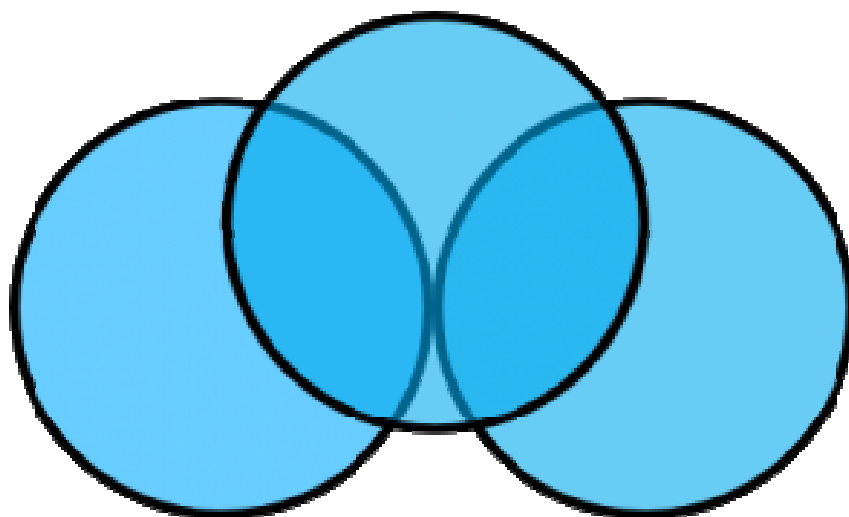
Proprietà transitiva, libera interpretazione

“Se A è uguale a B e B è uguale a C, allora si può legittimamente affermare che A è uguale a C.”

Per una libera interpretazione della regola transitiva della relazione di uguaglianza, **se A ama B e B ama C, anche A ama C = se lui che è mio amico è tuo amico, anche io lo sono.**

Seguendo questa regola, diventerebbe davvero semplice essere amici di tutti perchè basterebbe avere un amico vero.

Il mondo sarebbe migliore, ma le libere interpretazioni non coincidono sempre con la realtà...



Uguaglianza

marzo 7 2011

Il tuo conoscere

Il tuo conoscere
è il conoscere del mondo
e va mediato,
contaminato,
diffuso,
condiviso.

Solo così,
il tuo sapere
ritorna da dove è venuto,
a te stesso.

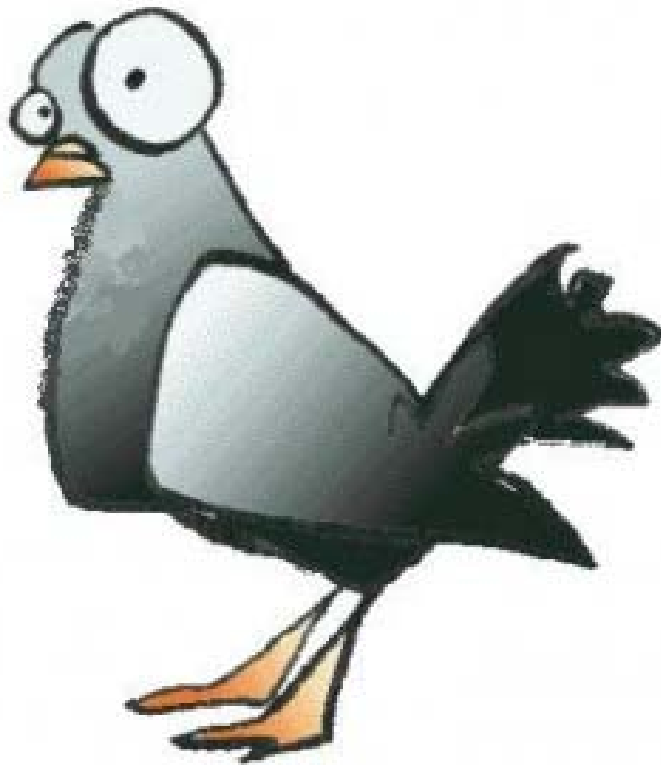


marzo 8 2011

Un viaggiatore

Il viaggiatore
é sempre alla ricerca di se stesso.

Viaggiando, in ogni luogo che esplora,
ritrova una nuova parte di sè.



marzo 9 2011

Saluto al giorno, di ogni giorno

“Grazie di tutto quello che ho
e di ciò che mi arriverà oggi.”

*Se vorrai, un semplice ringraziamento al giorno nuovo,
per ogni giorno che viene*



Alba di un nuovo giorno, ogni giorno

marzo 10, 2011

Gemella, duo nell'unicità

Nascere gemella predispone alla vera condivisione che non è dividere ma guadagnare qualcosa in più.

Quando sei gemella, è come se la vita ti avesse permesso di amplificare le tue corde, perchè “senti” anche attraverso l'altra.

Condividi sin da prima della nascita uno spazio, i percorsi, la crescita e molto ancora...

Rimanendo te stessa sei unica, eppure una parte della tua unicità è anche di un'altra persona e la sua è in te.

Nascere gemella è un grande dono.



Gemelline

marzo 11, 2011

Soffio leggero

Basterebbe una folata di vento, per alleggerire il cuore, a volte,
ma il tempo é fermo, immobile...

Arrivi tu e, inaspettatamente, mi soffi nell'anima.



Soffio di vento

marzo 12, 2011

Il tempo consuma la vita

Il tempo, scorre veloce e consuma la vita
quando non puoi essere e fare ciò che vorresti.



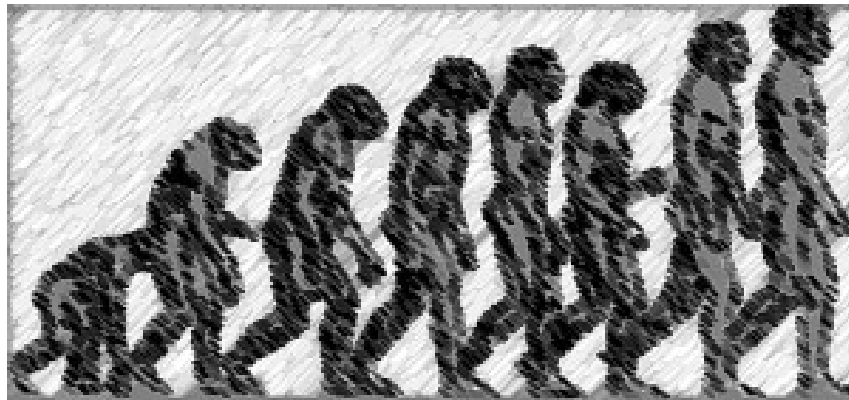
Il tempo consuma la vita

marzo 13, 2011

Stabilità mutabile

Essere se stessi
non significa rimanere immutabilmente fermi.

Si può cambiare, rimanendo comunque se stessi.



Evoluzione

marzo 14, 2011

La somma fa il totale

Piccole azioni quotidiane, danno un grande risultato.

Tante piccole azioni, alla fine, possono fare la differenza.

“È la somma che fa il totale.”



"E' la somma che fa totale" (Totò)

marzo 15, 2011

Dolce Indulgenza

*Lasciar perdere senza opporre resistenza,
concedere a se stessi e agli altri,
accondiscendere,
allentare la presa,
perdonare,
dimostrarsi benevolo.*

Indulgere è una sorta di inclinazione alla quale dovremmo imparare ad abbandonarci.

Quando è sano e naturale, *arrendiamoci* e potremmo scoprire, di *vincere...*



Lascia che sia il vento a portarti lontano

marzo 16, 2011

Imparare la lezione

Ieri mattina, stavo cadendo dalle scale.
Sono inciampata sulla cinghia del computer... sarebbe stata una caduta rovinosa e mi trovavo sola.

Ho ringraziato il cielo per essere riuscita a sganciarmi scansando il pericolo.
Ho pensato che non dovrà succedere mai più, che d'ora in poi, farò attenzione ai lacci-maniglie-cinghie delle borse.

Quando ti succede qualcosa, quando eviti un pericolo, la cosa fondamentale è IMPARARE LA LEZIONE.

Altrimenti, ogni esperienza è vana.

L'esperienza non consiste in quante volte hai compiuto la stessa azione, ma quanto hai imparato da ciò che hai fatto.



Esperienza significa imparare da ciò che si vive in prima persona

marzo 17, 2011

Ogni giorno, racchiude una storia

Ci sono giorni che racchiudono storie, ricordi, persone che non ci sono più.

Ogni giorno conserva un ricordo per ognuno di noi, un ricordo diverso, solo nostro.

La cosa importante è conservarlo avendo il coraggio di guardare avanti, di vedere oltre.

Vivere il presente con coscienza e pienamente.

BUON RICORDO, QUALUNQUE SIA...



marzo 18, 2011

Sperimentare tutta la Musica

Ascolto ciò che non sono abituata ad ascoltare,

anche se non mi piace,

perché è conoscendo le cose

che si può imparare ad apprezzarle.



marzo 19, 2011

Un cuoricino batte velocemente

Dall'altra parte del mondo c'è chi lotta contro il disastro nucleare, contro la violenza di uno tsunami, di un terremoto devastante e c'è chi, qui, attende l'arrivo di un bambino.

La vita prosegue il suo corso e un cuoricino batte a dirci che esiste...



marzo 20, 2011

Praticare l'allegria

“Praticare l'allegria”, dice una canzone di Lorenzo.

Inciampo su queste parole, mi soffermo e ne ammiro il significato profondo.

Praticare significa acquisire dimestichezza, far proprio un modo di vedere le cose, esercitarsi.

La vita sarebbe migliore se, realmente, praticassimo di più l'allegria, a prescindere. Allora dai, facciamolo!



marzo 21, 2011

RiPrimavera

Ogni Primavera che arriva é un invito all'amore: una proposta di vita con la vita.

È un nuovo risveglio, una nascita che si rinnova, RI-nascendo.

Buona Primavera!



E' Primavera

marzo 22, 2011

Esplosione soffice di Bianco

Le chiome bianche degli alberi in fiore
esplodono in tutta la loro soffice bellezza
e ci rubano un sorriso...



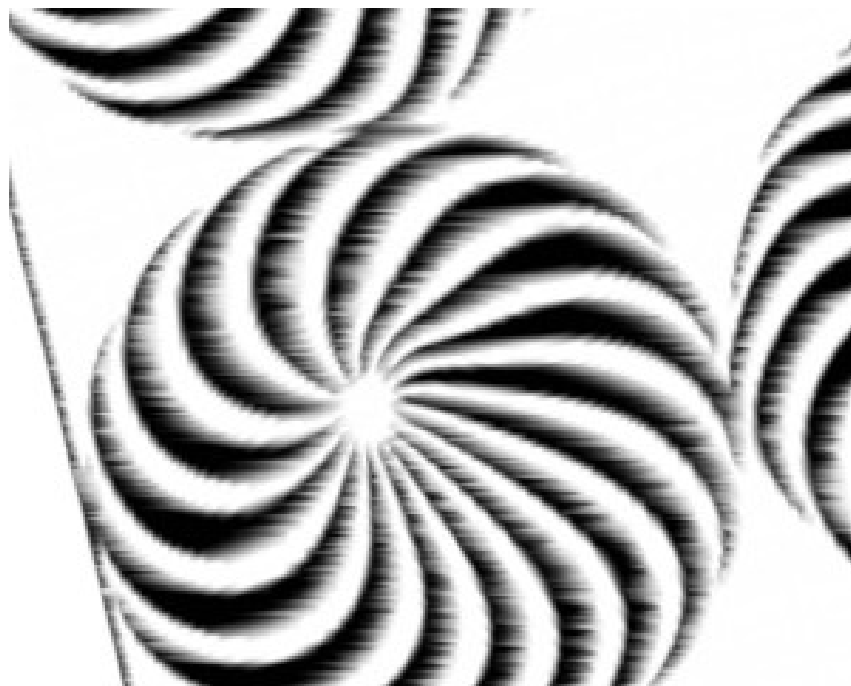
Alberi in fiore a Primavera

marzo 23, 2011

Il vento, riappare

Il vento tace per giorni e poi,
di colpo,
si rivolta a scalfire il giorno
e a scompigliarci il cuore.

Non ci resta che chiudere gli occhi e lasciarci
accarezzare...



Vento soffia

marzo 24, 2011

Stabilito Stabile

Stabile, stabilito.

Partono dalla stesso lemma ma esprimono due concetti ben distinti.

Stabile non é stabilito: ciò che é “stabile” non é necessariamente anche “stabilito”.

Se una cosa è fissa, stabile, non significa necessariamente che sia stata decisa precedentemente.

Esistono situazioni che sono stabili perchè sono state stabilite, ma esistono anche situazioni che sono stabili ma non stabilite

stabile

STABILITO

STABILE STABILITO

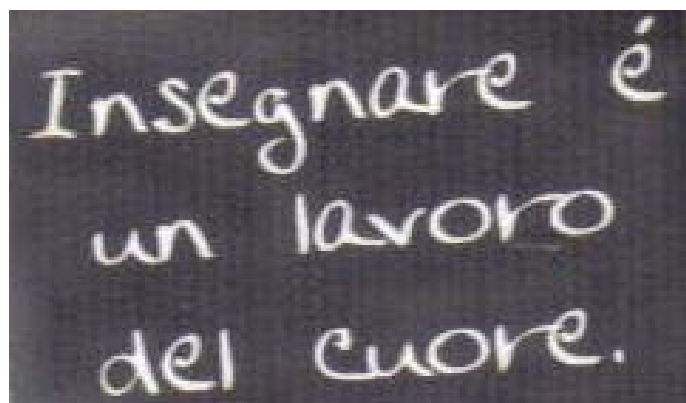
marzo 25, 2011

CONdividere = guadagnare

Quando impariamo, acquistiamo sapere.

Anche imparare é una sorta di dare-avere perché nello scambio, si acquisisce sempre.

CONdividendo, si divide con qualcuno e questo non significa affatto perdere qualcosa.



Insegnare è un lavoro del cuore

marzo 26, 2011

Lezioni di Creatività

Per sviluppare il lato più creativo della nostra personalità, é utile mettersi in contatto con la Natura e con la sua bellezza.

Siamo in deficit di verde, di Natura, di ossigeno all'aria aperta.

Dovremmo sperimentare il piacere del bello, il piacere del contatto autentico con gli elementi naturali che sono intorno a noi.

La qualità della vita e della nostra persona, possono cambiare anche attraverso questo ritorno alla semplicità.



Creatività dalla Natura

marzo 27, 2011

L'intelligenza manuale

Conosciamo il mondo e ciò che ci circonda **ma, sempre meno, lo sperimentiamo.**

Anteponiamo la razionalità all'esperienza vera e propria, quella fatta in prima persona.

Con le mani si tocca, si sente, si plasma, si stringe, si afferra, si raccoglie, si semina, si lancia, si tiene serrato, si chiude, si apre..., con le mani si sperimenta il mondo.

Esiste un'intelligenza profonda nella manualità e nell'uso delle nostre mani e dovremmo riscoprirla e imparare ad apprezzarla.

Ognuno di noi, scoprirebbe qualcosa di sé che non conosceva, questo è certo!



Mani sapienti

marzo 28, 2011

La pazienza dei caratteri mobili

I caratteri mobili hanno il sapore di un ricordo.

Quando si stampava usando questi caratteri, dietro ad ogni pagina c'erano ore di tempo di un operatore che, con grande pazienza, posizionava ogni singola lettera.

Oggi dimentichiamo che dietro ad ogni innovazione risiede l'esperienza di ciò che è stato vissuto e ci ha concesso di arrivare a dove siamo oggi. Dimentichiamo che fino a pochi anni fa, tutto era diverso e ciò che oggi sembra presente da sempre, non lo era.



Caratteri mobili in legno

marzo 29, 2011

La vita ci parla

Sentite i rumori della Natura?

Chiudete gli occhi mentre siete all'aperto in mezzo alla Natura:

ascoltate le gemme degli alberi, l'erba che spunta, un fiore che si apre, la goccia di rugiada, il sole che si fa più caldo, l'aria più tersa, gli animali che piano si svegliano, i bulbi che compaiono nel terreno, le ali delle prime farfalle, la neve che si scioglie lentamente ..

La vita parla, ci parla e ci racconta l'amore.



Una goccia di rugiada, cadendo, ci porta la sua voce

marzo 30, 2011

Una sorella, un cipresso

A volte, si comprende il peso di un legame solo quando si ha paura di perderlo.

Si pensa di saper gestire una mancanza ma quando comprendi che quella persona ha un peso così grande nella tua vita, la paura ti assale anche se non c'è un motivo. C'è solo tanta inquietudine.

Ho avuto paura di perderla: la quercia e il cipresso non crescono una all'ombra dell'altro, ma le loro fronde si parlano costantemente, anche quando il vento si ferma...



marzo 31, 2011

Vincere davvero

Quando si vince, lo si fa prima di tutto con se stessi.

Il primo avversario da battere, siamo noi stessi e i nostri limiti: gli altri non sono avversari da battere, ma punti di riferimento che ci danno la possibilità dare il meglio, imparare e andare oltre.

Quando si impara cosa significa superare una sfida, allora si vince davvero.

Vincere senza avere imparato la lezione o senza aver superato il nostro limite, non è una vera vittoria.



4. **Aprile**

aprile 1, 2011

Aprile, dolce dormire

Il riposo è necessario
è corroborante e consolante, a volte.

Il riposo aiuta ed è dovuto,
soprattutto a noi stessi.



aprile 2, 2011

Ballano le stelle

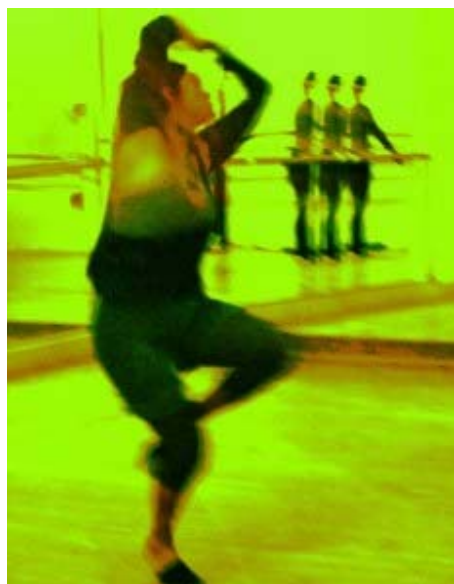
Provare un'emozione così grande da farti commuovere, non é sentire pena per qualcuno.

Si prova questo tipo di emozione, quando si capisce quanto persone diverse da noi possono darti e insegnarti.

Guardare l'esibizione di ballo di un gruppo di ragazzi down e condividere la gioia che provavano, l'orgoglio, la paura, mi ha ricordato che la musica é gioia e che il ballo é espressione della gioia che è in ognuno di noi.

Loro sono stati veramente bravi e hanno dimostrato che con la costanza si può insegnare il ballo a tutti quelli che sanno impegnarsi.

Grazie a quei ragazzi, abbiamo vissuto un'esperienza davvero emozionante e un momento di sana condivisione che non sapeva di pietosismi ma di rispettosa compressione.



aprile 3, 2011

Umiltà, la si può imparare?

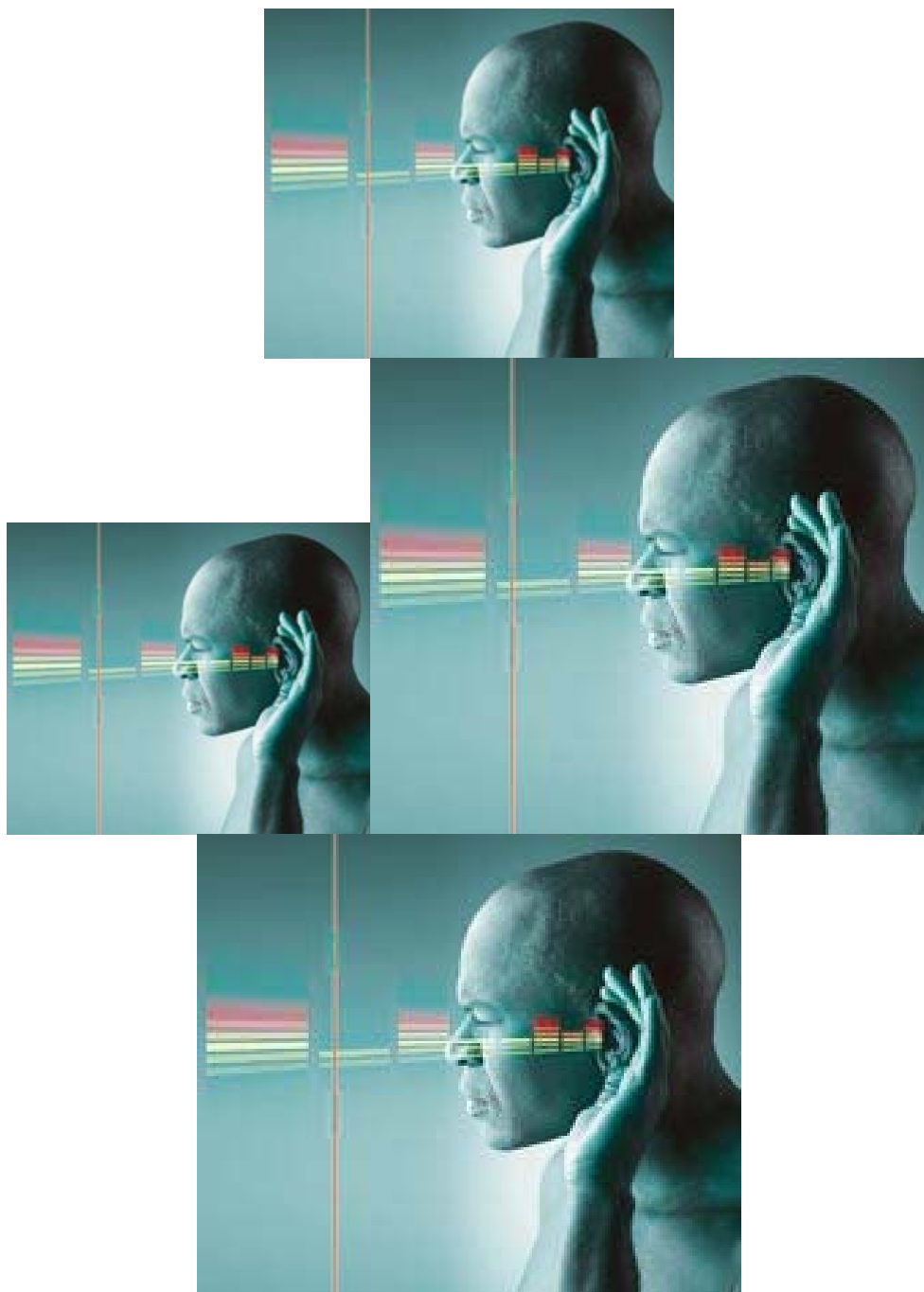
Si può imparare, l'umiltà?

BLA
bla bla
bla bla
BLA bla bla
BLA bla
bla
BLA
bla
BLA
bla
BLA
bla

aprile 4, 2011

Approccio sinestesico

Per **guardare** *ascolta* **odorando** ciò che *tocchi*.



aprile 5, 2011

Conoscenza prima, innovazione poi

L'innovazione richiede conoscenza.

Solo conoscendo e comprendendo le cose, si può arrivare ad approcciare un nuovo modo di pensare che si traduce in un vero cambiamento.



INNOVAZIONE
CONOSCENZA

Innovazione & Conoscenza

aprile 6, 2011

Cambiano i tempi

Come cambiano i tempi!

Una volta quando vedevi uno per strada che parlava da solo, pensavi che fosse matto.

Oggi, ha l'auricolare!



aprile 7, 2011

I significati che conosciamo

Il futuro è la chiave interpretativa del passato.

L'esperienza a posteriori, consente di rileggere l'esperienza vissuta nel modo corretto.

In questo modo riusciamo ad orientarci meglio nel presente, avendo una visione più chiara del futuro.

Tutti i significati che conosciamo, dipendono dalla chiave interpretativa – G. Eliot.



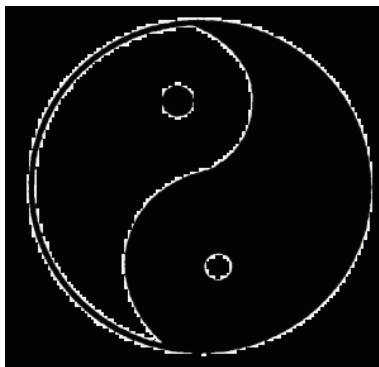
aprile 8, 2011

Tao e Tau

Il TAO simboleggia l'equilibrio tra due forze contrastanti che, associate, formano l'unità e si compenetrano: Yin/Yang, giorno/notte, lato in ombra e lato soleggiato della collina, buio/luce, attività/riposo.

Il secondo simbolo è il TAU ed ha un significato cabalistico: la lettera ebraica Tau equivale a $400 = 10 \times 10 \times 4$.

Le simbologie, come il nome, sono molto simili: indicano entrambi sia la totalità che un sentiero e indicano il "tutto".



Tao



Tau

aprile 9, 2011

UTOironia

by Claudia Beggiato

L'**AUTO**ironia necessita di una benzina speciale.
È un tipo di carburante che si **AUTO**produce e che ti
consente di andare veloce quando serve e di fare una sosta
se ne hai la possibilità.

AUTOironia c'è, se c'è anche **AUTO**stima e quando hai
l'**AUTO**, puoi usare il mezzo che più ti aggrada, anche
andare a piedi!

Sei **AUTO**no.



aprile 10, 2011

Soluzione all'infelicità

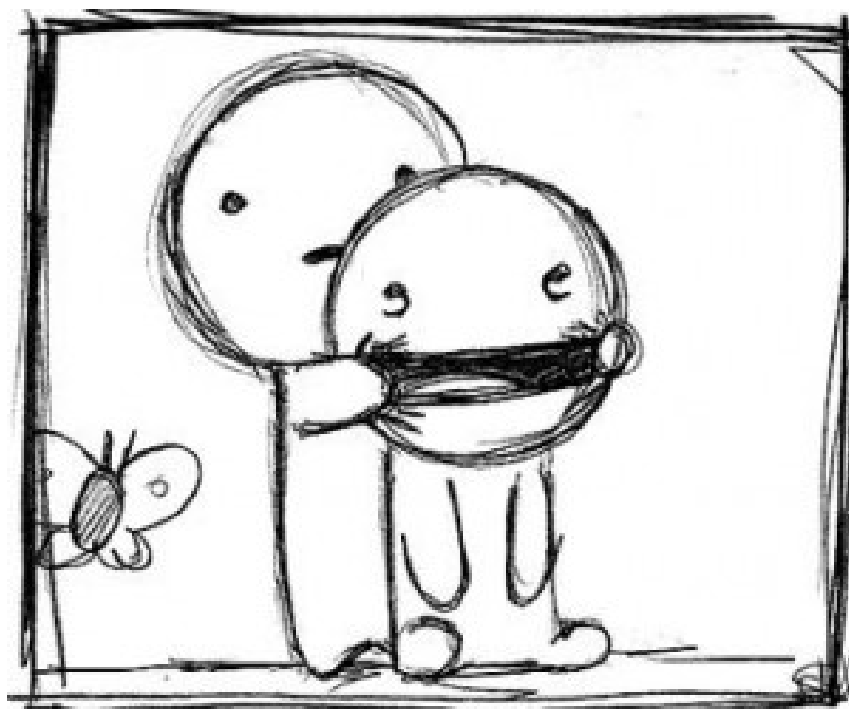
C'è una semplice soluzione all'infelicità:

il sorriso!

Potrebbe sembrare una soluzione semplicistica ma vi assicuro che funziona.

Sorridete e sforzatevi di farlo anche quando vi sentite abbattuti.

Scoprirete che ha un effetto positivo.



Fai uno sforzo, chiedi a te stesso di ridere!

aprile 11, 2011

..voluzione

L'**e**voluzione deriva sempre da una **r**ivoluzione.



aprile 12, 2011

Da Protesta a Proposta, per risolvere

Una **Protesta**
che diventa **Proposta**

è il modo migliore
per trovare una soluzione.



aprile 13, 2011

Ricordati di respirare

Ricordati di respirare.

Sembra una cosa scontata quella di respirare, eppure solo pochi sanno farlo veramente. L'inspiro capace di incamerare la giusta quantità di ossigeno é un atto che si impara.

Siamo tutti capaci di respirare solo il minimo indispensabile e non ce ne rendiamo conto.

Chi ha educato se stesso al respiro, sa respirare bene e sa espandere la propria gabbia toracica aprendosi al mondo in modo più aperto.

Ricordati di respirare ogni tanto!



the art of breathing

aprile 14, 2011

Valore reale e Valore percepito di un dono

Il valore percepito di un dono non sempre coincide con suo il **valore reale**.

Il valore vero a volte, è maggiore di quello che il dono vale, perché al suo valore reale si aggiungono il senso che gli si dà, il messaggio e la speranza connessa.

Tutto è soggettivo: l'unico modo per far coincidere il valore di un dono con la sua percezione, è viverlo empaticamente con chi te lo ha donato.



aprile 15, 2011

Il coraggio di abbandonarsi...

Per realizzare un sogno ci vuole **coraggio**.

Per avere coraggio, ci vuole **speranza**.

Per avere speranza, è necessaria una **costante fiducia**.

Per avere fiducia, serve **saper abbandonarsi**.

*Per far sì che un sogno si avveri, abbandonati.
Il tuo cuore ti guiderà.*



aprile 16, 2011

6 punti per arrivare al successo

1. Lavora su te stesso e su come ti vedi.
2. Lavora su te stesso e sulla tua parte segreta.
3. Lavora su te stesso e su cosa provi.
4. Lavora su te stesso su come sai essere “Te Stesso” davvero.
5. Lavora su te stesso e su come sei **con** gli altri.
6. Lavora su te stesso e **per** gli altri.



aprile 17, 2011

La coscienza incosciente

L'**incoscienza** non può essere *cosciente*
ma la *coscienza* può essere *incosciente*.

Basta un pizzico di incoscienza alla coscienza, per farci
trovare il coraggio di tentare ciò di cui abbiamo paura.

Allora, ogni azione sarà c o n s a p e v o l e
completamente.



Faccio o non faccio?!

aprile 18, 2011

Prendi il numero e aspetta

Non sappiamo mai quando é il nostro turno davvero.

Prendiamo il numero e controlliamo lo stato della fila attenti a quando tocca a noi ma poi, spesso, qualcuno sconvolge l'ordine delle cose e ci lascia spiazzati.

Pensiamo di poter programmare tutto nella nostra vita, ma *quel numero tra le mani é solo un'illusione...*



Prendi il Numero e aspetta il tuo turno

aprile 19, 2011

Di passaggio

*“Viviamo nel mondo, ma non siamo del mondo
(Gv 17, 14)”*

La tensione verso qualcosa di superiore è costante.
Siamo di passaggio.



Al di là

aprile 20, 2011

Viaggiare e Viaggiare

C'è una netta differenza tra il viaggio fatto per scoprire il mondo e il viaggio fatto per lavoro e da soli.

Quando non vivi personalmente la cosa, risulta difficile comprenderla ma é proprio così: il concetto del viaggio, cambia radicalmente!



aprile 21, 2011

Piccoli aggiustamenti, grandi risultati

Piccoli aggiustamenti nella postura, fanno un'enorme differenza.

Si tratta di riportare quella parte del nostro corpo al suo punto d'origine e riacquistarne la consapevole coscienza.

È un lento lavoro di pulizia che scava e toglie tensioni diventate posizioni abituali, scorrette.

È una meravigliosa RI-scoperta.



aprile 22, 2011

La Giornata della Terra

*La Terra è del mondo,
il mondo è tuo.*

La Giornata della Terra è la *TUA* giornata, la giornata di *lui, lei, loro*.

Onora questo giorno per te stesso prima di tutto e scegli di fare qualcosa per questa tua Terra.

Un piccolo gesto, fa la differenza.

Se ognuno di noi ne compie uno oggi, la Terra respirerà meglio!



La Giornata della Terra

aprile 23, 2011

Crediamo a degli sconosciuti?

Penseremmo possibile affidarci al giudizio di sconosciuti per chiedere consigli sulla nostra vita, sulle nostre scelte?

Così su due piedi la risposta è sicuramente “NO”, eppure oggi ci affidiamo alla rete e sempre di più tendiamo a chiedere opinioni agli internauti prendendo in considerazione l’opinione e la valutazione che essi danno, senza conoscerli realmente.

E spesso, le risposte sono spaventose e le domande assurde.

Crediamo quindi agli sconosciuti? Abbiamo fiducia in ciò che dicono?

Oggi più che mai, la risposta è spesso, per molti, “SI”.

...le cose cambiano e noi con le cose...



Yahoo answer

aprile 24, 2011

Lontano é vicino e Vicino é lontano

Vicinanza e lontananza sono due concetti astratti: si può essere molto lontani stando vicini e essere molto vicini stando lontani.

La vicinanza é relativa: tutto dipende da dentro.

vicino
lontano

aprile 25, 2011

Le fronde raccontano

*Le fronde degli alberi,
cullate dal vento,
volgono lo sguardo all'orizzonte.*

*Raccontano speranze segrete che nel vento si perdono
trasportate lontano, laggiù, dove tutto é possibile.*

*Parlano nel silenzio di un attimo, quelle fronde
e poi, per la vita,
attendono che lo stesso vento, porti loro una risposta vera.*



Tra le fronde degli alberi, suoni silenziosi

aprile 26, 2011

Tornare indietro non si può

La nostra vita, gran parte delle nostre azioni quotidiane, il nostro lavoro, questo stesso Blog, dipendono dalla tecnologia e dall'uso dei nuovi media.

Vivremmo oggi, senza internet, senza telefono, senza mail?!

Ci lamentiamo ma non sapremmo più tornare indietro perché la Tecnologia é una grande e semplice comodità a cui non sapremmo più rinunciare.



aprile 27, 2011

Le ali bagnate

Quando piangi troppo le persone che non ci sono più,
bagni le loro ali e impedisce che possano volare in cielo.

Imparare a lasciarli andare ci permette di averli accanto
per sempre...



Ali bagnate

aprile 28, 2011

La vita risponde sempre

A volte non sembra, ma la vita risponde sempre, anche quando non capiamo il perchè di certe cose, anche quando pensiamo sia assurdo ciò che stiamo vivendo, anche quando non ha senso, alla fine scopriamo che un senso c'era.

***Accadono cose che sono come domande,
passa un minuto oppure anni, e poi la vita risponde.
(Alessandro Baricco)***



aprile 29, 2011

Nel silenzio, il vero suono

Nel silenzio, tutto fa rumore perchè il silenzio ci pone in una condizione di maggiore attenzione al suono.

Nel silenzio, diventiamo più sensibili e percepiamo ciò che prima passava inosservato.

Contemplare il silenzio ci permette di riscoprire la nostra interiorità; dovremmo imparare ad amarlo di nuovo. Così riusciremmo a scoprire il suono del silenzio: il suono del nostro sentire.



aprile 30, 2011

Non é in abbonamento la sofferenza!

La sofferenza non è in abbonamento.

Arrivati a un certo punto, si può anche decidere di disfarsene!

Ognuno di noi ha il dovere di sperimentare la sofferenza nella vita, ma dobbiamo tenere a mente anche che la felicità é un diritto innegabile.



Buttiamo via la sofferenza!

5. **Maggio**

maggio 1, 2011

La difficoltà sta nell'esecuzione

La difficoltà in ogni cosa che riguarda l'arte in generale,
sta nell'esecuzione.

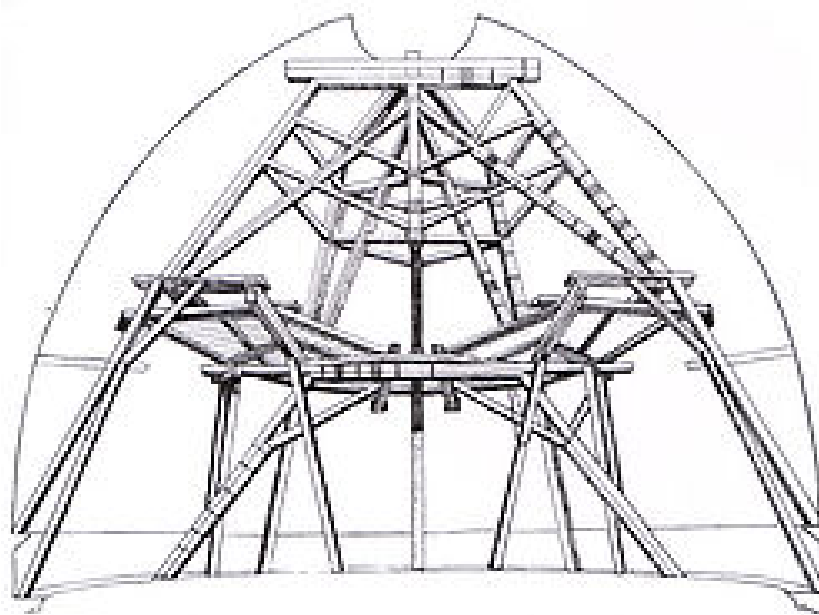
Si possono conoscere i più grandi principi ma se non ci appartengono a tal punto da trasformarsi in azione, rimangono pura teoria di cui sappiamo tutto.

L'arte non si può insegnare.

Ciò che si può fare è guidare la persona a volgere lo sguardo nella direzione giusta, quella che gli permetterà di trovare la propria ispirazione ad agire.

L'azione è la chiave per arrivare all'Arte.

Finchè rimane latente nel genio dell'artista, non produrrà frutto.



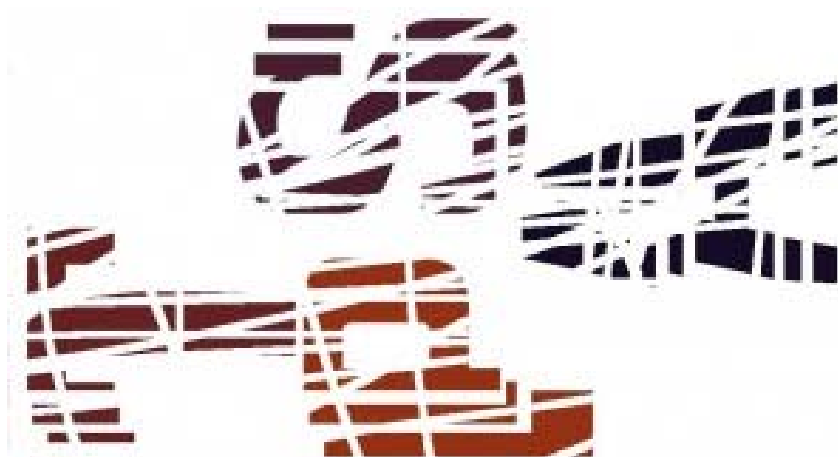
maggio 2, 2011

Uno strascico o una zavorra?

Il passato

può essere uno strascico sinuoso e morbido che ci
accompagna leggero
o una zavorra che pesa sulla nostra anima e sul nostro
futuro.

Siamo noi ad indossarlo.



pAsT

maggio 3, 2011

Dosata verità per fare i bravi

Se ognuno di noi dicesse sempre e in ogni luogo veramente ciò che pensa senza usare la diplomazia, senza eufemismi, senza meditare sul peso delle parole che si dicono parlando in modo diretto, crudo così com'è, sarebbe un vero macello.

La verità é che noi mediamo quasi sempre e spesso celiamo ciò che pensiamo davvero.

Ci hanno insegnato a **“fare i bravi”**, ad essere educati, a controllare l'impulsività, a non dire parolacce, a pensare agli altri, ad essere composti, ...

Mi chiedo: **“È giusto fare sempre i bravi?!”.**



Fai la brava!

maggio 4, 2011

Primavera invernale a Stoccolma

È Maggio, l'aria nuova intorno si riappropria della luce e del tepore.

La senti nelle narici, la respiri dentro e non ci fai mai l'abitudine perché ogni anno è una gioia che riscopri.

A Stoccolma, a Maggio, l'aria continua a trascinarsi dietro l'inverno come se vestisse un lungo strascico. La temperatura mantiene più o meno costanti i suoi tre gradi.

La luce é buia, i colori ancora spenti di una Primavera ancora in letargo.

Però, ...

... nei prati, sul ciglio dell'autostrada, nei piccoli giardini, coraggiosi appaiano i narcisi gialli a colorare questo grigio.

È Primavera comunque!



maggio 5, 2011

Nel buio, la stella più luminosa

Una lacrima lasciata scendere sul viso, segna il cammino di un'emozione liberata che in silenzio, piano piano, se ne va via.

Lasciala andare...
Brillerà.



maggio 6, 2011

Eleganti si nasce o si diventa?

L'eleganza é un'attitudine,
ma si può anche imparare l'eleganza...



maggio 7, 2011

Giorno orfano

A volte ci sono giorni dimenticati,

lasciati andare,

abbandonati al loro destino,

ripresi quasi per caso da una serie di lettere che battono sulla tastiera.

E' un caso, per caso?



maggio 8, 2011

Non serve una festa

Non serve una festa per riconoscere quanto sto bene tra le tue braccia.

Non serve una festa per dirti che sei importante nella mia vita di bambino e di adulto.

Non serve una festa per ammettere che ho bisogno tu ci sia!

Non serve una festa per dirti: “GRAZIE mamma”!



maggio 9, 2011

RespirarEnergia

L'Energia é ovunque. È intorno a noi e dentro. Muove le stagioni, fa crescere gli alberi, si imprigiona e sprigiona, di continuo.

L'Energia ha bisogno di scorrere liberamente ed è importante scorra dentro di noi.

Crescendo, le posture, i problemi, le paure, la nostra mente bloccano il suo flusso naturale e si generano blocchi più o meno importanti.

Riuscire a sbloccarli fa riaffiorare emozioni sconosciute amiche e nemiche e ci pone di fronte a ciò che siamo oggi. Permettere all'energia di scorrere ti fa respirare a pieni polmoni e ti fa capire QUANTO BELLO È RESPIRARE!



maggio 10, 2011

Un cervello iperattivo

Mangiamo con il **cervello**,
dormiamo con il **cervello**,
amiamo usando il **cervello**.

Il **cervello** comanda i nostri organi, stomaco, intestino,
cuore, fegato.

Il **cervello** regola le emozioni, le paure, l'ansia, il
coraggio, il pianto.

Siamo cervello, totalmente cervello.

*Alcuni non hanno neanche quello, ma i di più sono SOLO
quello!*

Ci scordiamo che al principio, eravamo noi stessi senza
vincoli, senza paranoie mentali, senza fissazioni.

Eravamo liberi, con un cervello meno occupato.

Ciò che ci guidava era tutt'altro che cervello e forse
vivevamo meglio...



Siamo tanto cervello

maggio 11, 2011

La stessa cosa positiva-negativa

Il sole che ci accarezza la pelle, brucia dolorosamente
senza protezione

L'onda del mare che ci culla, devasta in un maremoto

Il vento che soffia dolcemente, è capace di sconvolgere
fatta tornado

La pioggia lenta che irrori i campi aridi, travolge
diventata uragano

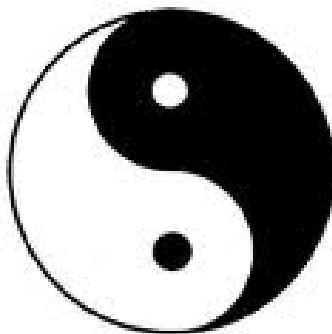
*Sono sempre lo stesso sole, la stessa acqua, lo stesso
vento, la stessa pioggia...*

*Lo stesso elemento di partenza si trasforma e manifesta
forze opposte*

Forze positive o negative?

Il Sole, l'onda, il vento, la pioggia possono rappresentare
solo il bene o solo il male?

...



Lo yin esiste nello yang come lo yang esiste nello yin

maggio 12, 2011

Duplicando si perde

Nel mondo di oggi abbiamo la possibilità di duplicare-triplicare-quadruplicare ...

Fotocopiamo un'immagine, possiamo scansionarla inoltrandola all'infinito. Fotografiamo e fissiamo un attimo per sempre.

Possiamo clonare ogni cosa, duplicare CD, DVD ...

Nel mondo di oggi è comune pensare che si possa sostituire qualsiasi cosa con un'altra uguale, anche i sentimenti, anche le persone.

In questo mondo di copie e di duplicati, si perde il valore della “**prima versione**” e ci si scorda che **l'ORIGINALE** è un'altra cosa.



Duplicare

maggio 13, 2011

Coca Cola Light

Non amo la Coca Cola. Sarò una tra un milione ma non mi piace quel groviglio di bollicine in bocca che ti chiudono la gola sin da subito.

Bevo la coca colla quando mangio pesante e ho bisogno di una sorta di “sgorgante”.

É un marchio rinomato dalla ricetta esclusiva che milioni di persone consumano abitualmente, eppure esistono le eccezioni e io sono parte di queste!



maggio 14, 2011

Inossidabili

Nessuno di noi é inossidabile,
nemmeno chi lo crede o ne é convinto.

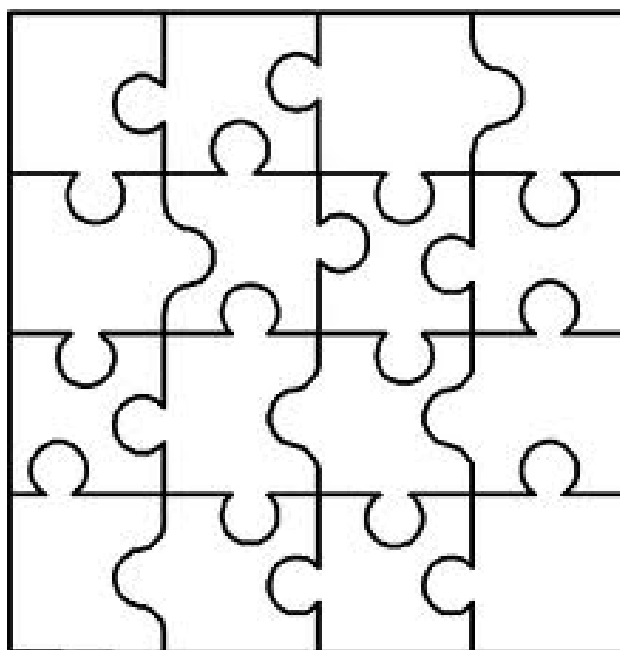


maggio 15, 2011

La vita è un PUZZLE gigante

E' un gioco che abbiamo cominciato nascendo.

Giorno dopo giorno, un pezzo alla volta, l'immagine si compone sotto ai nostri occhi ma è solo alla fine che potremo avere la visione definitiva e completa del nostro Puzzle, **il Puzzle della nostra vita.**



maggio 16, 2011

La mente se ne va con lui

È una scappatoia per fuggire un attimo e respirare un ossigeno diverso.

È un pensiero nato ai margini della mente che prende vita lentamente tra le linee.

È un espediente per liberare la testa, un pretesto per evadere.

È lo scarabocchio...



maggio 17, 2011

Oltre alla pipì

Ma perché i bagni delle donne sono sempre pieni e quelli degli uomini sono sempre liberi.

Se ti fermi in autogrill, di fronte ai bagni delle donne c'è sicuramente sempre coda mentre dagli uomini no.

Ma che fanno le donne in bagno? Io sono una donna ma vi giuro che non so rispondere.

...che si facciano le unghie?!



maggio 18, 2011

Fortuna o scelta?

“Fai ciò che ti piace e non lavorerai neanche un giorno”.

Io sono una persona che non sa dare a metà: quando mi dedico a qualcosa dò tutto o non dò niente.

La passione che metto in ciò che faccio mi contraddistingue ed è il maggior pregio e difetto perché a volte la passione viene fraintesa e sembra sminuisca ciò che faccio.

Spesso le persone temono la passione perché è un sentimento forte, all'estremo.

Io amo ciò che faccio e scelgo di amarlo con tutta me stessa, sia esso lavoro che rapporti interpersonali.

Tutto o Niente!

TUTTO O NIENTE

maggio 19, 2011

Ascoltare il silenzio

*“Ascolto i lunghi silenzi che grazie ai loro vuoti
alleggeriscono l’aria densa della stanza”.*

E’ vuoto il silenzio?

Se fosse vuoto non potremmo ascoltarlo, se fosse vuoto
potremmo percepirne il contorno ma non il suo centro.

E’ una citazione dall’ultimo libro letto, “*Il cuore cucito*”.



maggio 20, 2011

Al di là dell'ombra

Stai al sole, rifuggi l'ombra, succhia la luce del giorno,
là dove l'ombra non può infiltrarsi.

La luce del sole riempie il cuore.



maggio 21, 2011

Rosa è tutta un'altra cosa

Nei pressi di Cervia, un paese ha personalizzato tutti i cassonetti delle immondizie di **rosa**.

Uno dietro l'altro diventano ornamento stradale, elemento di arredo urbano.

Che dite, le proponiamo al sud così magari con una campagna Pink Panther incentiveremo ad usarli... Hi hi



Pink trash

maggio 22, 2011

Un libro dal passato

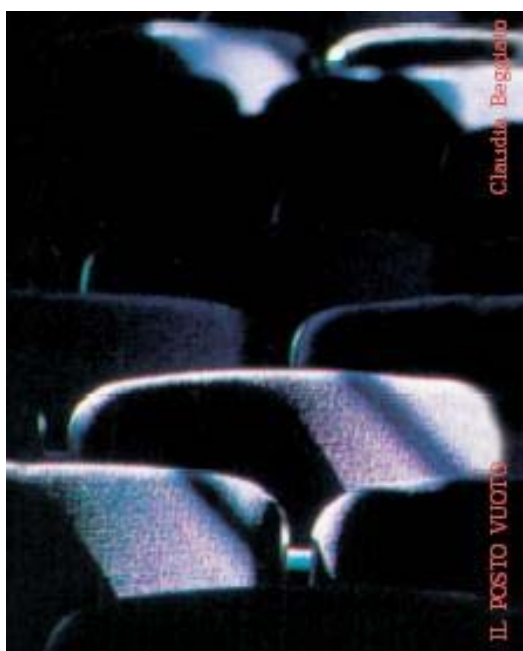
Riaffiora dall'ombra un libro di ieri, scritto anni fa con grande impegno.

Riaffiora improvviso e ritornano le speranze pulite, i sogni innocenti che non disdegnavano la fatica ma che credevano fermamente nel sistema.

Riaffiora il passato con la coscienza di essere diversa, cresciuta, più forte e ancora sognatrice in fondo.

Riaffiora il passato e non lo rinnego perchè io sono oggi anche grazie a ciò che ero ieri.

Anni fa scrissi quel libro e oggi lo rileggo sorridendo.
Tra le mani, una parte di me.



Il posto vuoto

maggio 23, 2011

Sboccerai

Quando la vita ti regala un figlio, il tuo corpo **sboccia**.

Ogni donna é pronta a schiudersi e se questo corpo *in questa vita* é stato avaro con te, sboccerai.

Prima o dopo sboccerai e il tuo profumo avvolgerà le vostre vite, la tua e quella della tua creatura.



Tra la neve, la vita sboccia

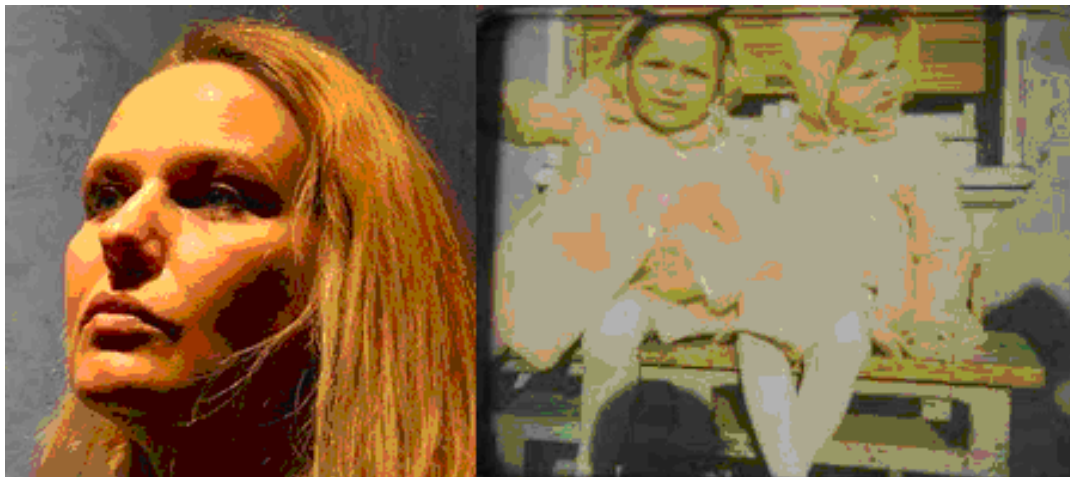
maggio 24, 2011

I bisogni di ieri non sono quelli di oggi

Sono una donna.

La bambina di ieri che aveva bisogno di attenzioni si é trasformata
e oggi, quella donna,
non ha più motivo di cercarle.

Ora quella bambina è una donna matura e completa:
é Claudia Beggiato.



maggio 25, 2011

Nella fine, un nuovo inizio

Una mano si posa lentamente a chiudere occhi aperti che
volgono lo sguardo spento al cielo.

Sono occhi privi di luce nei quali é calato il velo grigio
della morte.

Quel gesto delicato segna la fine e **un nuovo principio ha
inizio.**



maggio 26, 2011

A metà strada

Salve è una forma ibrida di saluto, di chi non sa se scegliere la forma confidenziale o quella più formale. E' un surrogato di un saluto che sta a metà strada e non si definisce: "salve" in fondo lo dice chi non vuole prendere posizione.

E' un saluto come uno sguardo che superficiale ti sfiora soltanto senza posarsi su di te.

Questo "SALVE", lasciamolo stampato nello zerbino all'entrata di casa.



maggio 27, 2011

Fugacità dell'attimo

“Lo spirito è fugace, non si ripete: se non si afferra l'oracolo nel momento in cui soffia, è perduto per sempre”.

Ci sono pensieri, emozioni, momenti, opportunità che se non vengono afferrate nell'istante in cui si manifestano a noi, sono perse per sempre.



maggio 28, 2011

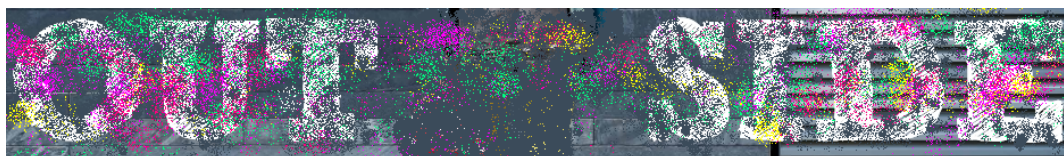
Dissimulare la realtà

É comune pensare che un'opera, debba essere originale a tutti i costi.

Un'opera d'arte, spesso, é l'alterazione e lo spostamento di elementi già esistenti sui quali l'artista ha espresso se stesso arricchendoli di varie differenze.

C'è veramente poco di nuovo.

Nuovo può essere il metodo e l'approccio alle cose e in questo il genio imprime il suo marchio.



maggio 29, 2011

Noi o lo specchio?

Il riflesso sullo specchio ci appare reale.

L'immagine che vediamo deriva da quella originaria che è totalmente indipendente dal suo riflesso.

Il riflesso sullo specchio sembra vero e invece è solo ciò che percepiamo della realtà, la sua immagine fuggevole.

La verità si dissimula sotto il velo dell'illusione perchè l'immagine riflessa si comporta in maniera inversa rispetto a quella reale.

Ciò che ci è concesso di vedere è soltanto l' *immagine proiettata della realtà*.

E' nella natura dello specchio, splendere.

E' nella natura dell'uomo essere e vivere davvero.

Qual è la vera realtà?

Noi o quello che vediamo di noi stessi?

Qual è la realtà vera?

Noi o lo specchio?



Allo specchio

maggio 30, 2011

800 fiabe, è qui!

Abbiamo creato una sezione ad hoc per 800fiabe e il progetto sul Numero Verde per ascoltare le favole al telefono.

Lo trovate nel menu iniziale.

**Possiamo credere ancora alle favole.
Crederci da grandi!**



maggio 31, 2011

Walk the walk, talk the talk. Fatti e parole

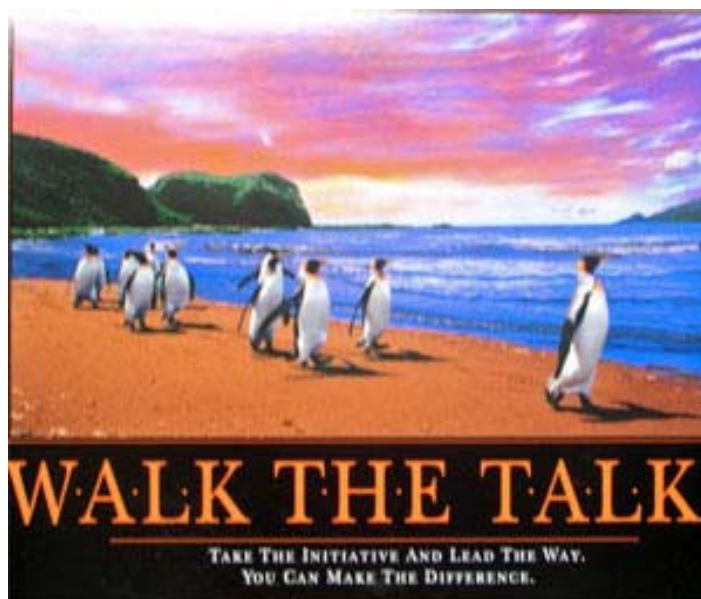
Giochi di parole inglesi che diventano sleng ricchi di significato, figure retoriche di ritmo con effetti fonici intriganti.

Due parole che si combinano e creano un suono giocoso.

We **talk** to **talk**,
we **walk** to **walk**
We walk the walk and talk the talk

*“If you’re going to **talk** the **talk**, you’ve got to **walk** the **walk**”* che praticamente si può tradurre in
“Le tue azioni devono corrispondere alle tue parole”

In sostanza, in Italia si dice così ma non ha lo stesso gioco di parole nè la stessa simpatica cadenza:
fatti, contano più delle parole.



6. **Giugno**

giugno 1, 2011

Impronta ecologia e il nostro impatto sull'ambiente: imparare a consumare meglio

*L'impronta ecologica è un indice statistico utilizzato per misurare la richiesta umana nei confronti della natura. Essa mette in relazione il consumo umano di risorse naturali con la capacità della Terra di rigenerarle.
(Fonte: WIKIPEDIA)*

Ci svegliamo tra lenzuola profumate di bucato lavate in lavatrice e stirate a puntino, beviamo latte in brick, mangiamo brioches imbustate, andiamo a lavorare in auto leggendo il giornale fresco di stampa...

Qualsiasi cosa facciamo, qualsiasi cosa acquistiamo, ha un'impronta ecologica.

Nessuno è escluso da questo circolo vizioso.

Non è necessario scegliere sistemi di vita alternativi perchè ognuno di noi ama le comodità e non potrebbe più farne a meno.

Quello che possiamo fare però è usare delle accortezze che rendano più sostenibile il nostro stile di vita.

Nel nostro piccolo, possiamo imparare a “consumare meglio”: potremmo recuperare l'acqua piovana per abbeverare i fiori, spegnere le luci quando non serve, usare lampade a basso consumo quando abbiamo aree che rimangono accese a lungo, spegnere la spia led rossa della TV e di tutti gli elettrodomestici in stand by, dare la

preferenza ad alimenti a Km zero, fare una scrupolosa raccolta differenziata, evitare di stampare quando non serve...

Pensate a quante cose ognuno di noi potrebbe fare e ne troverete molte altre!

Piccole azioni che generano grandi differenze.



[Global Footprint Network](http://www.globalfootprintnetwork.org)

giugno 2, 2011

La sete insoddisfatta

Marco Aurelio dice:

“Non lasciarti prendere dalla sete dei libri se vuoi morire in pace”.

La sete di conoscenza non ha fine,
la sete del sapere non si seda con la conoscenza.



Arsità

giugno 3, 2011

Esseri in movimento “until the end of the beginning”

La natura dell'uomo è in perenne mutamento,
non siamo legati alla fissità e ci muoviamo con tutto ciò
che ci circonda.

Siamo esseri in movimento e ogni traguardo è un punto
di partenza perchè in fondo non c'è mai un arrivo vero
nella nostra vita.

*"So, play the game **EXISTENCE** until the end of
the beginning"*

from Lennon's song "Tomorrow never knows"



giugno 4, 2011

Il cambiamento che vorremmo

*...Sii il cambiamento che vuoi vedere avvenire
nel mondo.*

(Mahatma Gandhi)

Se vogliamo che la nostra vita sia migliore, cominciamo
noi per primi:

dobbiamo diventare il cambiamento che vorremmo per
questo mondo.

In questo modo, le cose possono cambiare.



giugno 5, 2011

Necessario è un concetto relativo

Cominciate col fare ciò che è necessario diceva Sant'Agostino.

I tempi di allora non sono i tempi di oggi: ora ciò che è necessario per me può non essere necessario per te.

Viviamo in una società nella quale tutto è relativo ma una cosa è rimasta invariata.

La cosa importante di ieri e di oggi è sapere cosa è necessario per te, qual è la cosa che ti fa stare bene con te stesso nel rispetto della Natura e degli altri.

Non è così difficile, basta provarci.



giugno 6, 2011

Qui&ora, qui è Ora

Essere presente a se stesso significa essere presente anche agli altri.

Il momento è il **presente**, il luogo è **qui**.

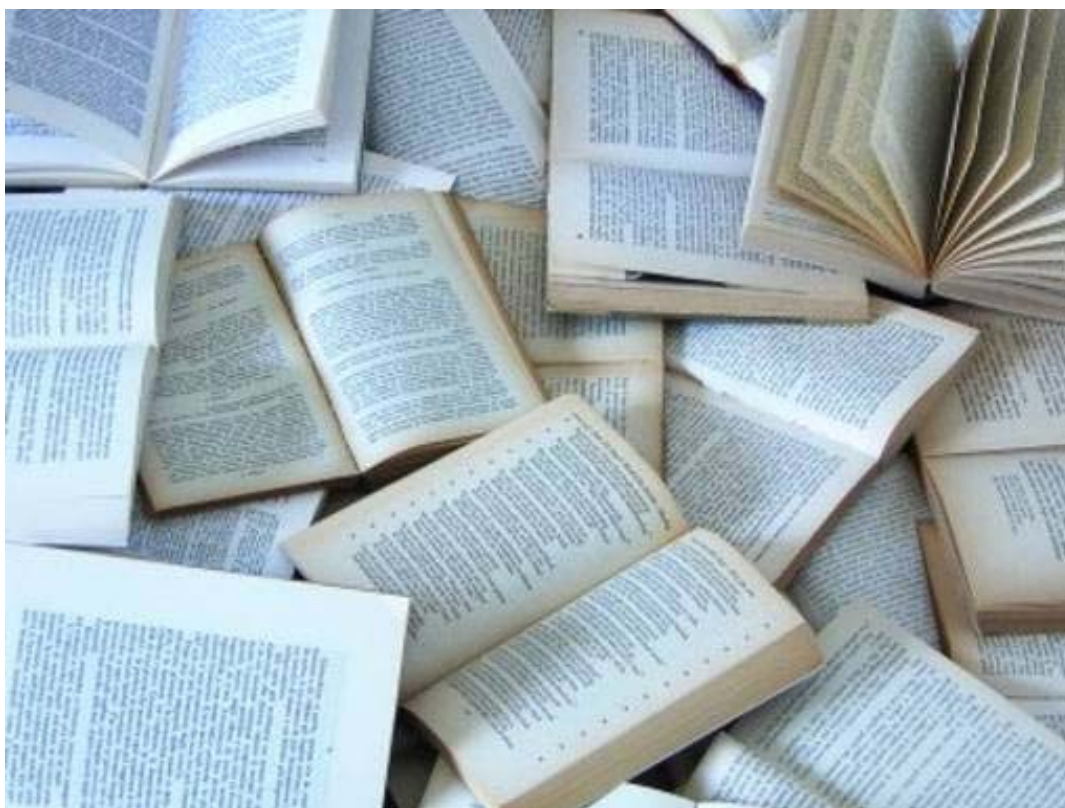
Qui è ora.

Qui è ora
Qui è ora

giugno 7, 2011

Un libro, un uomo, un'essenza

Un libro ci mette in contatto diretto con l'intima parte di un essere che solo apparentemente ci é estraneo perché, attraverso quelle pagine, ci dona un po' della sua essenza vera.



giugno 8, 2011

Il dubbio

Non esiste certezza che non sia stata preceduta da un dubbio.

Il dubbio è la fase che precede la certezza.

...



giugno 9, 2011

Funzionamento di completamento automatico del cervello

Avete presente l'[algoritmo di completamento automatico di Google](#)?

Il funzionamento è lo stesso quando scriviamo un testo facendo sì che le lettere interne ad una parola siano messe alla rinfusa.

Se la prima lettera e l'ultima sono nel posto giusto, il nostro cervello è in grado di operare attraverso il completamento automatico della parola e la legge!

Quindi, il “metodo globale di apprendimento” che mi iniziò alla lettura con la frase “Remigino va a scuola”, funziona!

Proviamo:

***Non irmptoa cmoe snoo scrite le plaroe,
ttute le letetre posnsoo esesre al pstoo
sbgalaito, e' ipmtortane sloo che la prmia e
l'umltia letrtea saino al ptoso gtsiuo, il rteso
non ctona.***

***Il cerlvelo non lgege ongi silngoia ltetrea, ma
lgege la palroa nel suo insmiee...***

Vstio?

giugno 10, 2011

Pensare senza Pensare, Agire senza Agire

« Un giorno, mentre il Grande Maestro Yueshan Weiyan stava seduto (nella postura zazen), un monaco gli domandò: “A cosa state pensando (in quella postura) così immobile?.

Il Maestro rispose: “Sto pensando di non stare pensando”.

Il monaco domandò: “Come fate a pensare di non stare pensando?

Il Maestro rispose: “Non pensando” »

In questa vita nella quale vorremmo controllare ogni cosa, pensare senza pensare e agire senza agire risulta qualcosa al di fuori del comune.

Quando il percorso ti porta a riuscire in questa impresa, allora puoi arrivare ovunque: in ogni lugo, in ogni tempo.



giugno 11, 2011

L'effetto di un battito d'ali

*« Si dice che il minimo battito d'ali di una farfalla sia in grado di provocare un uragano dall'altra parte del mondo »
(The Butterfly Effect, 2004)*

Piccoli cambiamenti che sopraggiungono in principio, sono capaci di generare dei grandi cambiamenti a lungo termine.

Esistono cambiamenti minimi che possono produrre effetti inarrestabili che di conseguenza hanno un enorme potere sul cambiamento dell'intero sistema con cui si confrontano.

Non dimentichiamo i grandi effetti di un piccolo cambiamento che ne genera un altro e un altro ancora.

L'effetto di un battito d'ali è enorme...



giugno 12, 2011

Fogli bianchi abbozzati

Draft é una bozza, qualcosa di buttato giù senza troppi ragionamenti, una sorta di brainstorming un po' più strutturato.

Quante volte “facciamo una bozza” vivendo? Quante volte agiamo ma alla fine ci rendiamo conto che tutto ciò che abbiamo fatto era solo un bozzetto? Siamo ancora lontani da ciò che ci eravamo prefissati...

Quanti fogli bianchi appena abbozzati gettiamo nel cestino? Ogni foglio é un po' del nostro tempo, un po' della nostra vita che se ne va.



giugno 13, 2011

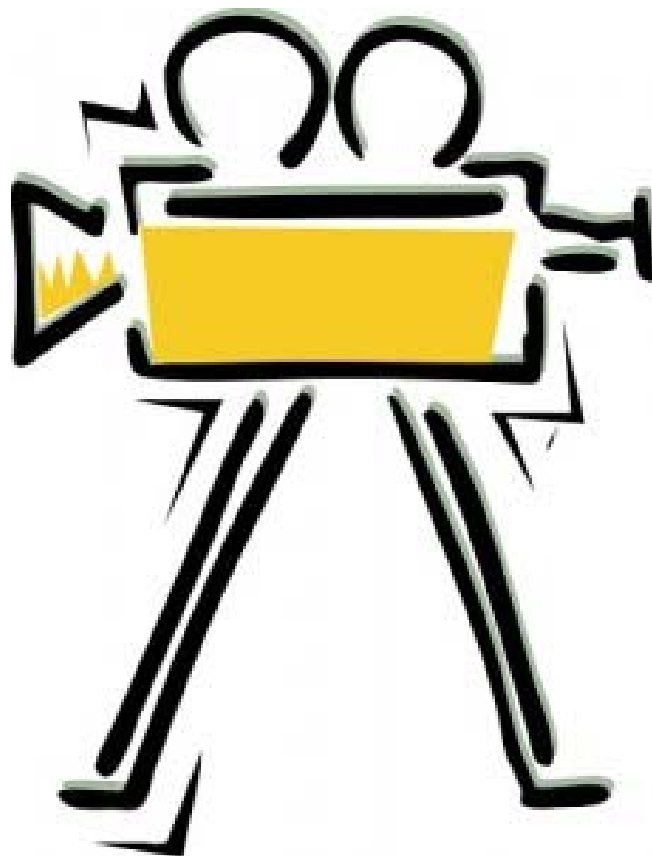
Da VCU a CLL

A volte sarebbe importante **cambiare inquadratura.**

A volte, da un dovremmo essere capaci di passare da un primissimo piano ad una visione complessiva dello scenario.

Passare da **VCU** a **CLL** con consapevole distacco e una visione focalizzata ai risultati alla giusta distanza.

[...]



giugno 14, 2011

Proiezione EUROcentrica del mondo: tutta un'illusione

E' incredibile essere coscienti che l'immagine della carta geografica del mondo non corrisponda alla realtà ma sia solo una proiezione mentale standard del mondo occidentale.

La carta geografica che abitualmente siamo abituati a vedere, fu disegnata nel 1500 da Mercator e **mostra il Nord del mondo molto più grande di quello che realmente è.**

Nella realtà infatti, il sud del mondo è grande il doppio ma viene sempre rappresentato in modo sproporzionato. Privilegiamo l'emisfero Nord e ne siamo consapevoli, a tal punto che questa proiezione è diventata per noi realtà.

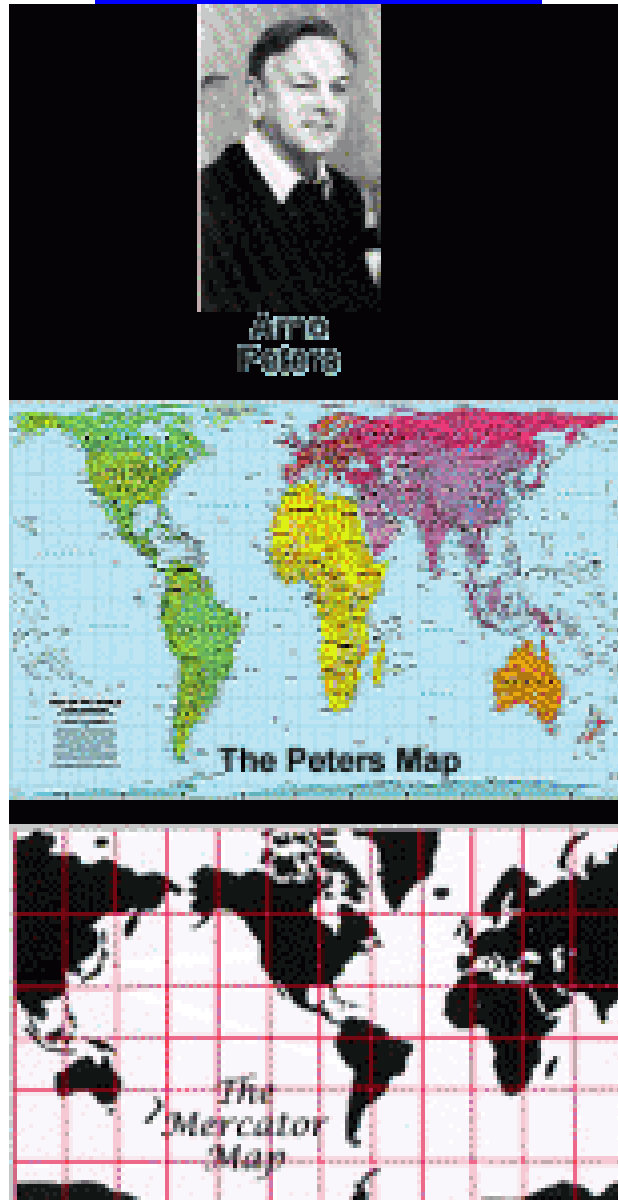
In questo periodo in cui i paesi emergenti stanno acquisendo una propria identità capace di sovvertire le regole, sarebbe interessante cambiare punto di vista verso una visione più realistica con un approccio davvero "globale" .

Volete vedere la reale proporzione dei continenti?

Eccola nella pagina che segue, disponibile a questo link

<http://www.pinnaclefarms.ca/ORIANAsite/DownsideUp/PetersPetersMapMercatorMap.gif>

Peters e Marcator map



giugno 15, 2011

Troppo bianco

*Diceva un foglio bianco come la neve: “Sono stato creato puro, e voglio rimanere così per sempre. Preferirei essere bruciato e finire in cenere che essere preda delle tenebre e venir toccato da ciò che è impuro”. Una boccetta di inchiostro sentì ciò che il foglio diceva, e rise nel suo cuore scuro, ma non osò mai avvicinarsi. Sentirono le matite multicolori, ma anch’esse non gli si accostarono mai. E il foglio bianco come la neve rimase puro e casto per sempre – puro e casto – ma **vuoto**.*

(Kahlil Gibran)

A volte ci sentiamo troppo bianchi.



giugno 16, 2011

Far respirare il cuore

La **consolazione** è una coccola a un cuore stanco, una forma di ristoro per chi ha bisogno di una tregua. Va al di là delle parole e arriva al cuore la **consolazione** e vi porta sollievo.

E' riacquistare un po' di equilibrio quando ci si sente in balia degli eventi, ritrovare il coraggio di sperare
E' vedere il sorriso in una lacrima,
E' percepire una presenza silenziosa che conforta il nostro cuore
E' andare verso l'accettazione

“Siamo angeli con un’ala solo...”



Consolazione

giugno 17, 2011

La materia parla

Alla materia serve la forma per dirci qualcosa.

E' muta la materia, se non può essere "racchiusa" in una forma.

Il limite nel quale viene imprigionata le permette di comunicare e di non fermarsi.

Perchè è in movimento la materia, anche quando ha preso forma.

Forma visiva e forma tattile debbono incontrarsi e diventare una cosa sola: la materia.



La materia è in movimento...

giugno 18, 2011

Il tempo del vorrei

Vorrei avere tutto il tempo del mondo,

ma non è più il tempo del *Vorrei*.



v o r r e i

giugno 19, 2011

Il cuore si placa



La spiaggia è deserta,

il suono del mare riempie la voce.

Il cuore è cullato dal vento tra le onde

e nel ritmo di quel movimento, si placa.

giugno 20, 2011

Come un pesce fuori dall'acqua

A volte ci sentiamo come dei **pesci fuori dall'acqua**.

Boccheggiamo in cerca d'aria,
ci dimeniamo mostrando tutte le sfumature delle nostre
squame.

Non ci fermiamo mai e non ci accorgiamo che la
soluzione è semplice:
dobbiamo semplicemente trovare la **nostra ACQUA!**



Un pesce fuor d'acqua

giugno 21, 2011

Ci facciamo mille domande ma...



forever

e se fosse per sempre?

giugno 22, 2011

Semina su un terreno fertile



Sviluppa le tue potenzialità

ergiti a sigillo della tua ricchezza interiore

e coltivala con coraggio e pazienza.

Sii forte di te stesso e di ciò che sei

impara dagli errori e accogli la sofferenza che ti fa diventare grande.

Semina su un terreno fertile.

Un seme nascosto nel cuore di una mela, è un frutteto invisibile.

E tuttavia, se quel seme cade nella roccia, non darà mai frutto

giugno 23, 2011

DDM e non DDA

Ogni cosa che accade, **Dipende Da Me.**
Non **Dipende Da Altri.**

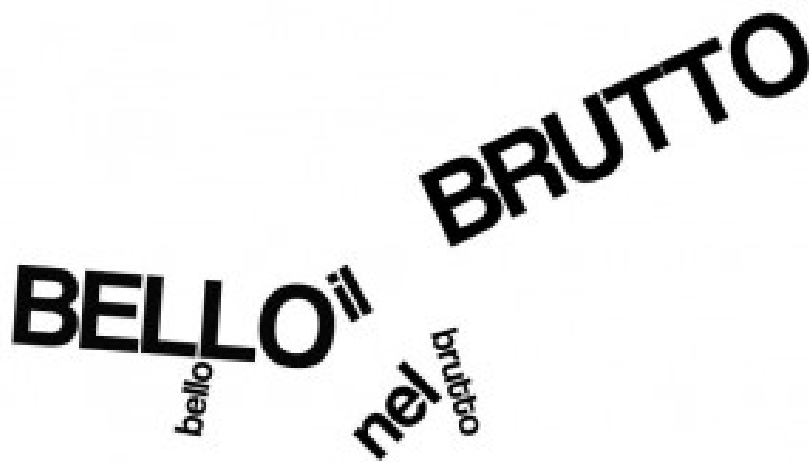


DDM versus DDA

giugno 24, 2011

Il Brutto nel Bello

Fare le cose che ti piacciono implica anche accettare qualcosa che non ti piace che ad esso é collegato.



BELLO il **BRUTTO**
bello nel brutto

giugno 25, 2011

Ritmo cadenzato

*A cadenzare il ritmo della vita
sono le nostre speranze.*



giugno 26, 2011

Ubuntu: «lo sono perché noi siamo»

Umuntu ngumuntu ngabantu

“Io sono ciò che sono per merito di ciò che siamo tutti”.

Ubuntu non è solo un'espressione in lingua bantu ma una regola di vita, una scelta che pone il rispetto dell'altro, prima di ogni altra cosa.

Ubuntu si avvicina molto al concetto insito nella parola compassione=passioneCON.

Ubuntu indica la scelta di essere benevoli nei confronti del prossimo, a prescindere dalla razza-religione-sesso-casta-situazione economica.

Ubuntu: “Io sono perchè noi siamo”!



U b u n t u

giugno 27, 2011

La tua impronta è solo tua

La tua impronta è unica, non esiste al mondo un'altra uguale alla tua.

Tu sei un essere unico e speciale, irripetibile, te stesso come sei.



fingerprint

giugno 28, 2011

Dove abita la felicità?

La felicità non è una sola e non ha una casa sola.

Il luogo non dà la felicità.

Una delle grandi felicità è scegliere con chi stare, non è scegliere dove stare.

Una delle grandi felicità è percorrere la strada e non scegliere la destinazione.

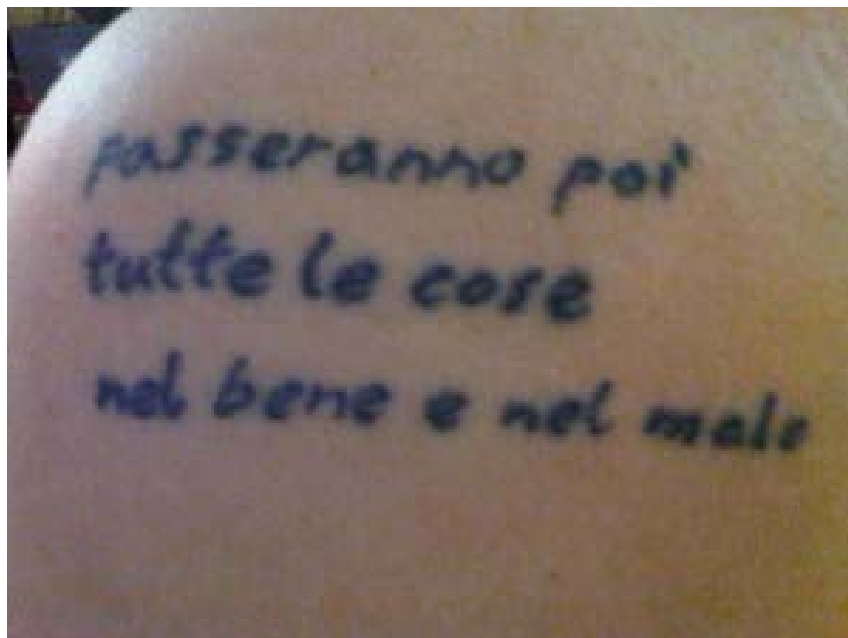
Una delle grandi felicità è l'azione e non lo scopo perchè nell'azione si diventa grandi e più grande diventa lo scopo.

**La felicità abita in ogni luogo:
la sua casa è dentro di noi.**



giugno 29, 2011

Passeranno poi...



speranze

Passeranno poi

tutte le cose

nel bene e nel male

giugno 30, 2011

La gioia é dentro la nostra mente

Il cervello può evolversi e modificarsi attraverso le esperienze.

La gioia è dentro la nostra mente, basta imparare a ritrovarla.



7. **Luglio**

luglio 1, 2011

Da 3 a 2

Ci sono parole più facili a dirsi, altre più difficili.

Ci sono parole nelle quali si racchiude un significato molto più profondo, che scava nell'intimo segreto dei nostri sentimenti.

Ci sono parole che ci spogliano della corazza che ci protegge.

Tre parole rispetto a due e tutto cambia: “Ti voglio bene”, “Ti amo”.



luglio 2, 2011

Un cuore riflettente

Sei un cuore tenero in una corazza d'acciaio lucente.



luglio 3, 2011

Contraddizioni proprie

Sarebbe sufficiente vivere con gli altri, ascoltandoli,
per far luce sulle nostre contraddizioni.



luglio 4, 2011

Nata il 4 Luglio

Sono nata in questo giorno.

Siamo nate in questo giorno, Roberta e io.

E' un film famoso [Nato il quattro luglio](#)

oggi siamo noi!

Il compleanno è un giorno così quando diventi grande ma se si trasforma in un momento in cui puoi contattare chi non sentivi da tanto, E' BELLO.

grazie a chi se ne è ricordato, a chi ha scritto, telefonato, messaggiato...

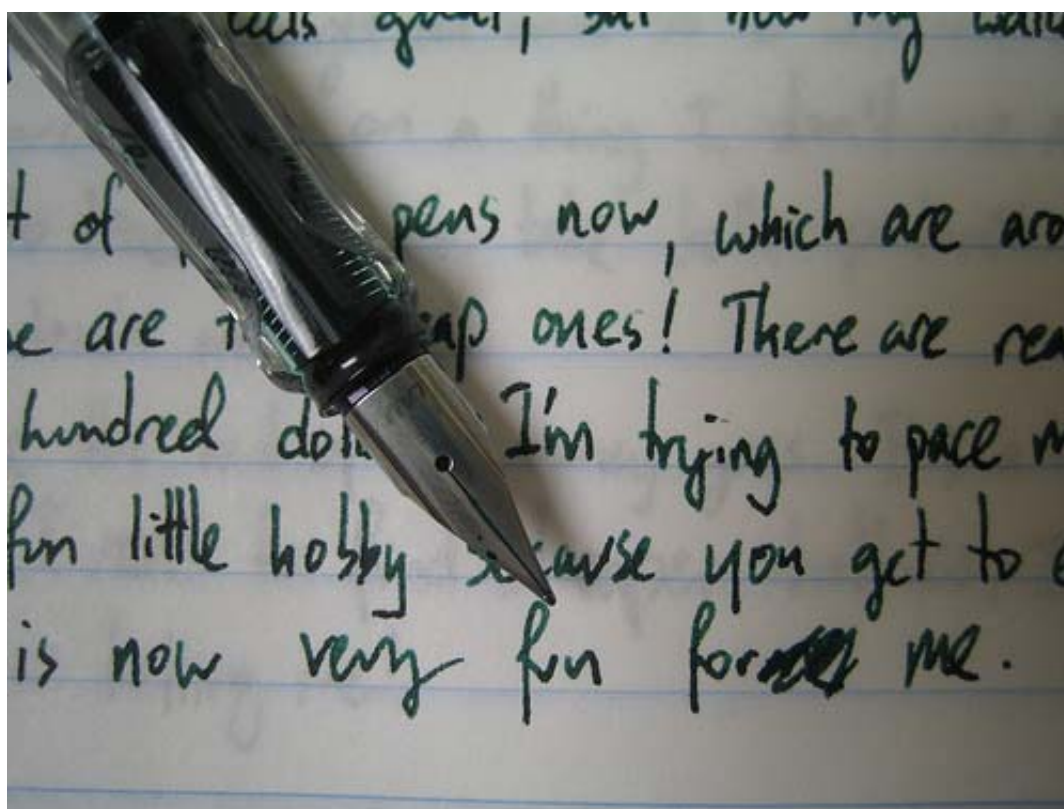


luglio 5, 2011

In punta di penna

Ricevere un biglietto scritto a mano, è ormai una rarità. Prendere in mano una penna, riportare il messaggio scritto di proprio pugno, scegliere la carta, imbustare, riportare l'indirizzo e il francobollo, spedire... tutto questo ha un significato ben diverso rispetto a un messaggio via mail o a un sms.

Quando accade, il cuore esulta.



luglio 6, 2011

Atteso

Ricorderai d'avermi atteso tanto e avrai negli occhi un rapido sospiro.

(Ungaretti)

poesia ad una madre.

poche righe finali per esprimere così tanto...

la bellezza della poesia è che le parole si espandono
e intorno si fa colore e musica nel cuore.



abbraccio

luglio 7, 2011

Lazy per abitudine

“Ci facciamo male per abitudine”.

A volte per la pigrizia di cambiare, perseveriamo.
E' più facile continuare a percorrere la vecchia strada che magari non ci piace più, piuttosto che intraprenderne una nuova con i rischi del caso.

Ripetizione dopo ripetizione, tutto diventa automatico,
anche il dolore.

Siamo pigri.



luglio 8, 2011

Rinascere

In fondo si vive, per RINASCERE...



luglio 9, 2011

Deformando la materia

Ci sono artisti le cui opere **trasformano, rimodellano, deformano** la materia concependo **forme che si rinnovano in continuazione.**

Sono opere in movimento che genera un mutamento perpetuo sino a quando, tutto si equilibra.

Sino a quando, tu fermi l'immagine.



Millennium Park - Kapoor

luglio 10, 2011

Corteccia di banana per una lampada etnica



Lampada

Eccovi una delle ultime creazioni che volevo condividere.

La corteccia di banana portata direttamente dal Kenya e una lampada etnica con una luce calda calda.





luglio 11, 2011

E' tempo di riemergere

A volte è strano come si capiscano certe cose SOLO dopo aver toccato il fondo.

Ci si ripete qualcosa che si sa con la testa da sempre, ma fino a quando non la si è compresa “nel cuore” o non la si è “sofferta” di persona, non ci appartiene completamente.

Siamo esseri complicati noi uomini, dobbiamo farci male per capire davvero...



è tempo di risalire!

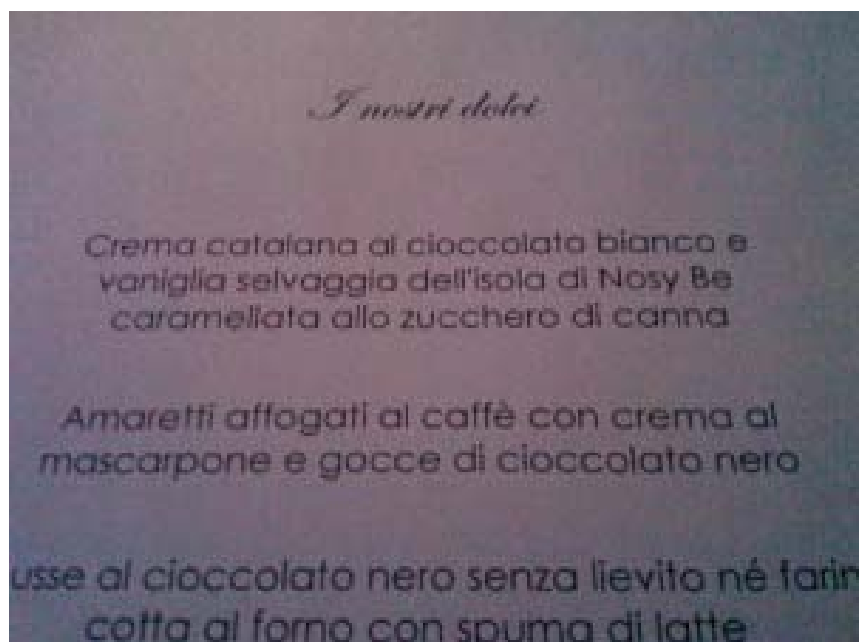
luglio 12, 2011

Un menu descritto creativamente

*“Crema catalana al cioccolato bianco
e vaniglia selvaggia dell’isola di Nosy Be
caramellata allo zucchero di canna”.*

Vi ispira?

(Nosy Be é in Madagascar)



luglio 13, 2011

Fuori, ti aspetta...



C'è il Futuro fuori che ti aspetta

TU CHE ASPETTI?

luglio 14, 2011

Morphing costante

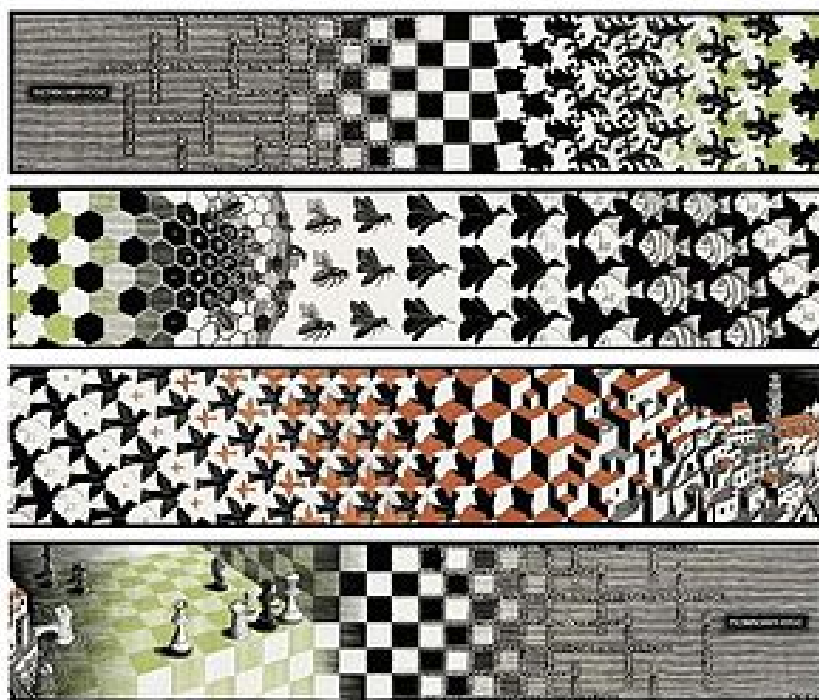
Ieri: eravamo

Oggi: siamo

Domani: ?

sembrerebbe così ma in realtà:

“Ieri-OGGI-Domani” si intersecano in un morphing continuo e costante.



luglio 15, 2011

Standard universale

Il mondo non è **standard**,
noi non siamo **standard**,
la fantasia non può essere **standard**,
l'amore non è mai **standard**,
il mio blog non è **standard**,
la qualità vera non è **standard**,
l'ora e l'adesso non è **standard**.

E tu, **vuoi essere standard?**



come soldatini in fila...

luglio 16, 2011

Cogli la palla

Ci provo,

ogni tanto rimbalza a terra prima che riesca a prenderla,

altre volte mi arriva in faccia,

a volte ci riesco subito,

a volte purtroppo la lascio cadere a terra.

Cogli la palla al balzo perchè ogni occasione persa non ritorna più.



luglio 17, 2011

Nero luminoso

*“Imagine darkness so intense and so complete
it makes you see with your heart instead of your eyes.”*

Immagina un buio così intenso e completo
da permetterti di vedere con il cuore anziché con i tuoi occhi.



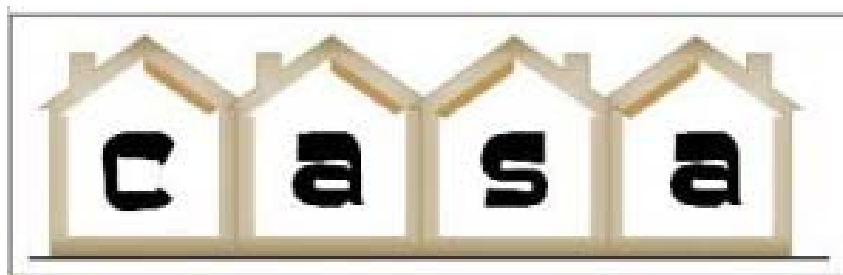
Un nero di luce

luglio 18, 2011

Casetta

Fare casetta del luogo in cui stai, per me significa stare bene.

Non è importante il luogo ma come mi sento io in quel luogo.



casetta

luglio 19, 2011

Oggi, come ieri

- *D'Annunzio che riteneva che le parole fossero femmine, mentre le azioni fossero maschi.*
- *Mussolini aveva fatto suo un concetto di Gustave Le Bon il quale sosteneva: “La massa è femmina e che come tale il leader deve soggiogarla, possederla”.*

Dare un sesso alle cose è così importante?

Stabilire se una cosa è maschio o femmina, cosa cambia?

Purtroppo la realtà è che la percezione cambia e lo si fa quando si vuole stabilire chi domina e chi è dominato. Per antonomasia, nella credenza comune che è anche legata al sesso, donna è colei che è soggiogata.

Le cose stanno cambiando, lentamente, ma per essere obiettivi davvero:

le cose sono sempre le stesse, uguali a ieri.



Henry Cartier Bresson, Le gambe di Martine

luglio 20, 2011

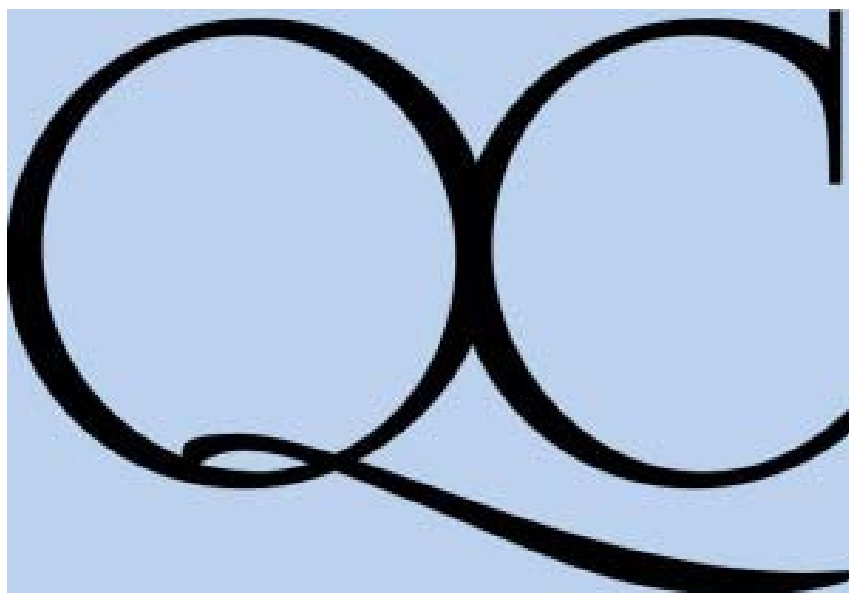
Contenuto, non contenitore

Nella parola “cuore” ci va la **Q**.

Ci va la **Q** semplicemente perchè cuore equivale a vita e la vita è un cerchio, è un nucleo, e un giro che si conclude e che contiene il tutto.

Il cuore non è un contenitore la C.

Il cuore è IL contenuto, la Q.



Quore come contenuto

luglio 21, 2011

21 luglio

Non so perchè ma questa data mi piace.

mi piace perchè c'è il 21 che è un numero pieno di potere?

mi piace perchè faccio ritorno a casa da un lungo viaggio?

mi piace senza motivo perchè a volte è bello non porsi domande?

mi piace, 21 luglio mi piace.

punto



21 luglio 2011

luglio 22, 2011

Irripetibile

Termine composto da 12 lettere che descrive qualcosa di eccezionale, che non può essere ripetuto perchè è unico.

Ognuno di noi lo è.

Ognuno di noi è IRRIPETIBILE.



irripetibile

luglio 23, 2011

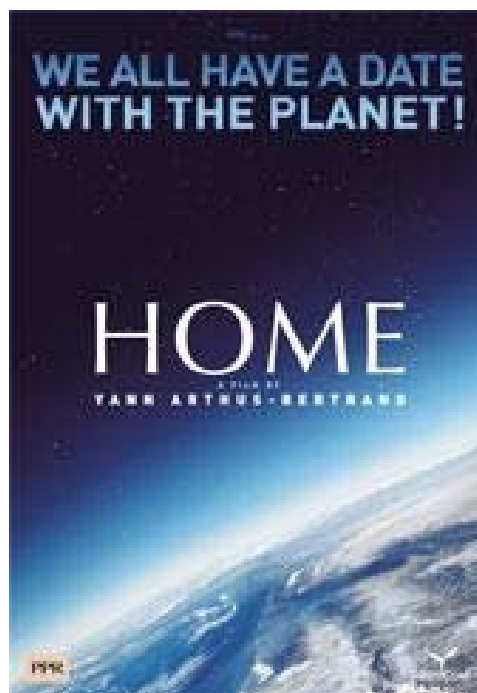
Home, una storia straordinaria che è anche la tua

Un bellissimo documentario che cita:

“Oggi la nostra vita è solo un anello della catena degli innumerevoli esseri viventi che si sono succeduti sulla terra nel corso di quattro miliardi di anni...”

ecco il video in Italiano:

<http://youtu.be/I1fQ-3-CEfg>



luglio 24, 2011

Vita stra-ordinaria

Tra ordinario a straordinario c'è un fiume.
Scorre lento, non si ferma.

Noi percorriamo il fiume e ogni tanto ci fermiamo sulla
sponda destra, altre volte sulla sinistra.



luglio 25, 2011

Quando capita qualcosa che ...

Sì, a volte succede.

A volte accade qualcosa che rimescola le carte della tua vita e rimette in gioco tutto.

[...]



luglio 26, 2011

Tempo perso?



a volte è tempo perso,

altre volte non è mai tempo perso.

Lo capisci solo poi...

luglio 27, 2011

Impalpabile

La voce del silenzio sottile parla al tuo cuore.

E' una leggera nostalgia che ti ammantava,

un soffio impalpabile d'amore.



luglio 28, 2011

I am not



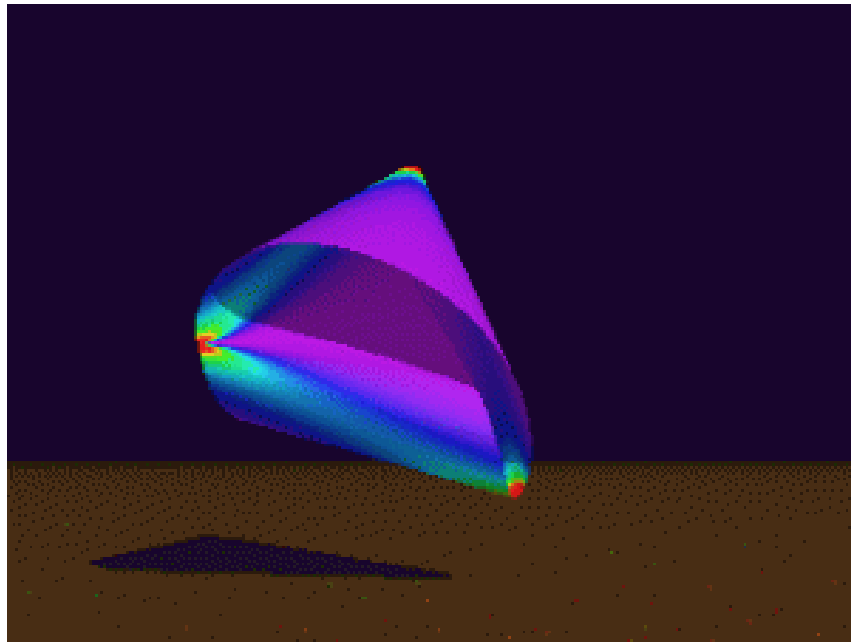
it comes naturally...

luglio 29, 2011

INside OUTside

There is *no outside without inside*

There is *no inside without outside*



courtesy of: <http://www.ucl.ac.uk/~ucesgvd/>

luglio 30, 2011

Aggio Taggio

aggio taggio è un gran vantaggio
molto meglio dell'ostaggio
nel sondaggio fatto a maggio
con così tanto coraggio
da garantire l'assaggio del formaggio
aggio taggio è un gran svantaggio
quando cambia il tuo linguaggio
e il noleggio si fa saggio
per evitare un tataggio.
aggio taggio nel campeggio
dove usiamo un bel lavaggio
che pulito fa il maneggio
reggio scheggio nel gorgheggio.

8. **Agosto**

agosto 1, 2011

Facciamo i bravi

Solo per stasera... facciamo i bravi!



agosto 2, 2011

La Madre di tutti

Ne siamo tutti parte sin dal principio.

Ci appartiene e noi a lei.

Rispettiamola e rispetteremo noi stessi



t u a t e r r a

agosto 3, 2011

Vestiti invisibili

A volte i nostri vestiti invisibili sono più appariscenti di quelli che indossiamo.

Cappotti protettivi, veli leggeri sulla verità, tessuti preziosi a coprire le nudità, corazze di ferro, pellicole trasparenti che garantiscono il sottovuoto, lamine di domopack per risplendere di apparente lucentezza.

I nostri vestiti invisibili, appaiono ma prima o dopo, emerge la nostra vera essenza.

Prima o dopo, emerge l'invisibilità di quei vestiti: appare ciò che siamo.

prima o dopo...



agosto 4, 2011

Battito in Full HD

Il battito del nostro cuore è in **alta definizione**.

Ognuno di noi ha un cuore perfetto che ci fornisce immagini e audio di una qualità incomparabile che ci mostra tutti i dettagli.

Non a caso, quando ci emozioniamo, *il nostro cuore batte più velocemente.*

Quando incontriamo la persona amata, *il cuore batte più forte da farci mancare il fiato.*

Quando prendiamo paura, per una frazione di secondo *si ferma.*

Quando siamo preoccupati, percepiamo *un peso al cuore.*

Non si tratta solo di un battito, ma di un collettore di emozioni così profonde che si adattano alle situazioni e ci parlano di ciò che proviamo realmente.

Ascoltiamo questo meraviglioso strumento e impareremo a conoscerci meglio.



agosto 5, 2011

Fatto della sostanza dei sogni

Il mio Blog , ciò che vi offro,
è fatto della sostanza dei sogni.

*..là verranno i cantori, i danzatori e i suonatori di flauto.
Anch'essi sono raccoglitori di incenso e di frutti, e ciò che
vi offrono, benché sia fatto della sostanza dei sogni,
distillano ornamento e cibo all'anima vostra.... (Gibran)*



agosto 6, 2011

m a r e



tempo di ...

m ente

a ria

r espiro

e nergia

agosto 7, 2011

Comunicazione 2.0

L'esigenza di comunicare esiste da sempre.
La comunicazione esiste da sempre.

Oggi diversamente da ieri, esistono i blog.

In questo nuovo mondo fatto di nuovi modi di comunicare e di nuove tecnologie da sperimentare, la comunicazione è davvero "NUOVA"?

La comunicazione è nuova solo quando noi lo siamo, quando noi che comunichiamo possiamo essere definiti persone "nuove".

E quando ci si può definire "nuovi"?
Nuovo è colui che è cambiato, non necessariamente migliorato ma cambiato.
E' nuovo colui che è diverso da ciò che era ieri.

Allora, siamo nuovi noi o ciò che è cambiato è solo l'approccio alle cose?

[...] la risposta a voi.



agosto 8, 2011

Un mondo Nel mondo

Ognuno di noi sperimenta mondi diversi ogni giorno.

Come piccole matriosche, i nostri piccoli mondi vivono di vita propria ma si incastrano e si accorpano uno sull'altro per diventarne uno più grande che li contiene tutti.



agosto 9, 2011

Detto? Fatto!

Sono veloce, capace di rispondere subito a qualsiasi richiesta.

Reattiva immediatamente con la visione già chiara e gli obiettivi definiti.

Detto-Fatto non equivale a superficialità o imprecisione.

Detto-Fatto è la parola d'ordine di chi, come me, non aspetta ma risponde agli stimoli.

Detto-Fatto Bene- una verità!



Quick Start
deals with risk and
uncertainty

agosto 10, 2011

La notte delle stelle

Se esprimi un desiderio
vuol dire che hai visto
una stella cadere...
Se hai visto una stella cadere
vuol dire che guardavi il cielo...
Se guardavi il cielo allora...
CREDI ANCORA IN QUALCOSA!!!

agosto 11, 2011

ONE

Uno è uno ma è tutti.

Uno sono io ma sei anche tu.

Uno siamo noi.

Uno sono anche gli altri.

Perchè la verità è che non esisteremmo senza gli altri.



agosto 12, 2011

Finchè va...

A volte le cose devono accadere perché ci rendiamo conto di ciò che sapevamo solo con la mente perché poi non lo mettevamo in pratica davvero.

Spesso pensiamo che finché le cose “funzionano”, significa che non ci sono problemi.

Dobbiamo imparare a fermarci prima se è necessario e noi sappiamo bene quando lo è.

Riparare qualcosa significa che quel qualcosa non sarà più integro.

Facciamo in modo di non doverlo riparare.

Pre-occupiamocene il che significa, OCCUPIAMOCENE
P R I M A che le cose spiacevoli accadano!



agosto 13, 2011

Benzina esaurita

by Claudia Beggiato

Hai finito la benzina.

Ti senti stanco a tal punto che non hai più la forza di andare avanti.

Non hai più risorse capaci di sorreggerti.

...

Se hai finito la benzina, chiedi aiuto.

Qualcuno potrebbe portartene una tanica dal più vicino distributore!



agosto 14, 2011

Universo Liquido

Intorno è liquido ovunque,

Non vedo ma sento voci, gusti, sensazioni.

Sono solo ma non mi sento solo perchè sono parte di qualcuno.

La mia vita è semplice, cresco.

Sono felice e rendo felice anche loro.

Il mio universo è liquido, si chiama LIQUIDO AMNIOTICO.



agosto 15, 2011

La volontà sopra tutto

La volontà sopra tutto.

La volontà soprattutto.

La volontà è la chiave di volta della nostra vita.
Un uomo senza volontà è come un corpo senza spina dorsale.



agosto 16, 2011

Il luogo che fa la differenza

Arrivando in Africa si percepisce la differenza.

E' dappertutto, nell'aria e nella terra, tra la gente, nel rumore assordante della città che pullula di persone, tra i sorrisi, tra i colori che predominano ovunque, tra i cartelloni pubblicitari demodè.

La differenza è fuori ma quella più grande, è dentro di me perchè amo questa terra.

La sua energia mi appartiene e io appartengo a lei.

Bello ritrovarti, Africa.
Meraviglioso ri-trovarmi!



agosto 17, 2011

Ci si sente...

Quando dici: “Ci si sente” non vuoi esplicitare chi farà la chiamata.

“Ci si sente” certamente non equivale a “Ti chiamo”.

Usiamo forme impersonali per non assumerci la responsabilità di ciò che si dice.

Più facile, meno impegnativo, nessuna promessa, nessuna recriminazione.

Ci=Chi?

you or me?

agosto 18, 2011

Apri le tue mani

Apri le tue mani, ora.

Cosa vedi?

Se mai aprirai le tue mani, sarà difficile che tu riesca a raccogliere...

le mani
il cuore
è aprire

aprire le mani è aprire il cuore

agosto 19, 2011

Sognatori per vivere

Chi sa sognare e impara l'arte della fatica che fa bene, sa vivere ancora la propria "vita."

... "Preferisco essere un sognatore fra i più umili con visioni da realizzare, piuttosto che il principe di un popolo senza sogni nè desideri."

-Kahlil Gibran-



agosto 20, 2011

Volgersi al sole

Elianto,

ho bisogno di sole...



agosto 21, 2011

Diagnostica

Per ogni cosa c'è una soluzione.

Ad ogni problema c'è il suo rimedio

solo che, a volte,

la risoluzione è il *compromesso*.



agosto 22, 2011

LUNA

Hai la faccia coperta per la maggior parte del tempo.

Fai capolino timidamente, notte dopo notte e poi, ti mostri con tutta la tua bellezza piena, regalandoci la luce in una notte buia.



agosto 23, 2011

Verbalizzare

Verbalizzare é esprimere.

Esprimere é esternare.

Esternare é comunicare.

Comunicare è dare.

Dare é condividere pensieri.

Condividere pensieri é anche ricevere.



agosto 24, 2011

Il mondo, un mondo

A volte ricerchiamo un mondo nel mondo.

Siamo alla perenne ricerca di quello che pensiamo debba essere il “nostro mondo” e non ci accorgiamo che ne siamo già parte.



agosto 25, 2011

I rumore del mare

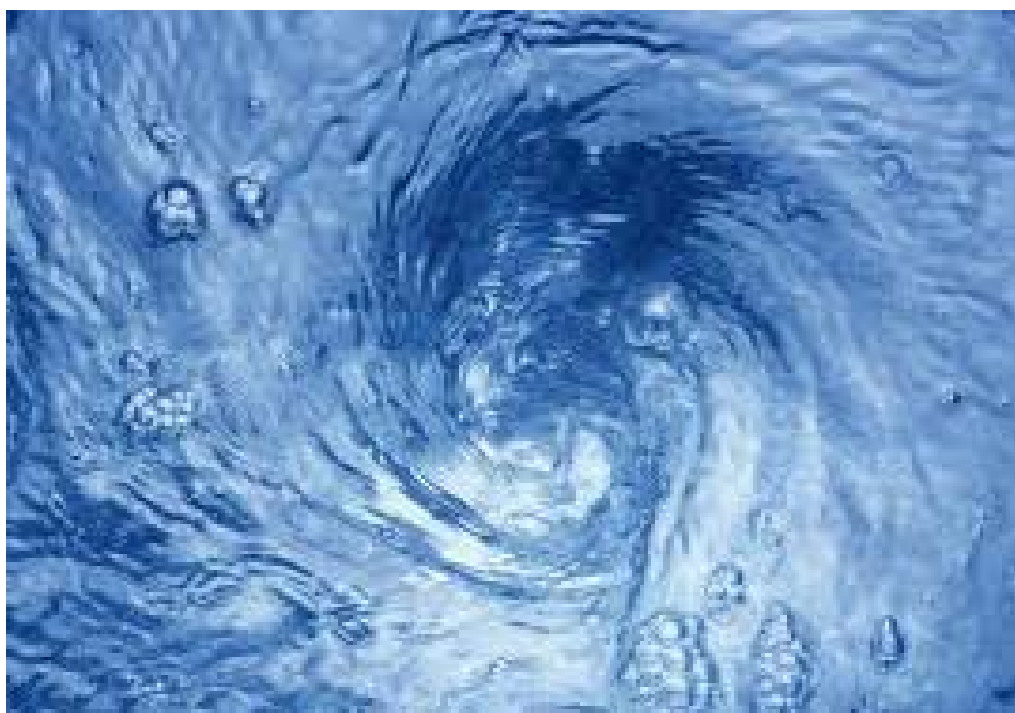
Il rumore del mare é un suono.

Va e torna in un ciclo perpetuo.

È un movimento continuo dell'onda che si infrange e ritorna al mare.

Quell'onda nasce dal vento e si libera nella battigia.

Il suono del mare é nel vento...



agosto 26, 2011

Grazie alberi

Stanno costruendo una strada di fianco a casa mia, una strada grande che attraverserà una zona verde.

Le ruspe sradicavano un boschetto meraviglioso per far posto alla strada diritta la cui traiettoria passava proprio di lì.

La crudeltà del gesto di quel braccio d'acciaio mi feriva dentro.

Ho pianto mentre ponevano fine alla vita di quelle piante centenarie.

Tra le lacrime le ho ringraziate dell'ombra, dell'ossigeno, della bellezza che ci hanno regalato vivendo.

Il loro tempo é finito.



agosto 27, 2011

Non muore mai

Il mare non muore mai.

Potrai soffocarlo, sporcarlo, disonorare la vita che custodisce, potrai cavalcare le sue onde, navigarlo, vincerlo ma lui non morirà.

Come la vita, come i sogni, come la speranza, il mare sopravvive a tutto!



agosto 28, 2011

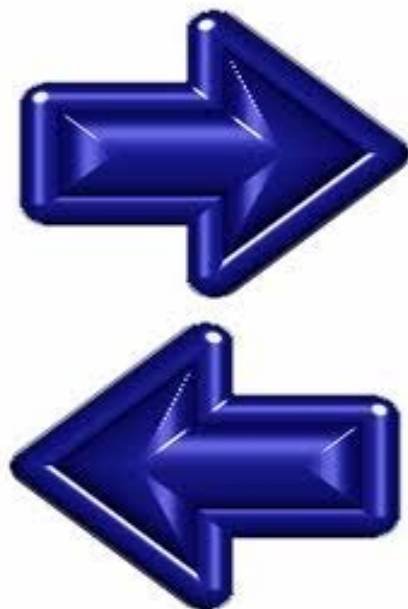
La legge della reciprocità

Il dare non è cosa facile soprattutto se si rispetta la legge della reciprocità.

Quando si dá, non si perde nulla, ma si spartisce qualcosa e reciprocamente ci si arricchisce.

Non esiste perdita nel dare, nemmeno quando dall'altra parte non si riceve riscontro nell'immediato.

Non esiste perdita perché nel dare si guadagna ampliando la propria ricchezza interiore, condividendo e aprendo se stessi.



agosto 29, 2011

Regola dell'elastico

A volte con certe persone si tende un elastico – allontanandole – pensando che poi tornino a noi quando vogliamo, proprio come fa un elastico: *“più si allontana, più torna”*.

Non é una regola che va bene sempre, a prescindere: ci sono situazioni e momenti precisi.

L'elastico si può logorare e alla fine rompere.



agosto 30, 2011

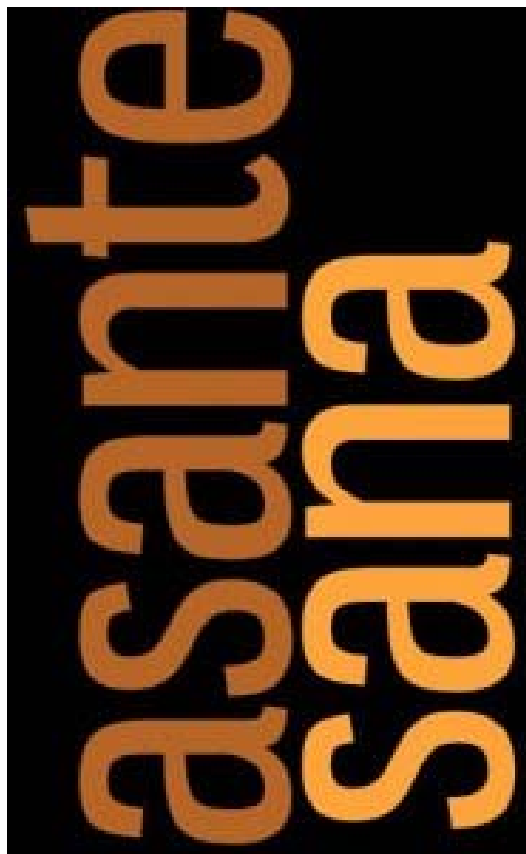
Asante Sana Kenya!

Grazie Kenya!, ti porto con me nel cuore.

Ho vissuto momenti intensi, ora é tempo di fare ritorno
perché ogni cosa vissuta, finisce.

Sono felice di tornare a casa.

A S A N T E S A N A !





C a f f è R i s t r e t t o

9. Settembre

settembre 1, 2011

Animali da coppia

Ci sono persone che vivono bene solamente se sono in coppia.

Possono stare sole per un po', sino a quando trovano la persona giusta, ma poi ricercano un compagno di vita. La persona giusta per loro é quella che li fa “sentire a casa” e con la quale possono “camminare lontano” [...]

Se vuoi arrivare primo, corri da solo.

Se vuoi camminare lontano, cammina insieme.

(Proverbio del Kenya)



siamo due

settembre 2, 2011

A colori o in bianco e nero?

Il mondo è tutto uguale ma lo percepiamo in modo diverso a seconda del momento.

Il mondo può essere a colori o in bianco e nero.

La differenza la fai TU.



settembre 3, 2011

Naso rosso per sensibilizzare: donazione midollo

Ancora una volta, i nasi rossi colpiscono e fanno centro! Sabato 24 Settembre 2011, potrete incontrare i clown di corsia chiamati anche NASI ROSSI, in tutte le piazze d'Italia. Loro saranno a disposizione per intrattenervi e darvi tutte le informazioni in merito alle procedure per la donazione del midollo che, pensate, sono in grado di salvare migliaia di malati di leucemia e altre patologie importanti del sangue.

Saperne di più é positivo!

Ricordate il 24 Settembre!

Il link alla pagina é questo:

<http://www.vipvicenza.org/?refid=0>



settembre 4, 2011

La pioggia

Il terreno assorbe
si disseta dell'acqua dal cielo
ama ogni goccia e la accoglie.

La terra sperimenta il piacere della frescura
è una nuova, vecchia sensazione.

Non è mai stanca e si sazia di lei.



settembre 5, 2011

VolARE è VolERE

Volare è sempre stato il sogno dell'uomo sin dal principio.

Volare ha tanti significati ma ciò che conta è essere coscienti che...

VOLARE è VOLERE!

Tutti hanno un paio di ali ma solo chi sogna impara a volare.

([Jim Morrison](#))



settembre 6, 2011

Equilibrio è...

La vita è flessibilità,

è uno stato di continua ricerca di un **equilibrio NUOVO**

che si adatti al presente.



settembre 7, 2011

Apparenza

Sembro più giovane di aspetto ma mi sento vecchia di esperienza e di dolore ...



settembre 8, 2011

Niente da dire

Oggi ho così tanto da esprimere, così tanti pensieri che corrono nella testa, che l'unica cosa da fare é ...stare in silenzio...



settembre 9, 2011

Sculture in Natura

La Natura ci offre esempi di meravigliose sculture, che comunicano con noi.

Cio' che ci dicono è un sussurro quasi impercettibile, ma con il tempo, il messaggio è chiaro.



abbraccio

settembre 10, 2011

KAZ

Solo immagini, nessuna parola.

L'insetto stecco ha qualcosa da dire.



insettostecco

settembre 11, 2011

E si GO , d ARE

Nella mia vita, ci sono cose che eSIgo e cose che dONO.

eSIgo "rispetto"

eSIgo "ascolto"

eSIgo "di più da me stessa"

eSIgo "qualità dei rapporti"

eSIgo "poter rimanere me stessa"

Tento di dARE "rispetto",

dARE "ascolto",

dARE "tutta me stessa".

dARE "qualità nei rapporti",

essERE " me stessa".

Non è facile ma ci provo...

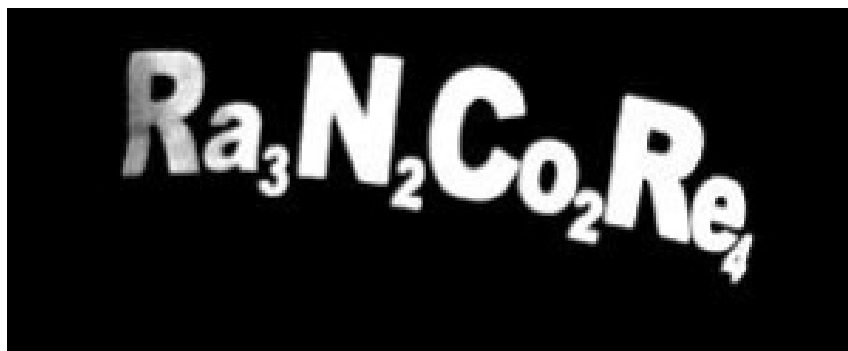
settembre 12, 2011

Rancore

Il rancore, col tempo, va a male, marcisce intaccando tutto ciò che gli sta attorno.

Diventa “rancido” il rancore.

Meglio disfarsene e sradicarlo per evitare che le radici mettano dimora.



settembre 13, 2011

Parole consumate

Le parole, come i tasti del computer, si consumano.

Il tempo le usura e spesso il ripeterle di continuo allo stesso interlocutore, le rende inefficaci.

Sono spesso le solite lettere, sempre quelle, le più importanti per noi.

A volte, nella vita, serve cambiare TASTIERA.



A - E - C consumate

settembre 14, 2011

Nessuna perfezione

Non esiste una versione “*perfetta*” di noi stessi.

Esiste una versione che é in *ARMONIA*.



settembre 15, 2011

Percorso

Amo i percorsi, facili o difficili, brevi o lunghi, normali o particolari...

Amo viverli intensamente con una visione chiara dell'obiettivo e una piena consapevolezza del momento presente.

Ogni obiettivo si raggiunge a piccoli passi.

Ogni passo che segue un altro, crea il percorso nel quale si realizza ciò che si è pianificato.

Il percorso non è solo un mezzo per me, ma la vera ragione che mi permette di arrivare al fine.

Senza percorso, non ha senso l'obiettivo.

oooO
()
 \ (
 \)

Oooo
()
) /
(_/

oooO
()
 \ (
 \)

Oooo
()
) /
(_/

settembre 16, 2011

Contatto

Il contatto è importante per me.

E' qualcosa di automatico, che fa parte di me.

Un caldo abbraccio è un'esperienza da vivere!



Shnuggles

settembre 17, 2011

Accettare la propria rabbia

Ammettere la propria rabbia, riconoscerla, é il primo passo per risolverla.

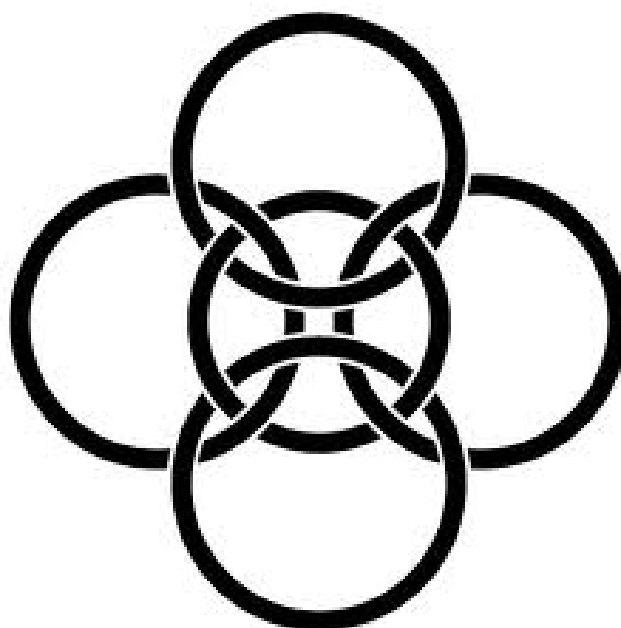
“Aknoledge Your Anger” significa vivere meglio con noi stessi...



settembre 18, 2011

Crossword, Cross Yourself

Come le parole condividono una parte di sé nelle parola crociate, anche noi dividiamo con altri “una lettera” e così, nel mondo, le parole si arricchiscono di una parte di noi.



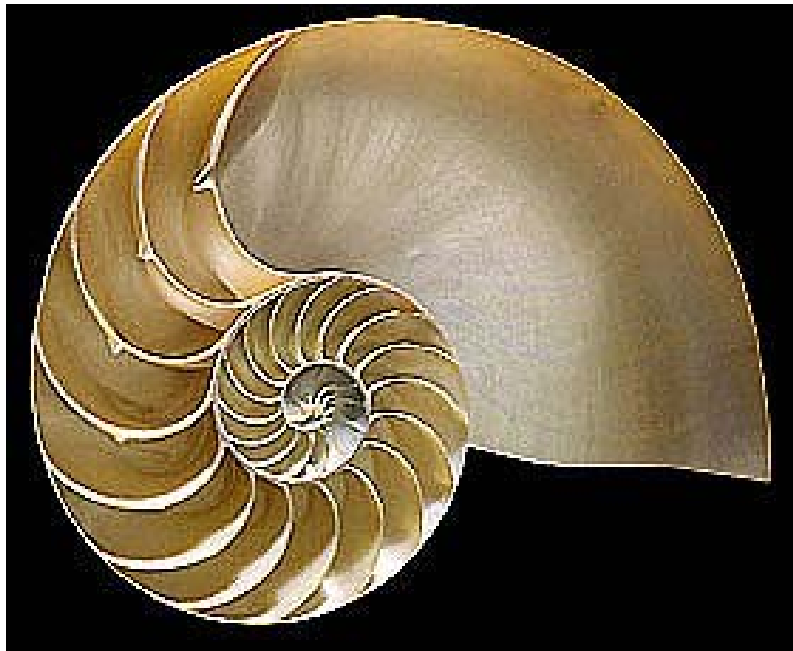
settembre 19, 2011

Nautilus

Armonia all'ennesima potenza.

Simbolo di tutto ciò che evolve.

Scrigno segreto, tesoro svelato:
n a u t i l u s,
n o i.

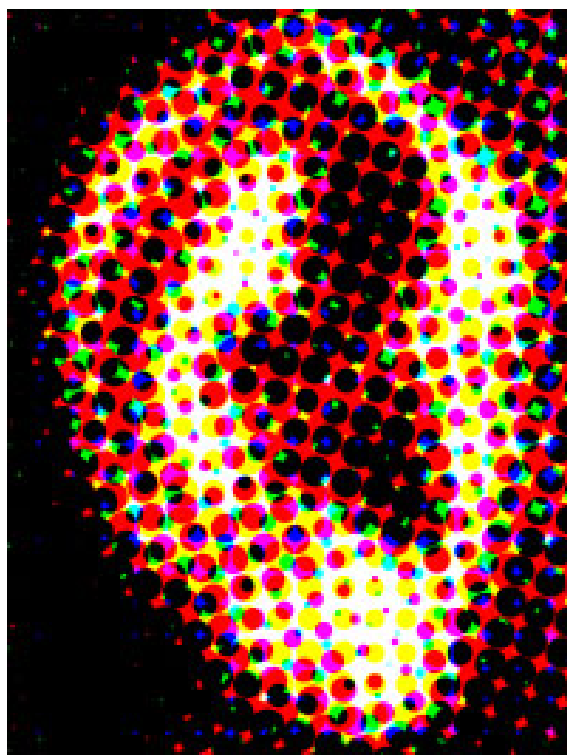


settembre 20, 2011

Basta poco, ci vuole tanto

Parla con me se ti va,

io ti ascolterò.

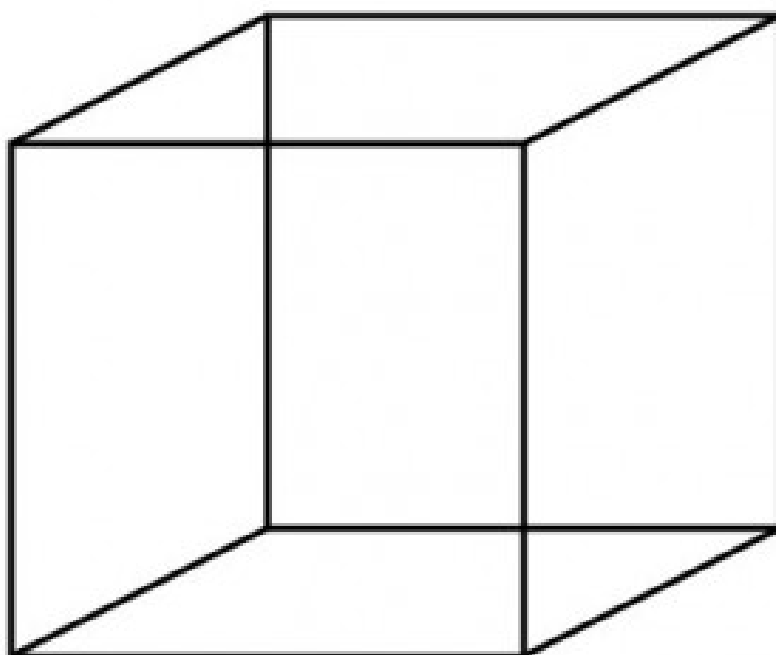


settembre 21, 2011

Non é come sembra

Le cose non sono sempre come sembrano.

A volte convinciamo noi stessi soltanto per vivere in pace,
ma alla fine, tutto diventa chiaro.



non sempre è come appare

settembre 22, 2011

Indice di leggibilità di un testo scritto in Word

Ho trovato questo interessante articolo che spiega come calcolare l'indice di leggibilità di un testo da un file scritto in Word.

Infatti, Word offre la possibilità di stabilire la leggibilità di un testo attraverso il calcolo degli indici [Gulpease](#) e [Gunning Fog](#).

I passaggi per visualizzare il pannello riassuntivo, sono i seguenti:

1. Selezionare <Strumenti> / <Opzioni>
2. Dal pannello Opzioni, selezionare <Ortografia e Grammatica>
3. Nel pannello <Grammatica>, spunta con un tick la check-box <Mostra le statistiche di leggibilità>
4. Click su <Ok> che trovi in basso a destra nel pannello Opzioni
5. A questo punto, per concludere il processo, dovrai eseguire il controllo ortografico:
 - Dalla barra dei Menù, seleziona <Strumenti> / <Controlli Ortografia e Grammatica>
 - Procedi con il controllo e una volta completato, il pannello riassuntivo apparirà suddiviso in Conteggi/Medie/Leggibilità.

p.s. On line esistono vari strumenti gratuiti per calcolare questi indici anche per testi scritti in inglese.

settembre 23, 2011

La vita, si racconta

Ogni cosa che racchiude la vita, esiste per raccontarci qualcosa...

Ascoltiamola!



settembre 24, 2011

Massima del giorno

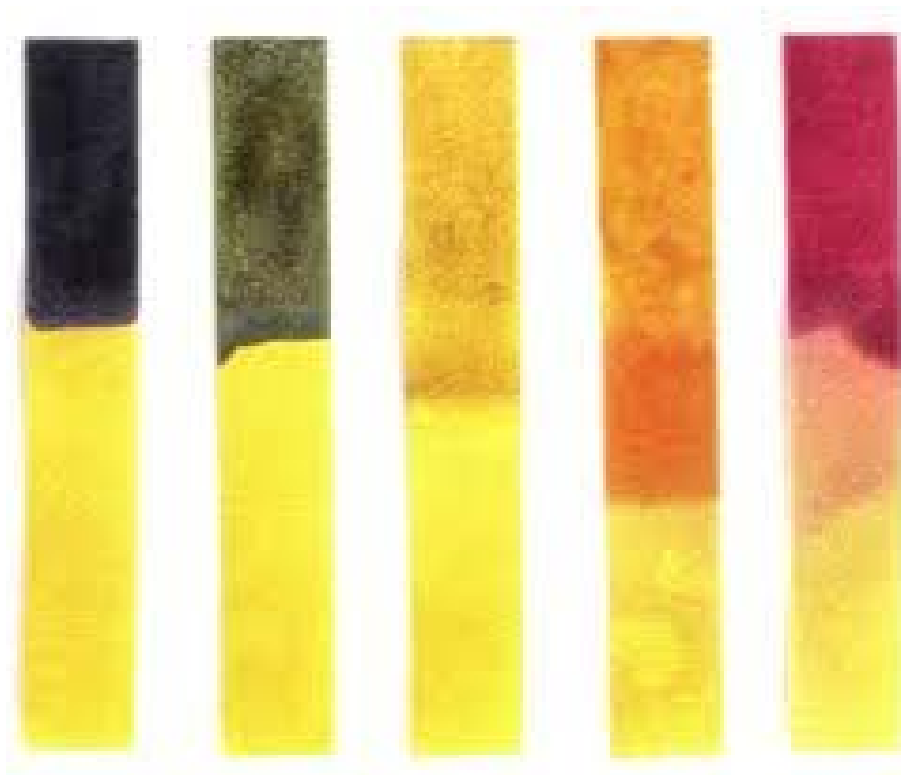
A pancia piena, si è più generosi!



settembre 25, 2011

La rabbia

La rabbia é la cartina tornasole del malcostume.



settembre 26, 2011

Dictum factum

Detto? Fatto!

Senza indugi, senza superficialità, senza errori.

Fare è la chiave: questione di metodo, questione di stile.

“Dictum-Factum: Cosa detta, cosa fatta.”



settembre 27, 2011

Caffè o cappuccino?

Penso al caffè ristretto, al mio progetto di imparare a restringere, imparare a contenere in poche righe ciò che dentro di me si espande e vorrebbe uscire naturalmente così com'è.

[Caffè ristretto](http://www.claudiabeggiato.com/2011/02/18/crescendo-con-il-caffe-ristretto/)

<http://www.claudiabeggiato.com/2011/02/18/crescendo-con-il-caffe-ristretto/>

Lo scorso Febbraio avevo deciso di intraprendere questo percorso. Oggi, me lo sento “STRETTO”.

Oggi, ho bisogno di esprimere e lasciare libere le sensazioni. Oggi, voglio lasciarmi andare e fare ciò che sento. Sono una persona che raggiunge gli obiettivi prefissati ma sono anche in grado di capire quando è il caso di cambiare. So essere flessibile quando serve.

Caffè ristretto allarga la sua gamma di offerta e potrà, nel caso, diventare un bel cappuccino.

A presto, amanti del Caffè!



settembre 28, 2011

Gli abbracci sono caldi

Un abbraccio sa dirti molto di chi te lo dona.

Io adoro gli abbracci forti, quelli grandi, pieni di energia che ti riscaldano dentro sin nell'anima.

Quando il papà o la mamma mi abbracciano, dico loro "stringi!" e allora quell'abbraccio lo sento davvero e mi riempie di felicità.

Semmai mi abbracciassi un giorno, stringi forte!



settembre 29, 2011

Nutrirsi

Tutti abbiamo bisogno di nutrimento.

Nessuno escluso.

Ognuno di noi, che lo ammetta o no, necessita di nutrire se stesso.

E' un nutrimento su più fronti, sia quello fisico che quello mentale/personale.

Tutti abbiamo bisogno di nutrimento quotidiano.

Possiamo resistere 3 minuti senza aria, 3 giorni senza acqua, 3 settimane senza cibo.

Quanto possiamo resistere senza nutrimento per l'anima?



settembre 30, 2011

Corpo e progetto uniti nel design

Per caso, sono incappata sull mostra itinerante che si tiene a Vicenza in Piazza Matteotti dal titolo ““The Italian Way: tra artigianato e tecnologia. Progetti intorno al corpo”

Idee e design, marchiate made in Italy, in settori:

“Un legame, quello tra il corpo e il progetto, che rende il design italiano unico e inimitabile e che conferisce alla mostra un gusto raffinato e variegato.”

In vendita anche il catalogo con le immagini dei prodotti.
Da vedere!



Italian Way - VICENZA

C a f f è R i s t r e t t o

10. Ottobre

ottobre 1, 2011

Nutellizziamoci e sorridiamo al mondo!

Quando siamo tristi, quando ci sentiamo un po' giù di morale, qualcosa di dolce riesce a farci stare meglio.

Non è solo una questione psicologica ma anche chimica. Infatti, “gli zuccheri a contatto con la lingua, stimolano il cervello a produrre la serotonina, un neurotrasmettitore con effetto antidepressivo, e le beta-endorfine, che entrando nell'organismo regalano una sensazione di benessere diffuso.”

Per me, ad esempio, il latte alla sera è una coccola. La nutella tanto amata da tutti o la cioccolata in genere, ti appaga e ti fa sentire sicuramente meglio in un momento difficile.

Abbiamo bisogno di un sostegno e se quel sostegno ci arriva dal dolce o da quei cibi del sorriso, ben venga!

Nutellizziamoci e se per un giorno, la statistica del sorriso subirà una brusca impennata, non sorprendetevi: la vera causa è la WORLD NUTELLA DAY, la giornata mondiale della NUTELLA.



ottobre 2, 2011

Solo per oggi...

s o l o p e r o g g i...

Fai in modo che tutti i momenti siano uno, rimani focalizzato sul qui e ora.

s o l o p e r o g g i...

Non ti arrabbiare e fai in modo che l'ira, parte della nostra vita, non sia trattenuta nè conservata a lungo. Evita di perpetuare il dolore della rabbia ricordandolo; lascialo andare.

s o l o p e r o g g i...

Non pre-occuparti prima, delle cose.
Non vivere la paura ma sii coraggioso affrontando ciò che accade nel momento in cui si presenta.

s o l o p e r o g g i...

Sii grato per ogni momento che vivi e non dare per scontato niente, neanche il tuo risveglio il mattino che è un dono grande della vita.
Se non dai per scontato il tuo respiro, saprai accoglierlo e sentirlo...

s o l o p e r o g g i...

Lavora diligentemente e usa la disciplina in ogni azione che compi, sia nella tua attività lavorativa che in quella personale.

solo per oggi...

Sii gentile con gli altri ma anche con te stesso. Vivi l'Energia buona e sii positivo.

Siamo noi i creatori del nostro universo, siamo noi a scegliere di diventare attori della nostra vita. Ogni cosa che viviamo è frutto delle nostre parole, dei nostri pensieri, delle nostre azioni: seguire queste regole di vita, può renderci migliori e migliorare così la nostra vita e quella di chi ci sta accanto.

“Solo oggi:

Non arrabbiarti

Non preoccuparti

Con gratitudine

Lavora diligentemente

Sii gentile con gli altri”

(I CINQUE PRINCIPI DI REIKI)

招福の秘法
長病の霊薬
今日又には怒りな
心配すな感謝して
業とほげあ人に親切に
朝夕合掌し心に念じ
口に唱へよ
鶴岡井霊氣療法
肇祖
白木庵男

ottobre 3, 2011

Dono

Il concetto di “dono” è davvero relativo.

Un dono è qualcosa che ha un valore inestimabile per chi lo dà, ma non sempre ha lo stesso valore per chi lo riceve.

La percezione del valore di un dono è direttamente proporzionale alla capacità empatica e dalla sensibilità di chi lo riceve. Sono gli occhi di chi riceve il dono che devono essere in grado di comprendere qual è la direzione giusta a cui volgere lo sguardo.

Sono gli occhi di chi riceve il dono che devono essere in grado di usare il cuore come filtro visivo e riuscire a calarsi nella parte di chi dona.

Le domande giuste da porsi sono semplici ma in queste domande il centro è chi dona, non noi che riceviamo: “Cosa voleva trasmettermi? Cosa voleva offrirmi? Quanta fatica gli è costata?”.

Ogni dono comunica un sentimento, un'emozione o un messaggio che desideriamo trasmettere a chi lo riceve. Donare è dare una parte di noi e quando il dono viene accolto, diventa uno scambio.



ottobre 4, 2011

Anche le donne fanno gol

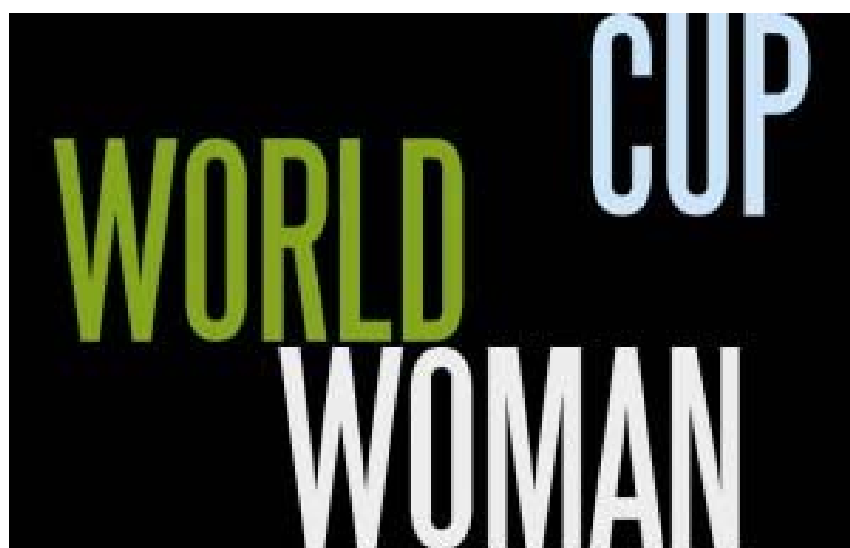
Le sfide della vita sono molte.
Ci sono ruoli distinti e giochi di squadra.

Ci sono vittorie e sconfitte ma ogni giorno è una nuova partita.

Il gol è prerogativa maschile, eppure, anche le ragazze segnano gol.
E molti anche...

Infatti, Arthur Friedenreich* non è il “calciatore” con più gol in carriera.
La verità è che chi ha segnato più gol in assoluto nella sua vita, è la DONNA.

* Più di 1300 goal in carriera superando Pelè e Maradona



ottobre 5, 2011

La lacrima del Pagliaccio

La nostra vita prevede attimi di gioia e altri di profonda tristezza.

E' una strana combinazione tra attimi di malinconia, tristezza, dolore, apatia che si alternano ad altri in cui vuoi solo ridere, sei pronto a mediare ogni cosa e desideroso di giocare ancora e stupire.

La nostra vita è tante cose insieme e nessuna esclude l'altra.

Quando vedo la lacrima del pagliaccio penso che, in fondo, è l'esatta interpretazione della parodia della vita: Un clown alleggerisce con la sua anima piena d'amore, qualsiasi tristezza portandola porta via lontano, con estrema leggerezza.

Non esiste sorriso senza una lacrima...



ottobre 6, 2011

Domande

Mille domande ci assalgono in un giorno.

Dubbi vecchi e nuovi che arrivano da tutte le parti,
dubbi trascinati dal passato,
vissuti nel presente,
proiettati al nostro futuro.

Le domande sono tante ma esiste una risposta che vale per tutte:

Seguite sempre ciò che il vostro cuore sa.



ottobre 7, 2011

Vuoi ridere con me? OLD ADVERTISING video

Andiamo a ritroso in un itinerario storico affascinante nel mondo della pubblicità,

e... ridiamoci sopra!



[Link al video OLD ADVERTISING](http://www.claudiabeggiato.com/wp-content/uploads/2011/10/Aggiornato-di-recente1.wmv)

<http://www.claudiabeggiato.com/wp-content/uploads/2011/10/Aggiornato-di-recente1.wmv>

ottobre 8, 2011

Reato stra-ricchezza

Nel momento in cui chi lavora con te non acquisisce alcun beneficio dal suo lavoro, o tu ne acquisisci oltre un certo limite logico, questo arricchimento è un insulto a tutto ciò che è rispetto per le persone, la vita e per la società.

Se la riserva aurea è di pochi eletti, allora la ricchezza in sé genera ricchezza ad un gruppo ristretto che diventerà sempre più ricco e chi ne è escluso, sarà sempre più povero.

”Essere stra-ricchi, sopra un certo livello, è un crimine perché si sottrae ricchezza a molti”, dice Ermanno Olmi..

È una frase forte che fa pensare...



ottobre 9, 2011

Perché?

p e r c h é ?

Ci sono logiche senza ragione alla guerra, alla violenza, alle bombe all'uranio che lasciano tracce ai posteri per centinaia d'anni.

p e r c h é ?

Ti perdi a cercare le risposte che spieghino il perché ma, alla fine, sono solo parole mute, morte prima di nascere

perché?perché?perché?perché?perché? . . .



ottobre 10, 2011

ARTICOLO: “Le Rifioventi”

Riporto, integralmente, un articolo letto su un inserto del Corriere Della Sera.

Ognuna di noi invecchia e invecchiare per una donna è diverso che per un uomo.

La società stessa è molto più crudele con le donne che invecchiano perchè il modello di Donna ideale, è quello perfetto, tanto perfetto da esistere solo in photoshop.

E' nel passare degli anni che la donna acquisisce una propria identità diventando una persona matura con un certo grado di competenza emotiva, relazionale e interpersonale.

Non si deve temere il tempo che scorre e lascia traccia del suo passaggio sul corpo.

Ma non è sempre facile...

Questo articolo è interessante e pone l'accento su questo aspetto in un modo intelligente.

D o n n e , r a g a z z e , u o m i n i , leggetelo!

Cita così:

” LA SECONDA FIORITURA DELLE ROSE è come l'età matura di una donna, quasi sempre è migliore del primo exploit.

Non lo dico io, è la natura che ha deciso così. Gli esemplari di settembre possiedono colori più caldi, sono più sensuali e attraenti nel portamento, per non parlare delle vere

ritardatarie che si tingono di pennellate rossastre all'apparire delle prime gelate. Non per difendere ad oltranza l'agguerrito partito della menopausa (parola tabù che io stessa provo difficoltà a pronunciare in pubblico), ma queste rose da "ultimi fuochi" erano le preferite del pittore Pierre Auguste Renoir, che le dipingeva sempre assieme a donne meravigliosamente formose che oggi sarebbero arrestate per eccesso di taglia. Viviamo in un'epoca che ci pretende sempre sexy, magre e molto "giovanili", possibilmente con sfoggio di autoreggiante fino ai novant'anni suonati.

Ci hanno raccontato l'orrore del primo capello bianco e predicato la necessità del ventre ultrapiatto. Ci siamo cascate. Ormai ci rifiutiamo di crescere come i bonsai e proviamo attacchi di panico per tutti i sinonimi di antico, vetusto, vecchio, anziano e senile. Ma il vento sta cambiando e non siamo solo io, la natura e Reinoir a esaltare la bellezza della maturità. Anche la scrittrice Naomi Wolf, che negli anni Settanta aveva scritto Il mito della bellezza, oggi, più che cinquantenne, rilancia e ci racconta che secondo lei, in questa (fino a ieri) maledetta età per le donne, si è più libere e sensuali e lancia alle giovani donne già in preda all'ansia per il tempo che passa un prezioso suggerimento: "...tranquille, godetevi il

viaggio e non preoccupatevi del futuro. Non esistono le streghe cattive. Andrà tutto bene. Anzi di bene in meglio”.

Ma se ancora questo non vi dovesse convincere, ci arriva in soccorso la saggezza di Anna Magnani, che tenna a freno il suo truccatore tutte le volte che il malcapitato cercava con difficoltà di nascondere le sue proverbiali occhiaie sotto strati di make-up: “C’ho messo una vita pe’ fammele venì, insieme a ste belle rughe e tu mo’ me le voi toje??!! Nun t’azzardà...”. All’esclamazione verbale seguiva un gesto di minaccia così deciso da non permettere repliche.

Per concludere: “Settembre andiamo... meglio dolcemente spampanate che... imbalsamate!”

Rosa di riferimento consigliata: la noisette Madame Alfred Carrière.”

*Fonte: Serena Dandini

ottobre 11, 2011

Imparare a dire: “NO.”

Si tratta di un “NO.” senza punto esclamativo.

E’ una dichiarazione a se stessi, una conferma di una scelta fatta con serenità.

A volte si deve imparare a dire: “NO” – punto.

Non si tratta di rinuncia ma di scelta, si tratta di capire che non si può dire sempre Sì a tutto, fare sempre tutto, accettare o dare sempre tutto.

A volte la vita ci impone delle scelte e la cosa fondamentale è capire a cosa vogliamo dire “SI!” prima di scegliere e stabilire cosa quel Sì impone.

A volte, quel Sì renderà obbligati dei “NO.”

A NOI LA SCELTA. A NOI SOLI SPETTA LA DECISIONE.

Sì

NO.

ottobre 12, 2011

Tatto

“*Tatto*”, il senso numero cinque, il participio di tangere, un sostantivo che descrive una condotta misurata e prudente, delicata nei modi.

È fondamentale sperimentare sino in fondo, in modo completo, qualsiasi esperienza.



ottobre 13, 2011

Deposito ricordi emotivi

Il deposito dei ricordi emotivi è localizzato nel nostro cervello e associa ogni esperienza vissuta a una particolare emozione.

E' in questa sede che viene attribuita ad ogni particolare azione, un significante emotivo che associa felicità o dolore all'esperienza.

E' attraverso questi ricordi che noi istintivamente rispondiamo ad un particolare stimolo e spesso la paura ci frena prima di poter combatterla o l'amore ci invade senza che possiamo controllarlo.

Tanti aspetti di noi stessi derivano da influenze ataviche esterne, che non possiamo controllare.

Siamo animali pensanti, ma rimaniamo pur sempre animali.



ottobre 14, 2011

I LOVE ME



Spesso ci dimentichiamo di amare noi stessi.
Amare noi stessi non è celebrare se stessi o essere egocentrici.
Non è essere il centro del mondo e pensare sempre e solo a noi stessi.

Amare se stessi è concedere a noi stessi i limiti e, senza giudizio, lavorare per superarli.
E' concedersi pause quando serve, è rispettare il proprio corpo e i propri tempi. E' sapere quali sono le nostre forze e usarle al meglio senza strafare.

Amare noi stessi è donarsi e saper chiedere quando serve.
Amare noi stessi è amare gli altri perchè in quell'amore riceviamo.
Amare noi stessi è tante cose che diventano nuove a seconda del momento in cui le sperimentiamo.

Non ci sono regole fisse, ognuno è diverso ma **saper amarsi è una grande benedizione.**

ottobre 15, 2011

Materia oscura intorno alla nostra limitatezza

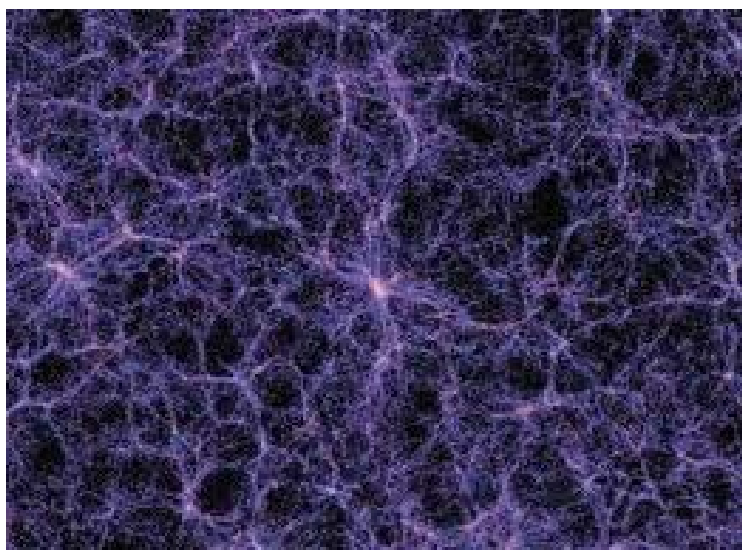
La Materia oscura è un mistero talmente fitto che nessuno ha una risposta.

Tutto ciò che è composto dalla materia comune è solo una minima parte della materia che compone l'Universo, mentre l'insieme della materia e dell'energia oscura è almeno cinque volte tanto quella comune.

Viviamo un momento di grande evoluzione dove, in poco tempo, raggiungiamo traguardi tecnologici che mai avremmo pensato qualche anno fa.

Eppure, nella realtà, siamo una minuscola parte di questo Universo che non siamo in grado di osservare nè tantomeno comprendere.

Ci sentiamo Onnipotenti ma non lo siamo affatto.



ottobre 16, 2011

Eredità preziosa

Il potere femminile tiene insieme una famiglia.

Nella donna é innata la tendenza alla riparazione che fa parte del suo DNA e stabilisce la trama a tutto quello che é il suo tessuto di relazioni e di vita.

É un'eredità preziosa.



ottobre 17, 2011

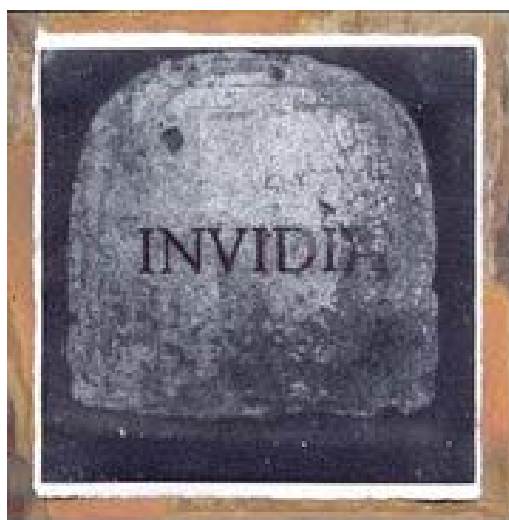
Invidia e Ammirazione, sorelle

Se riuscissimo a valorizzare le potenzialità di ognuno evitando che ci sia la necessità di riscattarsi da pre-giudizi di altri, forse l'invidia sparirebbe dalla faccia della terra.

Il moto di invidia nasce da una forma di rivalità che molto spesso è maggiore per le persone dello stesso sesso con cui c'è una più forte identificazione. L'invidia è una forma di contrasto che logora e che consuma chi la prova ma alla sua base deriva da una forma di ammirazione per chi ha qualcosa che noi non abbiamo.

E' un sentimento da controllare perchè risulta devastante per la crescita personale perchè si perde obiettività e apertura nei confronti di chi è diverso da noi e che potrebbe darci qualcosa ricevendo da noi allo stesso tempo.

La cosa importante è non voler diventare qualcosa di diverso da ciò che siamo realmente.



ottobre 18, 2011

...non correggeva mai, era già in lui

Mozart è conosciuto come il compositore che non correggeva mai le sue opere.

Scriveva di getto come se le opere affiorassero da una propria sapienza interiore che esisteva già.

Una sorta di tesoro che veniva custodito nella memoria non cosciente, capace di diventare consapevole nel semplice gesto della scrittura.

Ci sono ricchezze celate dentro di noi, ognuno le possiede. Sono tesori di diversa natura, doni che la vita ci dà. Se, riusciamo a trovare un modo per farli affiorare, qualsiasi esso sia, qualsiasi sia il dono, la nostra vita acquisirà un senso nuovo e sarà valsa la pena viverla.



ottobre 19, 2011

La ferita guarita, non sanguina più

Ogni cuore ha una cicatrice che deriva da una ferita rimarginata.

E' un segno indelebile che è guarito ma ha lasciato una traccia.

Importante è accettare la svolta che quella ferita ha generato, se è stata profonda a tal punto da imporre un cambio di direzione e guardare oltre sapendo che siamo umanamente imperfetti, noi e loro.

Quando la ferita è chiusa, cerchiamo di non riapirla per farla sanguinare ancora...

Il segno rimane, ma la ferita E' GUARITA...



ottobre 20, 2011

Autofoti? NO GRAZIE

Abbiamo bisogno degli altri.
Non esiste nessuno in grado di “autoalimentarsi”, di vivere l’esistenza isolato e solitario.

A meno che la vita non sia vissuta come un eremita scegliendo la clausura e l’isolamento, nessuno di noi può pensare di bastare a se stesso.

Chi pensa di essere AUTOFOTA, è in errore.
Non si deve aver paura del confronto o della condivisione.
Non si deve essere terrorizzati di dare una parte di sé o di ricevere dagli altri per timore di diventarne dipendenti.

Siamo animali sociali.
Non siamo nati per stare da soli.

“Autofoti” parola greca che significa autoesistenti.



ottobre 21, 2011

Oltre la delusione

Una delusione non può diventare una malattia.

Nella vita vivremo varie delusioni piccole e grandi e questo non deve precluderci la possibilità di essere felici.

Una delusione produce un senso di amarezza profonda, genera una sorta di disperazione che può arrivare al cinismo, ma è necessario oltrepassare la delusione per andare avanti.



Ottobre 22, 2011

La scappatoia

A volte ci sentiamo prigionieri della situazione.
Ci sembra di girare a vuoto e tutto si ripete in un continuo,
moto inarrestabile che sembra inutile.



Una scappatoia però, esiste sempre.



ottobre 23, 2011

Saudade

“Saudade”, non é semplicemente un sentimento di nostalgia ma qualcosa di più per i brasiliani, intraducibile in altre lingue da quanti significati racchiude. **“Saudade”** é una triste felicità di chi, nella consapevolezza del valore di un sentimento, prova un senso di felicità per lo struggimento della sua mancanza e confida di rincontrarlo.



ottobre 24, 2011

Vivi, impara

Quante cose tristi sono successe nei giorni scorsi!
Situazioni che ci mettono addosso un po' di tristezza
perchè è chiaro quanto la nostra vita possa cambiare in un attimo.

La vita va vissuta ogni istante sino all'ultimo senza perdere nulla, perchè ciò che è perduto non torna più.
Non è affatto vero che "c'è tempo domani". Ieri è già oggi.

La vita è la nostra meravigliosa opportunità!

“*Live as if you were to die tomorrow. Learn as if you were to live forever.*”

Mahatma Gandhi



ottobre 25, 2011

Chi bene parla e mal si comporta

*Chi bene parla e mal si comporta
è come l'erbaccia davanti alla porta
e quando l'erbaccia arriva al selciato
è come un giardino tutto ghiacciato
e quando il ghiaccio diventa più duro
è come una sposa seduta sul muro
e quando la sposa ritrova il suo velo
è come un'aquila che vola in cielo
e quando nel cielo son fulmini e lampi
è come un leone che arriva nei campi
e quando i campi non danno più frutto
è come un bastone che batte sul petto
e quando il petto inizia a bruciare
è come un pugnale che trapana il cuore
e quando il cuore sanguina forte
signori è finita, arriva la morte.*

(James Lucas Scott - Sesta serie)

BLA
bla bla
bla bla
bla bla bla
bla bla
bla
bla
bla
BLA
bla

ottobre 26, 2011

A forza di amore...

Mino è il mio gatto nr.3

Arrivò almeno tre anni sulla finestra della cucina e incominciai dandogli da mangiare.

Era un gattino impaurito, selvatico, che non si faceva toccare.

Solo la vista di una mano alzata ad accarezzarlo, lo terrorizzava e reagiva graffiandomi.

Deve aver preso un sacco di botte nella sua vita di gatto per reagire così.

A quel tempo lo chiamavo “Micio Amico” e ogni puntualmente due volte al giorno, lui arrivava per prendersi i croccantini e qualche carezza -con il viso-.

Sì, non potevo usare le mani per accarezzarlo e quindi, dopo vario tempo, escogitai un sistema e riuscii ad avvicinarmi usando il viso.

Era l'unico modo che non lo facesse reagire anche se in realtà una volta mi presi un bel graffio sulla guancia...

Oggi, Mino, vive con noi.

E' il gatto nr.3 e, a forza di amore, ha imparato la fiducia e mi sta dando tanto affetto.

A forza di paziente attenzione e cura, ha capito che al mondo non esistono solo le botte.

Ha imparato l'amore con l'amore e ha imparato la fiducia rischiando di farsi accarezzare.

Oggi Mino, è magnifico e super coccolone.
Fa tenerezza vedere come ha ancora paura degli estranei
che non conosce e come teme quelle mani sconosciute che
gli ricordano le botte.
Eppure, anche con loro, rimane lì ritirandosi come un
riccio e sfida la sorte in cambio di una carezza nuova.

Dovremmo imparare da loro...



ottobre 27, 2011

Il vero creativo

A volte dimentichiamo che le più grandi scoperte, spesso, sono nate per caso.

Per me, la creatività vera non è semplicemente avere una idea nuova, qualcosa di geniale. Per me la creatività esige questa componente ma insieme a altre caratteristiche che sono legate alla capacità di vedere oltre, di guardare alle cose di sempre con occhi nuovi.

Il creativo vero è colui che possiede l'attitudine di interpretare, di trasformare ciò che vede in una opportunità.



*Non è importante chi ha inventato la ruota,
ma chi ne ha messe in fila due.*

ottobre 28, 2011

Non temere la corsa

I cavalli corrono all'impazzata sfidando il vento, la neve, il bianco...

Tu guidi la carrozza e vivi appieno quel momento di velocità.

I **c a v a l l i** sono le tue emozioni.

Tu sei il conduttore di quella **c a r r o z z a**, tu conduci le tue emozioni e non sono loro a guidare la tua vita.

Non temere la corsa, non bloccare le tue emozioni: vivi appieno l'emozione di quel momento e quel vento tra le mani.

Tu sei perfettamente in grado di fermare quella carrozza, se sai condurla e puoi farlo.



ottobre 29, 2011

Torno vero?

Quando ho da intraprendere un viaggio, spesso un senso di inquietudine mi assale e dentro di me una domanda mi assilla: “*Torno vero?*”.

Vi sembrerà un po’ assurdo ma é così.

Chi mi conosce sa che ho bisogno di conferma a questo fatto cercando assicurazione.

Ho sempre pensato che questa mia paura derivi dal mio papà che ci lasciava per andare a lavorare in America per nove lunghi mesi prima di tornare a Natale.

Le partenze per me hanno sempre una sorta di tristezza che mi porto dentro da allora...

E questi giorni nella mia testa c’è insistente questa domanda: “*Torno vero?*” ...



ottobre 30, 2011

Come gli Dei dell'Olimpo

Come gli Dei dell'Olimpo, ognuno di noi ha la propria specializzazione e, come loro abbiamo difetti “umani”.



ottobre 31, 2011

Sostanza e costanza

Quando sei grande, ti accorgi e assapori cose sulle quali sorvolavi prima, quando eri più giovane.

Se sei fortunato, quando il tempo comincia a segnarti il viso, non ti ha forgiato solo la pelle ma anche il carattere e il cuore.

Oggi, superati i 40, vivo un tempo NUOVO e mi vedo in grado di affrontare ciò che viene con una maturità frutto di tutto ciò che ho vissuto, bello e brutto, utile e inutile, vecchio e nuovo.

È una fase della vita che se hai la fortuna di vivere, ti cambia e rende ogni cosa intorno più concreta.

Oggi, nel nuovo tempo, sperimento la **s o s t a n z a** e la cerco intorno a me perché ne ho bisogno e la trovo.
É una cosa meravigliosa . . .



11. **Novembre**

novembre 1, 2011

You're fragile

*“Quando si accetta la propria fragilità nasce la speranza.
(M.Marzano) “.*

La speranza é la vita e la vita é la tua...



novembre 2, 2011

Epitaffio: siamo quello che facciamo?

Leggendo l'iscrizione su di una lapide al cimitero, con mia sorpresa, ho visto che era stato riportato insieme al nome del defunto. anche la dicitura: "*FALEGNAME*".

Questo epitaffio singolare mi ha lasciato perplessa ma intenerita al tempo stesso.

Pietro era il nome di questo falegname che in paese costruì più case e mobili di chiunque altro.

Noi non siamo quello che facciamo, non siamo il nostro lavoro benché oggi giorno molti ne siano convinti, eppure ci sono persone che amano a tal punto quello che fanno, che si identificano nel loro ruolo lavorativo da non avere altro, da non essere altro.

Pietro sicuramente doveva essere un uomo, un padre, un nonno, un amico, un marito, una bella persona, un creativo, un sognatore...

Pietro era molte cose ma nella sua tomba ha voluto fosse riportato "falegname".

Pace all'anima di Pietro, *FALEGNAME*.



novembre 3, 2011

ESC è il tasto giusto?

Il tasto ESC sembra il tasto magico.

Nel momento in cui non sai come risolvere una situazione critica con il PC, il tasto ESC ti permette di uscire dal macello in cui ti trovi.

E' un semplice modo per risolvere solo temporaneamente il problema, una sorta di fuga per ritornare alla condizione da cui eri partito senza però non risolvere il problema a monte.



ESCAPE dove sta?

Può comunque succedere che non vogliamo fuggire perché é nostra intenzione affrontare le cose anche se non sappiamo davvero come.

In quel caso, esiste un altro tasto che offre una soluzione più duratura: é un tasto rosso che esiste da sempre dentro di noi, un tasto difficile da usare ma che funziona.

C a f f è R i s t r e t t o

Per usarlo nel modo corretto, basta ascoltare quello che ha da dirci.

Segui il **CUORE** e avrai la risposta che cerchi.



Segui il tuo cuore

novembre 4, 2011

La vita é piú interessante quando...

by Claudia Beggiato

Sì, la vita può rivelarsi molto più interessante se andando più lentamente ti guardi intorno.

Allora scoprirai molto più di ciò che ogni giorno passa inosservato o dai per scontato.

La tua vita é molto più di tutto questo correre.

La vita va assaporata lentamente, la si deve osservare nei dettagli, odorare nei profumi, gustare con la bocca, sentire nella musica, toccare con mano.

La vita é breve come un soffio di vento e lunga come un sospiro.

La vita vale la pena -solo- se la si vive davvero.



novembre 5, 2011

L'Arte può essere invisibile

“*Nonvisiblemuseum*” è un inusuale museo dove puoi comprare opere che in pratica non esistono nella realtà. Tu compri “aria fresca” e in cambio ricevi una descrizione dell’opera che diventa “reale” negli occhi di chi sa ascoltare e vedere oltre...

[LINK a “Museum of non-visible art”](http://www.kickstarter.com/projects/praxis/museum-of-non-visible-art-praxis-and-james-franco)

<http://www.kickstarter.com/projects/praxis/museum-of-non-visible-art-praxis-and-james-franco>



L'arte da sola non é niente



Museum of non-visible art

novembre 6, 2011

Il suono della pioggia, tutte le cose intorno a noi

La pioggia ha un suono, tutte le cose intorno a noi ce l'hanno, anche il silenzio.

La pioggia ha un ritmo, tutte le cose intorno a noi ce l'hanno, anche il tempo.

La pioggia ha un odore, tutte le cose intorno a noi ce l'hanno, anche tu.

La pioggia ha un colore, tutte le cose intorno a noi ce l'hanno, anche la luce.

La pioggia ha un senso, tutte le cose intorno a noi ce l'hanno, anche quelle che apparentemente ci sembra ne siano prive.

La pioggia, tutte le cose intorno...



pioggia

novembre 7, 2011

Incontri

Ci sono incontri che avvengono per caso ma poi alla fine non lo sono affatto perché la vita ha le sue ragioni, equilibri invisibili che reggono le nostre esistenze; mosse precise di un gioco iniziato molto prima che noi esistessimo, in un legame preciso tra passato e futuro.

Ci sono attimi in cui due persone percorrendo la loro strada, incrociano il loro cammino e si infilano uno nella vita dell'altro.

Due anime non si incontrano mai per caso anche quando è per poco, e poi, tempo dopo, d'un tratto, capisci perché.

La vita stabilisce ogni cosa con cura...



novembre 8, 2011

Siamo di noi stessi

Non siamo di nessuno se non di noi stessi.

Nessun altro può diventare la nostra vita perchè prima di concederci all'altro, dobbiamo essere noi stessi, un'entità precisa a prescindere.

Quando ti doni alle persone che ami, porgi nelle loro mani la parte segreta di te perchè possano accoglierla e accudirla.

Loro non diventeranno mai la tua vita, sarai tu a concederla e potrai farlo solo se una vita l'avrai, se sarai un'entità.

La nostra vita siamo noi.



Siamo esseri speciali

novembre 9, 2011

Senti la pioggia, è acqua

... Senti la pioggia, è acqua.

Nella tua vita avrai molto motivi per essere felice,
uno di questi si chiama acqua,
un altro si chiama vento,
un altro ancora si chiama sole e arriva sempre come
ricompensa dopo la pioggia.



Vola solo chi osa farlo

novembre 10, 2011

Non fa rumore

Quando la *tristezza* tocca il cuore

è davvero tristezza.



La tristezza in fondo al cuore

“Quando cade la tristezza in fondo al cuore, come la neve non fa rumore”.

novembre 11, 2011

wysiwyg

wysiwyg è un acronimo che fondamentalemente significa: quello che vedi è quello che è.

(What-You-See-Is-What-You-Get)

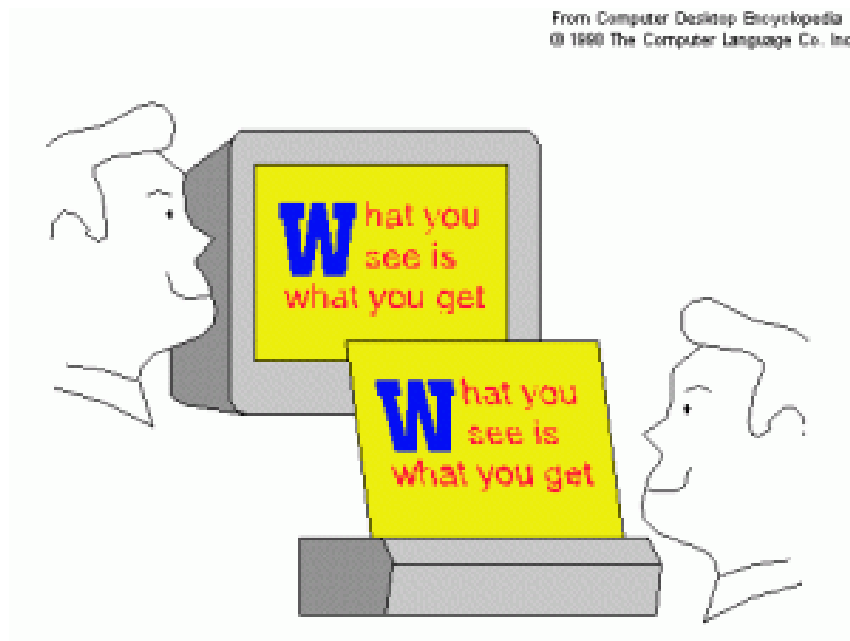
In teoria, nella vita, dovrebbe essere così soprattutto quando si parla di persone ma purtroppo non accade sempre.

Spesso, troppo spesso, quello che vediamo non corrisponde alla realtà ma all'immagine che si vuole mostrare agli altri e le persone sono diverse da come appaiono.

Succede che questa "incoerenza" diventi positiva quando qualcuno è timido o non vuole mostrare la sua parte più vulnerabile. In questo caso la persona può rivelare dei lati nascosti molto belli.

Ci sono altre situazioni in cui, al contrario, questa incoerenza mostri la vera faccia, quella nascosta e peggiore, mettendo in luce una persona completamente diversa da quella che conoscevi che non avresti mai creduto possibile esistesse.

Ognuno di noi ha vari lati, paure nascoste, rabbie sedimentate, immagini segrete e il lavoro per diventare UNO, quello che siamo veramente, passa attraverso le esperienze di vita, la fatica, gli errori, le relazioni, i rischi.



WYSIWYG

*“What you see is what you get”
potrebbe dunque significare anche:*

QUELLO CHE VEDI, SONO.

novembre 12, 2011

Cinzioppoli

“Cinzioppoli” è la mia sorella più grande.

Siamo sempre state legate noi, nonostante i cinque anni di differenza.

Lei è stata -da sempre- la sorella maggiore per noi, quella che ci ha accudito sin da bambina (eravamo in due), quella che ci ha protetto e accompagnato nei percorsi adolescenziali.

Ricordo ancora nel muretto di Via Palladio, quella sera d'estate quando ci raccontò come “funzionava” il bacio vero.

Ricordo la sensazione di “schifo” che provai e la sua risata quando la sentì.

Aveva ragione, è tutt'altro che una brutta cosa.

Oggi sono grande, non ho più bisogno di essere accompagnata ma ho ancora bisogno di lei, ho bisogno di sapere che c'è, della sua saggezza e della sua spiritualità, della sua forza e della sua debolezza, del suo tempo che spesso non ha ma mi dedica.

Quando poco tempo fa ho partecipato ad una sua lezione di Yoga, per la prima volta dopo tanto tempo ho ascoltato il mio corpo nelle asana e per un attimo mi sono commossa, emozionata che mia sorella fosse tanto brava a guidarmi, a guidarci.

Non potete immaginare quanto orgogliosa ero per lei la felicità di quell'istante.

Essere orgogliosi di chi si ama è una cosa meravigliosa.
Avere legami con sorelle che si amano è meraviglioso.

Cinzia, sorella maggiore, auguri di Buon Compleanno!
Una delle gemelline che ti ama.



cinzia

novembre 13, 2011

Bolle come preghiere

Una mia amica sta in terapia intensiva e lotta per riuscire a superare anche questa grande sfida che la vita le ha voluto porre davanti... una tra tante.

Lei è una persona molto forte e, in questi casi, la volontà e il desiderio di superare fanno molto e portano a risultati che sono inspiegabili da un punto di vista clinico.

Io sono certa che lei riuscirà a farcela!



Bolle come preghiere al cielo

Ho preso una confezione di bolle di sapone.

**Sono bolle che custodiscono nel loro interno una
preghiera e la preghiera sale in cielo.
Ogni giorno, faccio nascere una nuova bolla e lei arriva
in alto.**

Qualcuno certamente l'ascolta...

novembre 14, 2011

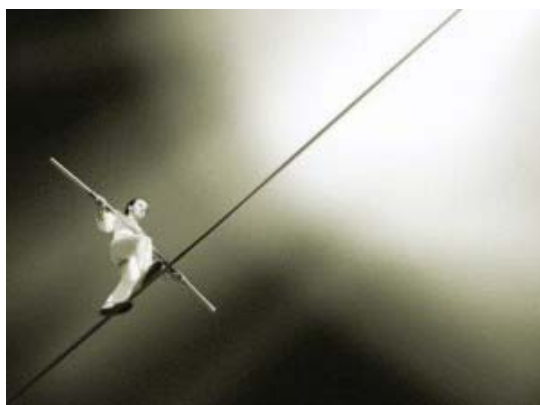
La via del paradosso

Il freddo nasce dal caldo o il caldo nasce dal freddo?

L'amore nasce dall'odio o l'odio nasce dall'amore?

E' nata prima la donna o l'uomo?

La verità vera è la mia o la tua?



Per imparare a camminare sul filo, si deve rischiare di restare sospesi nel vuoto...

***“La via del paradosso è la strada della verità.
Per mettere la realtà alla prova bisogna vederla camminare su
una corda tesa.
Solo quando le verità si fanno acrobate potete giudicarne il
valore”
Oscar Wilde***

novembre 15, 2011

Dire o pensare?

*Non è tanto importante dire sempre quello che si pensa,
ma é fondamentale pensare sempre a cosa si vuole dire.*

Sembra un gioco, ma al contrario é qualcosa che si impara
col tempo, crescendo.

Troppo spesso usiamo le parole con leggerezza senza
pensare al loro potere.

Non importa se sono solo parole, non conta perché
possono anche “ferire a morte”.

Meglio pensarci e imparare...



novembre 16, 2011

Esperienziare

Se una cosa non l'hai vissuta non puoi dire di conoscerla. Sperimentare é l'unico modo che consente di apprendere veramente e fare propria l'esperienza vissuta in prima persona.

Formare se stessi con l'esperienza sul campo, permette di fissare efficacemente la conoscenza teorica creando "abilità". **Sperimentare** significa vivere esperienze reali o semplicemente "saper fare"..

Di fronte ad esperienze dirette, é possibile estrapolano elementi utili per aumentare le proprie conoscenze e diventare abili in quel campo perché si acquista sicurezza emotiva superando i propri limiti.

Sperimentare soluzioni ci consente anche di sviluppare la nostra creatività coinvolgendo sia l'aspetto intellettuale che emozionale.

Imparare è un processo davvero autentico e appassionante.

Cambiando un po' quanto detto da Aristofane: "Formare se stessi è come accendere un fuoco."



novembre 17, 2011

Non tutto il bene viene per aiutare

A volte non è vero che il bene viene per portare aiuto. Anche il bene nuoce e quando lo fa, pregiudica tutto con effetti devastanti.

Perchè il bene sia buono davvero, serve capire **quando** è il momento giusto di darlo, **a chi** è giusto darlo, qual è il **modo** migliore per farlo e **perchè** lo si fa.

In ogni cosa serve equilibrio e si deve vivere la propria vita.



novembre 18, 2011

Tu sei ISO9000?

**F A C C I O
D I C O**

**CIO' CHE
CIO' CHE**

**D I C O
F A C C I O**

Si deve voler fare ciò che si dice.
Si deve voler dire ciò che si fa.

E' una scelta, sempre.
E' una scelta che prevede la volontà di assumersi le
proprie responsabilità, come tutte le scelte richiedono, del
resto.

*Ciò che dici è ciò che sei, perchè tu sei quello che fai:
nessuna incongruenza*



We Do What We Say and We Say What We Do

novembre 19, 2011

Naturalmente

Crescendo si impara che non possiamo controllare tutto.

Ci sono cose che accadono naturalmente, non possiamo evitarle né fingere non ci siano.

Anche se lo facciamo, esse esistono.

Noi siamo le nostre verità.

Non serve indossare maschera e boccaglio per immergersi nella nostra vita; noi sappiamo respirare da sempre.



novembre 20, 2011

Un'opera metropolitana: STOMP

Ho avuto il piacere di vedere una performance dei mitici STOMP, un gruppo di ragazzi molto semplici, armati di qualsiasi tipo di oggetto che produca un rumore.

Una performance veramente spettacolare nel quale non ci sono ruoli particolari nè storie da raccontare ma SUONI da sperimentare.

Artisti che non suonano le percussioni, non producono rumori sonori ma **sperimentano un ritmo** con gli oggetti più svariati in un rapporto "O2O" (ONE TO ONE) con ciò che diventa strumento nelle loro mani.



Luci, suoni, rumori metropolitani

In scena, oltre ad una miscela esplosiva di energia nei singoli protagonisti che interpretano il ritmo in modi molto differenti, troviamo bidoni, cerchioni d'auto, scope, accendini e poi scale, coperchi... il tutto condensato in una scenografia sospesa in una struttura americana dove ad un certo punto i protagonisti si arrampicano tra luci colorate in una performance di grande effetto.

La cultura pop del rumore metropolitano arriva in teatro, mischiandosi a danze tribali, gag ironiche, furia e dolcezza, gag ironiche fino ad arrivare allo scambio diretto con il pubblico in una sorta di eco che si ripete.

Il ritmo è la vita, la vita è ritmo ed è stato meraviglioso sperimentarlo CON loro, gli STOMP!



Rumore metropolitano

novembre 21, 2011

Capitale U

Il capitale umano é la forza di un'azienda e di una nazione.

Dietro ogni azienda, a prescindere, ci sono persone e ogni Nazione è un'azienda.

Il capitale umano è la vera risorsa, il punto di forza su cui far leva per lo sviluppo, il mezzo che ci permette di poter vincere ogni sfida.

Il capitale umano non si svaluta mai, al contrario si sviluppa.

Il Capitale Umano sei tu, sono io ma soprattutto **siamo NOI.**



Capitale umano = NOI

novembre 22, 2011

Vincere facile o ...?

Squadra che vince non scambia

...e quando comincia a perdere, che si fa?

Si decide di cambiare squadra così si vince “facile” oppure si rimane legati “alla propria squadra” con tenacia e coraggio?

Squadra che si ama, non si cambia...



Vincere facile è vincere davvero?

novembre 23, 2011

Bisogna

Bisogna aver corso, per fermarsi
Bisogna saper partire per ritornare
e quando si torna, non si è più gli stessi.



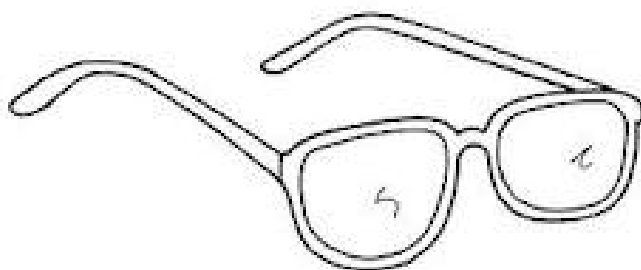
novembre 24, 2011

Sempre risponde la vita

La vita risponde sempre.

Che si voglia o no, prima o poi la vita risponde
e insieme alla risposta arriva la giusta domanda.

Sempre



chiarezza



novembre 26, 2011

Coltivare

COLTIVA UNA MENTE CHE NON SA;
sostituisci questo pensiero ad ogni 'ma' o 'se' che escono
dalla tua bocca.



novembre 27, 2011

Viaggio divorzio

Il business nasce per risolvere i problemi ai clienti e per offrire soluzioni.

Un' [Azienda Olandese che si chiama “Divorce Hotel”](http://www.divorcehotel.com/en/)

(<http://www.divorcehotel.com/en/>)

risponde all'esigenza delle coppie olandesi che vogliono divorziare in fretta e farlo in modo semplice, anzi, semplicissimo!

La soluzione offerta è risolvere la questione in una settimana o weekend, in albergo, offrendo all inclusive che includa tra i servizi offerti tutti servizi legali necessari unitamente a consulenze psicologiche e finanziere.

Questo vale all'estero e ancora non è stato possibile implementarlo in Italia ma chissà mai che possa avvenire! Del resto, nel mercato a domanda risponde l'offerta giusta!



Divorzio in sette giorni

novembre 28, 2011

Esaurirsi

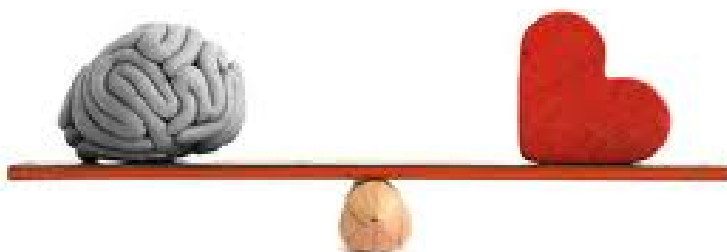
Scrivo ogni giorno ormai da due anni.
Ogni giorno fermo un pensiero e lo fisso perchè possa vivere autonomamente e diventare LIBERO.

Mi sono chiesta spesso se questa “vena” sia destinata ad esaurirsi, se i miei pensieri sono destinati a ripetersi in un loop infinito, se ci sarà un giorno in cui non riuscirò ad afferrare un pensiero.

Credo che sia solo questione di impegno, di volontà, di evoluzione. Sarà possibile che un pensiero si ripeta tra questa pagine ma sarà diverso perchè io, col passare del tempo sarò cambiata.

Se un giorno non sarò capace di fermare un attimo di vita, vorrà dire che mi sono stancata di vivere.

Grazie di essere al mio fianco a leggermi.



BALANCE

novembre 29, 2011

Una cosa, un'altra cosa, qualcos'altro

Azioni che compiamo pensando che siano quelle giuste per noi stessi e per gli altri.

Eppure, che lo vogliamo o no, sbagliamo.

Sbagliamo perchè QUELLA cosa è un'altra cosa e poi qualcos'altro.

cosa
qualcos'altro
una un'altra

Ciò che conta davvero però, è imparare e agire tenendo a mente ciò che si è imparato.

L'esperienza è quello in fondo, imparare da ciò che si è vissuto e vivere è anche sbagliare.

GUARDARE
VEDERE
IMPARARE **AGIRE**

Guardare è una cosa,
vedere cosa guardi è un'altra cosa,
imparare cosa comprendi è qualcos'altro,
ma ciò che è veramente importante è “**agire** in base a
quello che hai imparato”
(*W. Churchill*)

novembre 30, 2011

E poi?



What next?

La nostra vita è il presente.

Se pensiamo di vivere il presente con il cervello,
nell'attimo in cui lo si medita, il presente è già passato.

Vivere il presente è sperimentarlo, sentirlo pienamente.

Troppo spesso ci poniamo la domanda: "*E poi?*" e in
questo modo perdiamo l'attimo.

Il miracolo è ora.

C a f f è R i s t r e t t o

12. Dicembre

dicembre 1, 2011

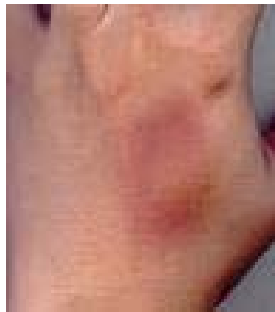
Post traumatico

L'ematoma:

a volte compare senza che ne sappiamo le cause, altre volte invece conosciamo la ragione di quel trauma.

Ci vuole solo un po' di tempo ma poi quella fuoriuscita di sangue dal sistema circolatorio che si è insediata nel tessuto, si risolve.

Un ematoma guarisce sempre.



guarire

dicembre 2, 2011

Destini in sincro

Quando un evento si congiunge ad un altro, quando “cade insieme”, è solo apparentemente un caso.

Chiamale coincidenze, chiamale destino ma accadono, compaiono così d'improvviso nella nostra vita e ci portano una verità.

I miracoli avvengono ogni giorno e noi non ce ne accorgiamo (Chopra)



non è mai un caso

dicembre 3, 2011

Troppe domande

Accade spesso,

che i nostri sogni

muoiano soffocati

da troppe domande,

la cui risposta è già lì.



credici

dicembre 4, 2011

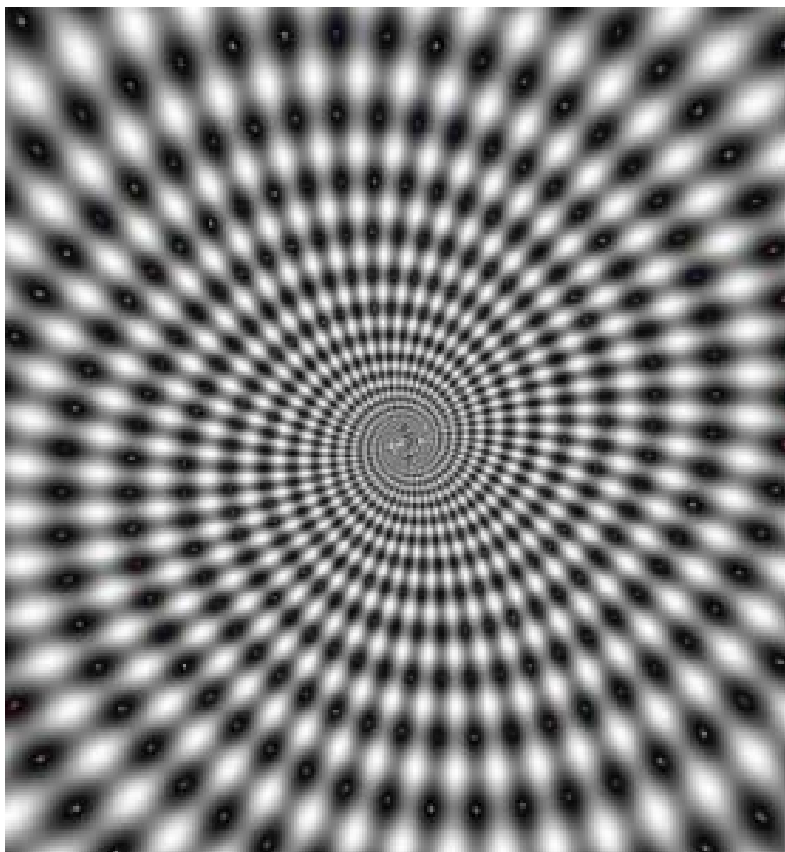
Al di là del cielo

Il futuro appartiene ad ognuno di noi

*perché siamo soltanto noi a porre le basi per un suo
sviluppo.*

Il futuro è tuo.

“Il cielo non è mai stato un limite”



d o m a n i

dicembre 5, 2011

La cosa certa é il significato

L'unica cosa certa é che non c'è niente di certo.

Esistono infinite possibilità, basta aggiungerci un significato.

Chi decide la ragione?

È nelle più importanti equazioni dell'amore che si può trovare ogni ragione logica. (A beautiful mind)



dicembre 6, 2011

Corri con me

Il vento *apparente* è quel particolare vento che percepisco quando sono in movimento.

Nella velocità, sento il vento apparente sulla mia pelle, tra i capelli, nel cuore.

Io lo sento forte quel vento muovendomi, ma tu che mi guardi lì fermo no, non lo riesci a sentire.

Vuoi sentire quel vento?

Corri, corri con me!



corri con me, sentirai il vento

dicembre 7, 2011

impalcature

A

B

C

D

E

F

G

H

I

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

stanno come impalcature le lettere

sospese nel vuoto

e si combinano sinergicamente

a formare il pensiero

e il cuore è libero

se libere ritornano.

dicembre 8, 2011

Desideria

“...un non so che d’inquieto ci avverte incessantemente che siamo una parvità e che vi sono esseri molto più perfetti.

Ho fatto qualche viaggio, ho visto dei mortali molto inferiori a noi, altri superiori assai, ma nessuno che non abbia più desideri che reali bisogni e più bisogni che soddisfazioni.”

Tentiamo tutta la vita di afferrare “qualcosa” che sfugge alla nostra percezione.

E’ una vita fatta di tentativi e approssimazioni per giungere, alla fine del cammino, a quello che è il “senso della vita”.

MiCromeas

dicembre 9, 2011

Una nuova capacità che si acquisisce

In questo tempo di **instabilità** su ogni cosa che riguarda la nostra vita, dobbiamo difenderci dall'**incertezza** o lasciarsi attraversare?

Accettare l'incertezza significa avere uno sguardo più ampio, significa guardare oltre la propria zona di comfort e affrontare il normale senso di vertigine che ne consegue.

Quando non siamo abituati a vedere proporzioni così aperte, è sufficiente l'allenamento per riuscire a smacherare quelle finte sicurezze che ci impediscono di allargare lo sguardo e crearne nuove più salde.

Come sentirci più forti?

Piedi saldi e sguardi sempre più ampi.



ottimismo

dicembre 10, 2011

Certezze incerte

La risposta è dentro di te

però potrebbe essere sbagliata.

Ma... se fosse quella giusta?!

La GIUSTA risposta è dentro di te, coraggio!



che sia giusto?

dicembre 11, 2011

La cosa giusta

La cosa giusta

non è nè buona nè cattiva,

è semplicemente “**giusta**”.



giusto che fa bene

dicembre 12, 2011

$+-x\div$

La vita ci dà tanto (+),
a volte toglie (-),
divide (\div)
o moltiplica (x).

In questo percorso, la vita ci rafforza, ci plasma, smussa angoli, addolcisce le nostre durezza e ci permette di acquisire esperienza, ogni giorno.

Tutto questo $+-x\div$, è il risultato di ciò che siamo ora.



dicembre 13, 2011

Lasciar sbocciare

Tirare fuori il meglio dalle persone non è facile ma comunque possibile.

Ognuno di noi dovrebbe farlo sempre, dovrebbe lavorare su se stesso per migliorare questa capacità.

Se sei capace di tirare fuori il meglio dagli altri, saprai essere un buon amico, un buon padre, un buon capo, un buon fratello, una persona giusta.

Tirar fuori il meglio dagli altri, molto spesso, significa mettersi da parte e lasciare che gli altri sboccino.

Perchè ognuno di noi può sbocciare.

Serve la temperatura adatta, l'acqua, il terreno, il tempo ..., ma in ognuno di noi, è nascosto un fiore.



sbocciare

dicembre 14, 2011

Dire, Fare, Amare

DIRE FARE AMARE

che altro serve nella vita, se non questo?



dicembre 15, 2011

Pocoapoco – Racconti da leggere in due. Almeno.

A volte, quando amici improvvisati si mettono insieme, ne esce qualcosa di buono perchè quel qualcosa “racchiude” una parte di ognuno di loro.

Pocoapoco
Racconti da leggere in due. Almeno.



Pocoapoco

Il link di seguito scaricare il libro in formato pdf, mobi e epub

<http://www.claudiabeggiato.com/wp-content/uploads/2011/12/pocoapocol.zip>

Pocoapoco sono racconti da leggere ad alta voce. Perchè leggere soltanto per sè è meno bello [...]

Se vuoi leggere l'introduzione vai a questo link:

<http://alessiosartore.com/pocoapoco-racconti-da-leggere-in-due/>

dicembre 16, 2011

Un'era di presunzione

In questo tempo di presunzione, in cui si appare anziché essere, l'arrogante rimane una figura sgradevole e ingombrante.

La presunzione e l'arroganza sono una miscela pericolosa soprattutto se le persone hanno potere o pensano di averlo sulle situazioni e sulle persone.

Parafrasando una citazione di Socrate, *“Colui che sa veramente è colui che sa di non sapere”*.



un'era di presunzione e arroganza

dicembre 17, 2011

Nascono nuove stelle

Noi evitiamo i contrasti, ci fanno paura, costa fatica risolverli e quindi, se possiamo, ne facciamo volentieri a meno.

Eppure la vita ne è piena e per quanto facciamo, prima o dopo dobbiamo affrontarli e ognuno di noi ha in sè la forza per farlo.



“Perfino le stelle, a volte, si scontrano fra loro dando origine a nuovi mondi.”

dicembre 18, 2011

Contro verità, contro te stesso

Non vivere contro la **tua verità**.

Ognuno di noi dovrebbe essere autentico,



*meno **Fake.***

dicembre 19, 2011

Dal Dire al Fare



dal dire, al fare...

DA DI RE FA RE
Sembrano note musicali
ma sono sillabe

Due parole brevi composte da due sillabe

Due parole e due azioni che possono essere
complementari ma rendere questo, dipende da noi.

Dire e Fare diventano concetti coerenti quando l'uno
corrisponde all'altro.

*Non sempre quello che si dice con la bocca, è quello che
si fa col cuore...*

dicembre 20, 2011

i m possible

NOTHING IS
IMPOSSIBLE,
THE WORD
ITSELF SAYS
“I’M POSSIBLE”!
- AUDREY HEPBURN

i m possible

lo posso.

dicembre 21, 2011

Kipepeo

Afferrare una farfalla significa perderla per sempre.



dicembre 22, 2011

Silenzio foriero

...ci sono giorni di silenzio, di concentrazione, di intimo ascolto.

in questi giorni, l'unico messaggio da dare è il silenzio, un silenzio profondo e pieno di parole ma pur sempre silenzio.

Un s i l e n z i o foriero di parole nuove.



silenzio da dire

dicembre 23, 2011

Diventare adulti

*Si può essere **profondi** con **leggerezza**.**

*Si può essere **leggeri** con **profondità**.*

L'uno non esclude l'altra perchè, in fondo, quando si riesce a combinare le due cose, significa che **si è diventati adulti**.



profonda leggerezza nella maturità

*citazione di Massimo Gramellini

dicembre 24, 2011

Replay

eterno replay

continuo ri-vivere

inarrestabile e perpetuo ripetersi

liaison sottile e persistente

replay, ripetizione, replica, riproduzione.

questo è la vita.



dicembre 25, 2011

Che Babbo Natale, sia una donna?

Babbo o Babba?



FILE IN PDF Babbo Natale:

<http://www.claudiabeggiato.com/wp-content/uploads/2011/12/Babbo-Natale.pdf>

dicembre 26, 2011

Chi lo sa?

Chi è nato prima,

l'amore o il nostro bisogno di amare ed essere amati?



boh!

dicembre 27, 2011

A forza di dettagli

I dettagli sono ciò che fa la differenza.

Porgere attenzione ai dettagli non è sempre facile,
costa fatica ma, da sempre,
l'analisi dei dettagli permette di avere una visione più
corretta

**e, a forza di dettagli, poi,
le cose si capiscono.**



dettagli

dicembre 28, 2011

In-possibile



Nella vita accadono cose straordinarie

Nella vita, a volte, è possibile rendere possibile ogni cosa,
anche quello che ci sembrava “in-possibile”

Basta avere la gomma giusta!

dicembre 29, 2011

PIL

Produrre per consumare,

consumare per produrre.

Questo movimenta il denaro all'interno del paese e intanto
, producendo, consumando, distruggiamo il mondo...

Dovremmo comportarci da giardinieri e non da predatori.



produrre per consumare, consumare per produrre

dicembre 30, 2011

Dove termina il Deserto?

*Il deserto termina,
dove polvere e acqua si incontrano.*



deserto

dicembre 31, 2011

THE END

Si comincia sempre



dalla fine.

si comincia sempre.

Dalla fine,

1. Gennaio

gennaio 1, 2012

“Grazie”- un principio

C'è sempre qualcosa per cui dire grazie,

c'è sempre una ragione per essere grati alla vita.

Un motivo, esiste, va trovato dentro di noi e dentro di noi
va espresso ogni giorno.

Buon principio.



gennaio 2, 2012

Riposo

Riposare è necessario,
è il modo che ci permette di ritrovare le forze per
affrontare la vita e le sue sfide.

Trovare il tempo per riposare è qualcosa che si può
imparare; concedersi il diritto al riposo è un percorso da
fare, ma il giusto riposo significa molto di più che il
dormire.

Quando riposiamo in modo adeguato, tutto il nostro essere
ne beneficia.

“Impara a riposare nel pieno delle tue attività”



gennaio 3, 2012

Siamo diversi

Cito il Kama Sutra, l'antico testo indiano che racconta la vera armonia nell'unione degli opposti,:

L'uomo dice: *“Questa donna è unita a me”.*

La donna dice: *“Io sono unita a questo uomo”.*

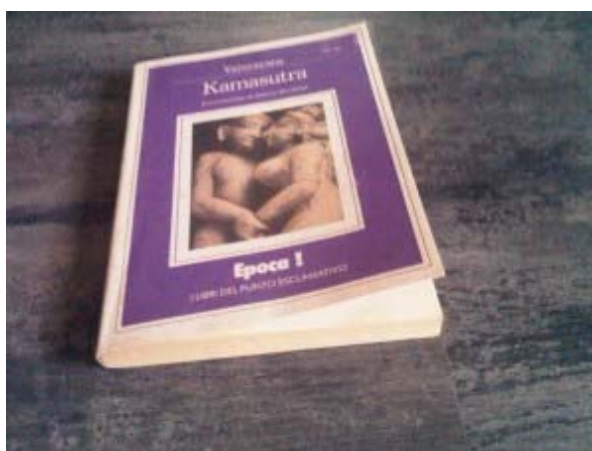
L'uno vede la cosa dall'esterno, l'altra dall'interno.

L'uno non è capace di vedere dall'interno, l'altra non è portata a guardarla dall'esterno.

Siamo diversi ma in questa diversità, che è complementare, c'è la vera unione; se fossimo uguali, non potremmo compenetrarci.

Quando si capisce questa semplice cosa, allora tutto risulta chiaro e ogni atto acquista un sapore nuovo.

Non si tratta di imparare posizioni che siano più efficaci, si tratta di comprendere la complementarità e sperimentarla.



Vatsyayana Kamasutra

gennaio 4, 2012

Intervallo

Porta l'attenzione nella piccola pausa tra un respiro e l'altro.

Nell'intervallo tra inspiro ed espiro, risiede la chiave.



gennaio 5, 2012

Voglio la ricchezza del principiante

Voglio avere occhi nuovi e mente vigile, libera da ciò che “già so”.

Voglio aprirmi e, in questa apertura, liberarmi dalle fissità che rendono comoda la vita, per imparare ad accogliere l’inaspettato.

Voglio vivere aderente all’esperienza di una sempre nuova “me stessa” che si mette in discussione con saggezza.

Voglio stare in ascolto, disponibile ad accettare la massima intimità del mio “non sapere”.

Voglio la ricchezza del principiante con la saggezza di chi sa rinnovarsi, sempre.

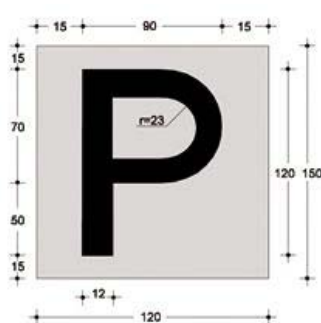


Figura IV 1 Art. 334

CONTRASSEGNO ANTERIORE PER I VEICOLI DELLA CATEGORIA M1 (dimensioni in millimetri)

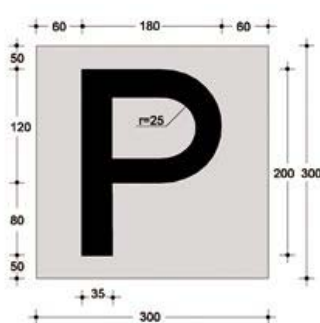


Figura IV 2 Art. 334

CONTRASSEGNO POSTERIORE PER I VEICOLI DELLA CATEGORIA M1 (dimensioni in millimetri)

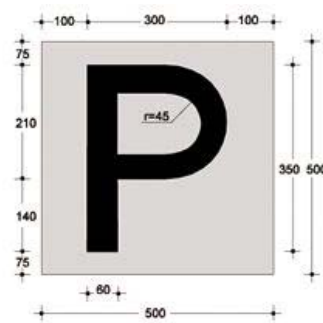


Figura IV 3 Art. 334

CONTRASSEGNO ANTERIORE E POSTERIORE PER I VEICOLI DELLE CATEGORIE M2-M3-N2-N3
CONTRASSEGNO POSTERIORE PER I VEICOLI DELLE CATEGORIE O3-O4 (dimensioni in millimetri)

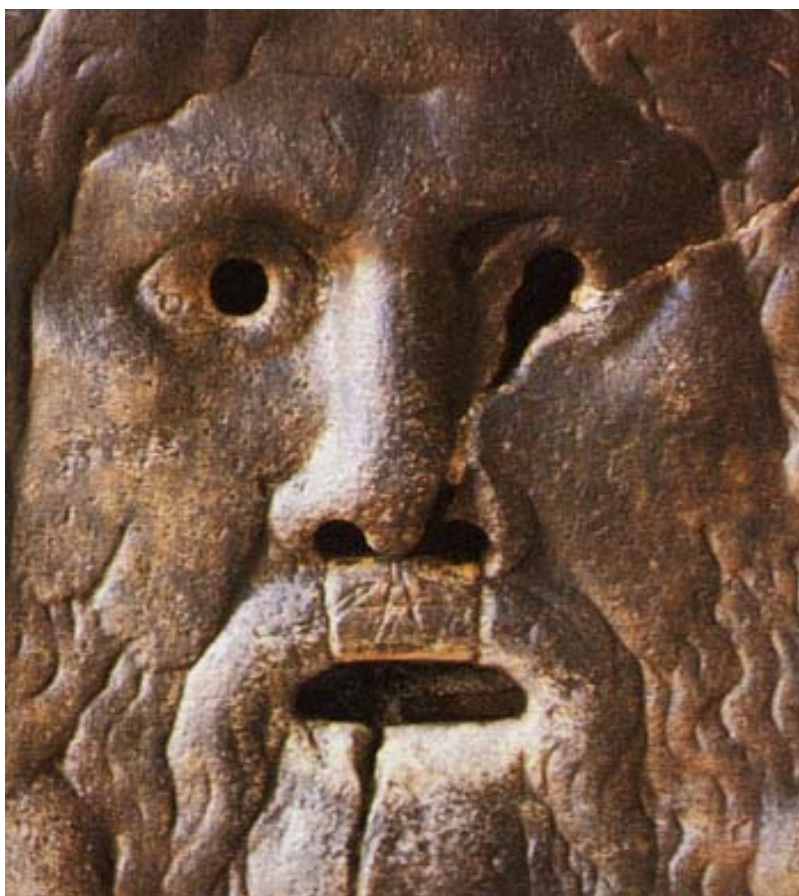
P di principiante

gennaio 6, 2012

Bollettino Meteo Mare Personale

Nel **pomeriggio** mare molto mosso con venti moderati da Ovest, 13 nodi.

Alla **sera** mare molto mosso con venti deboli sud-occidentali, 8 nodi.



vento di verità

A volte non ci si può sottrarre al vento...

Si può solo mettere a segno le vele e tirare dritto...

(L'albatross – Oltre la tempesta)

gennaio 7, 2012

Doppio a metà

Una gioia divisa è una gioia doppia.

Una paura divisa è una paura a metà.



gennaio 8, 2012

Il coraggio di abdicare

*Siediti al sole,
abdica
e sii re di te stesso.*



gennaio 9, 2012

MEMORiA

La memoria si perde,

infinità di meme.



gennaio 10, 2012

I petali si aprono

I petali, poco a poco, imparano ad aprirsi per accogliere la luce

e il centro torna largo e vuoto come il nostro cuore.



Om Maṇi Padme Hūṃ

gennaio 11, 2012

Parole vuote

Siamo pensieri al vento,
parole vuote che si riempiono di significati,
vivendo.



gennaio 12, 2012

12 01 2012

Allo scadere del secondo anno, eccomi a voi a tirare le somme di quest'altro anno vissuto insieme a chi ha voluto starmi a fianco.

Un'altra esperienza passata, emozioni condivise e fissate tra le righe.

Parole che hanno significato qualcosa per me e per chi le ha accolte nel proprio cuore, adattandole alla propria esperienza.

Ciò che è scritto non è fisso ma si trasforma negli occhi vigili di chi legge e interpreta.

Mi aspetta un anno di grandi trasformazioni, pieno di sfide e di opportunità per crescere.

Non so cosa succederà a questo blog, se ci sarà uno stacco e un momento di riposo.

Non so ancora quale sarà il suo domani.

Quello che è certo è che Vi regalerò un nuovo libro, testimonianza di questo percorso fatto insieme nel 2011. Sarà un altro e-Book gratuito, da scaricare in formato PDF o e.PUB.

C a f f è R i s t r e t t o

**A presto, con “CAFFE’ RISTRETTO”, il nuovo eBook
gratis!**

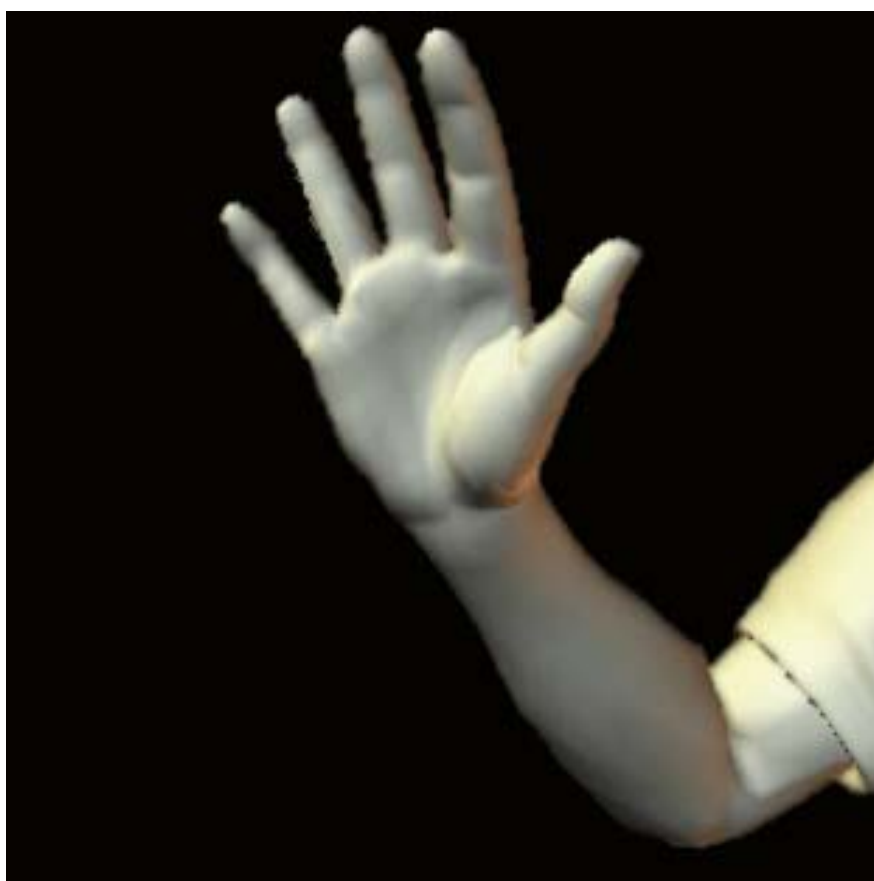
Claudia Beggiato



DA DOMANI

e poi si vedrà....

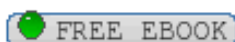
A.RIVEDERCI



Ringraziamento

Grazie a tutti voi che mi avete seguito per tutto questo tempo, che avete deciso di leggermi anche tra queste pagine e che vorrete continuare a rimanere con me, in questo viaggio che non ha destinazione fissa.

Claudia Beggiato



Troverai la versione di questo e-Book, scaricabile gratuitamente, sia in formato PDF che in formato EPUB, al seguente indirizzo:

<http://www.claudiabeggiato.com/ebook-gratis/>

C a f f è R i s t r e t t o

Contatta l'Autrice

E-mail: claudia@claudiabeggiato.com

Indirizzo del blog

www.claudiabeggiato.com