

HO Imparato **Che**

l'ho imparato, vivendo.

Pensieri dal Blog:

WWW.CLAUDIABEGGIATO.COM

Ho imparato che...



Quest'opera è distribuita con Licenza
[Creative Commons Attribuzione - Non opere derivate 4.0 Internazionale.](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)



Ho imparato che...

*Tutto quello che leggerete,
l'ho imparato, vivendo.*

Note sull'Autore

Claudia Beggiato si definisce *“una appassionata per natura”* ed è questo ciò che emerge leggendo il suo Blog che, da quattro anni, riporta stralci di vita quotidiana, pensieri sintetizzati in poche righe fermati tra i pixel di uno schermo.

Sono **pensieri semplici, riflessioni quotidiane** talmente vere, da sembrare scontate.

Pensieri di una semplicità disarmante perché, nella frenesia di tutti i giorni, è davvero difficile **fermarsi a riflettere per afferrare l'essenza delle cose.**

Così, questo e-Book, potrebbe diventare un modo efficace per **ri-trovare** quello che esiste già in ognuno di noi.

...perché questi pensieri nati dalla penna di Claudia Beggiato, appartengono a chi li legge, li assapora e si ri-conosce.

Questi pensieri, appartengono a te.



Indice

Note sull'Autore	pag. 4
Indice	pag. 5
Tre anni di vita insieme: Buon Compleanno	pag. 6
Tre anni di vita quotidiana	pag. 7
Un po' prima del 2013	pag. 9
Gennaio –Febbraio 2013	pag. 23
Marzo–Aprile 2013	pag. 39
Maggio–Giugno 2013	pag. 55
Luglio–Agosto	pag. 69
Settembre–Ottobre 2013	pag. 85
Novembre–Dicembre 2013	pag. 101
Gennaio 2014	pag. 115

Quattro anni di vita insieme: Buon Compleanno

Dopo **4 anni** in cui ho investito quotidianamente il mio tempo su questo Blog, una **grande quantità di pensieri**, tanto **impegno** e una **presenza** continua, hanno dato vita a vari e-Book:

- "365pensieri", nato dal primo anno
- "Caffè Ristretto" nato dal secondo anno
- "Ho imparato che..." che avete tra le mani

Ho imparato che è stato un percorso preciso che ha combinato la parte di contenuto scritto a quella visuale, arrivando anche alla generazione di alcuni video.

Ora, tra le mani, avete **questo e-Book**.

Se alcuni pensieri vi avessero fatto meditare e vorreste commentarli, se rimanesse in sospeso qualcosa, se aveste qualcosa da dirmi, scrivetemi; mi farebbe piacere:

claudia @ claudiabeggiato.com (scritto senza spazi)

*Grazie per aver scelto di leggere questo e-Book.
Ne sono onorata!
Claudia Beggiato*

Ho imparato che...

Ho imparato che...

Un po' prima del 2013

Ho imparato che... Non sei perfetta

Non sei vestita in modo perfetto se non indossi un sorriso.

Il SORRISO, ti fa bella perchè “un sorriso, è sempre di moda”.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)

un sorriso
è SEMPRE
DI MODA

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che... Vivere vivendo

Vivendo la vita appieno, assaporandone ogni attimo, ho imparato a vivere.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)

vivendo,
ho imparato
a vivere

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che... La vera ricchezza

E' ricco davvero, chi ha imparato dal proprio vissuto e ha acquisito la vera esperienza.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)

la vera ricchezza,
sta nell'ESPERIENZA.
ricco è chi ha imparato.

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che... Il proprio istinto

Seguire la via del cuore, è la strada che ci permette di onorare ciò che siamo.

Seguire il proprio istinto e fidarsi, fa bene al cuore.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)

fidarsi del proprio
istinto,
fa bene al cuore

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che... Droga da computer

Il computer è una droga, questo è certo, e ci si dovrebbe disintossicare.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)

il computer
è una DROGA,
va usato
a piccole dosi

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che... Le bustine rosse

Ho imparato che la tua urgenza non è l'urgenza degli altri.

Ho imparato che non tutte le cose possono essere urgenti perchè altrimenti si perde credibilità.



_____...le bustine non possono essere **rosse**, sempre.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)

la TUA urgenza,
non è l'urgenza
degli ALTRI

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che... Rivivere

Se riesci a perdonare chi ti ha fatto del male, vivi meglio.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)

si vive meglio
PERDONANDO.

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che... La fatica di Bruna e Agostino

All right Bruna

è il motto di famiglia Beggiato, ma racchiude in sé la sofferenza della lontananza, come emigrante in America: la fatica di due genitori che hanno vissuto lontani per 10 anni, per garantire ai figli una vita degna.

Grazie papà, Grazie mamma.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)

“all right Bruna”
significa nostalgia.

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che... Amore scontato

Nel momento in cui lo si dà per scontato, è quando potrebbe essere in pericolo.

Non correre questo rischio.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)

I'AMORE
non è MAI scontato.

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che... + e -

L'approssimazione a volte,
fa la differenza.

Avere più e Avere meno, è qualcosa
di diverso.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)

+ e -
fanno la differenza.

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che... La TUA strada

Percorrere troppo a lungo lo stesso percorso che non ti porta a nulla, non è un bene.

Più a lungo segui la medesima strada, più il solco si fa profondo, più difficile sarà uscirne.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)

la TUA strada,
non è un solco

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che... Dio

Se guardiamo con occhi innocenti,
scopriremo con stupore che Dio è in
ogni cosa.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)

in ogni COSA,
c'è un po' di Dio

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che...

Ho imparato che...

Gennaio - Febbraio 2014

Ho imparato che... La vita

Viviamola pienamente,
assaporiamo ogni attimo,
non dimentichiamo che
la vita è un dono
che ci viene regalato
OGNI GIORNO...

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)

la VITA
non è INFINITA.

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che... Le ragioni

A volte la ragione per cui qualcosa accade sta nel percorso, non in un motivo singolo.

È il percorso che ci ha arricchito, che ci ha consentito di fare quel “salto”.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)

a volte, la RAGIONE per
cui un evento accade,
sta nel PERCORSO.

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che... Ogni cosa GRANDE

Un tempo era piccina,
oggi è GRANDE e ce ne
dimentichiamo...

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)

qualsiasi cosa
GRANDE
è nata piccola

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che... Le cose SEMPLICI

Le cose semplici sono piccole ma grandissime, per chi le sa riconoscere.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)

le cose SEMPLICI
sono le più belle.

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che... Piccola tristezza

Quando un dolore diventa nostalgia,
non è un GRANDE dolore
che scompare,
ma una PICCOLA tristezza
che rimane con noi, per sempre.

Poi, diventa un sorriso.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)

non è un GRANDE dolore
che scompare,
ma una PICCOLA tristezza
che rimane.

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che... Verde, non solo

Il VERDE, non è verde soltanto-
L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)

il VERDE
non è "solo verde".

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che... Troppo di tutto

Abbiamo davvero troppo di tutto.
Vestiti, scarpe, computer, automobili,
...
L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)

abbiamo TROPPO di TUTTO
e davvero poco,
del veramente NECESSARIO.

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che... Dare mi rende felice

Dare, mi rende felice.

E' una mia caratteristica e, con il passare del tempo, ne sono sempre più consapevole.

Dare qualcosa di me agli altri, mi fa stare bene.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)

dare il mio tempo,
la mia energia,
un po' di me agli altri:
questo mi rende FELICE

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che... Molte sfumature

Di gialli ne esistono tanti, non uno soltanto.

Esistono molte SFUMATURE di giallo.
L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)

il GIALLO
non è solo chiaro,
esistono molte
SFUMATURE.

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che... Il tempo ripara

Il TEMPO ripara le ferite.

Il TEMPO allevia il dolore.

Il TEMPO asciuga le lacrime.

Il TEMPO sbiadisce i colori della sofferenza.

Il TEMPO aiuta.

Il TEMPO illumina i giorni bui.

É il tempo la cura.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)

il TEMPO
è la CURA
di ogni male.

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che... Il sole esiste

Il sole c'è sempre, anche quando
dentro di noi, il grigiore incombe.

Il sole é con noi sempre.
L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)

il SOLE
esiste.

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che...

“Ho imparato che”, dopo due mesi di bianco, cambia volto.

Vi accompagnerà con una grafica diversa per dare un ritmo a questo nuovo percorso che stiamo facendo.

“Ho imparato che” è fatto di piccole verità di ogni giorno, talmente semplici da essere disarmanti.

*Continuate a seguirci con questa cadenza precisa: i
15, 10, 15, 20, 25, 30 di ogni mese!*

Ho imparato che...

Ho imparato che... CANALE YouTube

[Guarda il Video](#)
[Gennaio - Febbraio 2014](#)

Pensieri in movimento è il nuovo [Canale YouTube](#) del mio Blog

Ecco a voi il primo video di una serie, che illustra il percorso *"Ho imparato che..."*:

una selezione di pensieri dei primi due mesi di quest'anno.

Sono pensieri che hanno messo le ali e si muovono per arrivare a voi in una modalità nuova. Accompagnati da una splendida musica che vi permette di immergervi nell'approfondimento di ogni spunto, fatevi guidare dalle emozioni che ogni piccolo pensiero genera ...



Ho imparato che...

Ho imparato che...

Marzo - Aprile 2014

Ho imparato che... L'ascolto

Ascoltare
è il modo migliore per dialogare.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)

ASCOLTARE
è il modo migliore
per DIALOGARE.

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che... Arrivare sino a dove si può

La sfida più grande per ognuno di noi, è arrivare sino a dove si può e un po' oltre.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)



Ho imparato che... Cambiamento è una costante della vita

Nella vita di ognuno di noi, cambiano molte cose.

Tutto è evoluzione e prima di tutto, noi lo siamo perchè oggi siamo diversi da ieri e perchè intorno a noi, tutto fluisce incessantemente.

L'unica costante della vita è il CAMBIAMENTO.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)

il CAMBIAMENTO,
è l'unica costante
della vita.

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che... La tua famiglia

La tua FAMIGLIA è qualcosa che ti apparterrà per sempre.

La TUA FAMIGLIA è la cosa più importante del mondo.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)

niente è
più IMPORTANTE
della tua FAMIGLIA.

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che... Filo sottile che lega esseri speciali

Esiste un filo sottile che lega due persone,

esseri speciali che sono uniti dalla vita.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)



Ho imparato che... Attrai ciò che pensi

I nostri pensieri si portano dietro l'energia che li ha generati.

Pensa in modo negativo e subirai le conseguenze di questi pensieri.

Pensa positivamente e darai vita a situazioni positive.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)



Ho imparato che... Una soluzione esiste sempre

Anche quando tutto sembra perduto, quando ti sembra che non ci sia via di uscita, quando ti senti impotente e non sai dove andare, una SOLUZIONE, esiste.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)

qualsiasi PROBLEMA
ha la sua SOLUZIONE.

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che... La vera bellezza

La bellezza è uno stato mentale, una predisposizione che ci consente di vedere laddove altri non fanno.

La bellezza è realmente negli occhi di chi guarda che possiede un bellissimo dono.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)

la vera BELLEZZA
è negli occhi
di chi guarda.

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che... Infinito istante

“In ogni istante si racchiude l’infinito”.

Nel qui e ora, un po’ del nostro passato pone le basi per ciò che sarà il nostro domani.

Questo è il nostro infinito.

L’ho imparato, vivendo.

[Link](#)



Ho imparato che... Domande pilotate

“A volte poniamo le domande in funzione delle risposte che vogliamo.”

Mentire a se stessi é semplice.
Capirlo e guardare in faccia la verità,
è difficile ma qualcuno è coraggioso
a tal punto da riuscirci.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)

poniamo le domande
in funzione
delle RISPOSTE
che vogliamo.

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che... Ci arrivi

“A piccoli passi decisi, si arriva lontano.”

Il passo deciso, è la chiave del successo.
Quando sai dove andare, ci arrivi.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)

a piccoli passi,
DECISI,
si arriva lontano.

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che... Ricordi olfattivi

“Il profumo è un concentrato di emozioni.”

L'olfatto è uno dei cinque sensi che ci permette di rivivere sensazioni passate con una vividezza impressionante.

Un odore buono, un profumo particolare, può ricordare molto.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)

II PROFUMO
è un concentrato
di emozioni.

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che...

Ho imparato che... CANALE YOU TUBE

[Guarda il Video](#)
[Marzo - Aprile 2014](#)

Dal [Canale YouTube](#) del mio Blog:

Pensieri in movimento “
Ho imparato che...”
selezione di pensieri di Marzo-Aprile 2013

I pensieri nati nei mesi di Marzo e Aprile,
hanno messo le ali e sono diventati un
VIDEO per voi.

Fatevi guidare dalla splendida musi-
ca, e dalle emozioni che ogni piccolo
pensiero genera ...



Ho imparato che...

Ho imparato che...

Maggio - Giugno 2014

Ho imparato che... Il sapere pratico

Conoscere a livello teorico e saper fare non sono la stessa cosa.

La conoscenza delle procedure, l'abilità pratica, questa è la VERA CONOSCENZA.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)

Nei SAPER FARE
sta la vera conoscenza

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che... La Musica

Non è mai immobile la musica.

Il suo ritmo muove le nostre emozioni e ci permette di vibrare nell'aria.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)

La musica nel suo ritmo,
è MOVIMENTO.

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che... Carta digitale

*Il sapore della carta
è il gusto della conoscenza i
ndividuale.*

*Il sapore della rete
è il gusto della condivisione.*

Quando carta e rete si combinano
Non esistono più confini.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)

Il SAPORE della CARTA
è il gusto
della CONOSCENZA
individuale.

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che... Investire sul domani

Oggi la nostra evoluzione sta nel futuro. La velocità delle trasformazioni rendono importante la comprensione del potenziale e la volontà di investire.

L'ho imparato., vivendo.

[Link](#)

Crederne nel futuro
significa **INVESTIRE**
sul presente.

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che... Falsi prezioso

Farsi abbagliare da ciò che brilla senza conoscerlo a fondo, può indurre in un grave errore di valutazione.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)

Ciò che BRILLA
non è sempre prezioso.

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che... L'Ape

Ho imparato che il potere di un istante è enorme.

Basta un attimo,
E tutto cambia.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)

**E' ENORME
il potere di un istante.**

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che... L'Ape

Ciò che apparentemente sembra pericoloso, può rivelarsi ai nostri occhi in modo totalmente diverso.

Ciò che appare pericoloso, può non esserlo affatto.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)

L'ape non è cattiva solo
perché PUNGE.

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che... Necessita stabilità

Ogni equazione ha bisogno della sua costante.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)

Un'equazione
ha bisogno
della sua COSTANTE.

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che... Tutto si trasforma

Tutto si trasforma, nulla si distrugge
ma rientra nel ciclo delle cose in un
mutamento perpetuo.

Niente si distrugge.
L'energia è in continua
EVOLUZIONE.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)



Ho imparato che... Non puoi

Alcuni flussi iniziano e non si possono arrestare.

È parte delle cose e del loro esistere. Quello che è in tuo potere è soltanto riuscire ad incanalare quel flusso, guidarlo verso un obiettivo diverso.

Tu sei il pilota.

Decidi tu dove andare.

Non si può fermare
una goccia d'acqua.

L'ho imparato, vivendo,

[Link](#)

Non puoi FERMARE
una goccia d'acqua.

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che...

Ho imparato che... CANALE YOU TUBE

[Guarda il Video](#)
[Maggio - Giugno 2014](#)

Pensieri in movimento Numero 3
Maggio/Giugno 2013

Ecco a voi il terzo video *"Ho imparato che..."* che seleziona i pensieri dal mio Blog, di Maggio e Giugno.

Pensieri che si muovono, che attraverso la rete possono arrivare dove vogliamo.

Assaporate la splendida musica e condividete con me, questi pensieri piccoli.



Ho imparato che...

Ho imparato che...

Luglio - Agosto 2014

Ho imparato che... I miracoli

La volontà può muovere il mondo
ma deve essere incanalata,
controllata, gestita.

Con un obiettivo chiaro e una
tenacia in grado di garantire che
quella volontà rimanga viva, tutto
è possibile.

I miracoli si possono fare,
ma UNO ALLA VOLTA.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)

I miracoli
si possono fare
ma UNO ALLA VOLTA.

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che... Fuggire il dolore

E' elaborando, vivendolo dentro e affrontandolo con coraggio, che si supera il dolore

Fuggirlo non serve a risolverlo,
evitarlo non ci impedisce di ritrovarlo nel cammino.

L'unico modo per vincerlo, è affrontare la sofferenza.

FUGGIRE il dolore,
non lo risolve.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)



Ho imparato che... Il significato della vita

Quando pensiamo che la vita abbia perso significato, ricordiamoci che chi l'ha perso siamo solo noi.

La vita non perde mai significato di per sè.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)

La VITA
NON perde mai
significato, di per sè.

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che... L'imperfezione della parola

Spesso con le parole non riusciamo a dire tutto.

Non esistono parole perfette perché da sole difficilmente riescono a trasferire la totalità delle nostre emozioni.

Hanno un grande potere le parole, ma un potere imperfetto.

La parola è imperfetta.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)



Ho imparato che... Fare una decisione

L'operazione del prendere una decisione esige un'azione.

Le decisioni si fanno, non si prendono.

Le decisioni si FANNO.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)

Le decisioni
si FANNO.

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che... Essere totali

Vivendo non ci si deve risparmiare. Quando fai una nuova esperienza, è giusto avere la forza di partecipare in modo totale. Solo così vivrai veramente.

“Bisogna essere totali in ogni esperienza.

L’ho imparato, vivendo.

[Link](#)

Bisogna
ESSERE TOTALI
in ogni esperienza.

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che... Rinuncia come abitudine

Quando tendiamo a rinunciare per evitare di affrontare le cose, quando non siamo motivati e temiamo una sconfitta più di quanto possiamo ambire ad una vittoria, allora, siamo sconfitti in partenza.

La rinuncia può diventare una brutta abitudine.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)

La RINUNCIA
può essere
una CATTIVA ABITUDINE.

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che... La vera eleganza

“Un abito firmato non ti rende elegante da solo.”

Puoi indossare un vestito griffato ma questo non fa di te una donna elegante.

La vera eleganza è nell'indossarlo, nell'abbinare gli accessori, nell'essere elegante.

Potresti scegliere un vestito anonimo ed apparire bellissima.

L'eleganza è la tua, non dell'abito che indossi.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)



Ho imparato che... La perfezione imperfetta

L'imperfezione è perfetta nel suo equilibrio instabile e la perfezione è imperfetta nella sua staticità.

*Anche la PERFEZIONE
è IMPERFETTA.*

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)

Anche la PERFEZIONE
è IMPERFETTA

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che... Sapere dinamico

Il nostro corpo ha grandi capacità che possono sorprenderci: il nostro corpo ci parla e ci comunica messaggi chiari.

Il sapere dinamico esprime verità.

Il nostro corpo ci PARLA ed è sempre sincero.

L'ho imparato, vivendo.

Link



Ho imparato che... Opportunità da accogliere

Sono le opportunità che determinano le capacità.

E' capace chi ha avuto il coraggio di cogliere le opportunità che la vita offre, chi ha saputo risolvere i problemi che ha trovato sul cammino, chi ha saputo vedere oltre le situazione ed è riuscito a trasformare le difficoltà in qualcosa di buono.

Di questi tempi, possiamo incontrare molte persone capaci e prima o dopo, lo si diventa per necessità.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)



Ho imparato che... La tua parte migliore

Riconoscere la Tua parte
“divina” ti può rendere una
persona migliore.

Ognuno di noi ha una parte che potremmo chiamare “divina”, quella dove risiede il meglio di noi, la nostra forza e la nostra debolezza. Nessuno nasce imperfetto.

Se riuscissimo a svelarla e farla nostra, a guardarci allo specchio e riscoprirla, potremmo diventare persone migliori.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)

riconoscere
la Tua parte “divina”,
ti può rendere
una persona MIGLIORE.

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che...

Ho imparato che... CANALE YouTube

[Guarda il Video](#)
[Luglio – Agosto 2014](#)

Continua la programmazione per arrivare a presentarvi il Numero4 di Pensieri in movimento – Luglio/Agosto 2013

Un altro video *“Ho imparato che...”* che seleziona i pensieri dal mio Blog, di Luglio e Agosto.

Tanti pensieri semplici, della vita di tutti i giorni, pensieri miei ma nei quali sicuramente Vi ritroverete.



Ho imparato che...

Ho imparato che...

Settembre - Ottobre 2014

Ho imparato che... Il rumore silenzioso

Esiste un silenzio da ascoltare, quello del cuore che batte, quello di un fiore che apre i petali, quello delle ali di una farfalla...

Il rumore della sofferenza silenziosa, è chiaro a chi vuole ascoltarlo.

La corazza di chi non vuole mostrare la propria sofferenza è accessibile a chi sa vedere oltre quello strato solo apparentemente spesso.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)

Si può sentire
il rumore
della sofferenza.

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che... Il cielo è in noi

Respiriamo ossigeno ogni giorno,
respiriamo un pezzo di cielo ogni
giorno.

Dunque, il cielo è in noi
e noi siamo un po' di cielo.

Il cielo è in noi.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)



Ho imparato che... 2 portano più peso di 1

Due persone sono una forza,
quando le cose si fanno difficili.

Due persone sanno affrontare le
difficoltà con più coraggio.

E' importante condividere.

Due persone portano più peso
di una.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)



Ho imparato che... Ripetizione continua

Siamo intrappolati in questa vita, quando ripetiamo gli stessi errori in un loop.

Intrappolati quando, in modo più o meno consapevole, evitiamo di guardare in faccia il problema perpetuando l'errore.

Serve qualcosa, per rompere il circolo vizioso e quando succede, si è liberi.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)



Ho imparato che... Saper vedere

Saper andare a fondo di se stessi, è qualcosa che ci consente di risolvere i propri conflitti e rendere la nostra vita migliore.

Nella giungla ciò che rimane nascosto è più pericoloso di ciò che si riesce a vedere.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)

Quando "sai vedere",
tutto risulta più chiaro.

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che... Non è mai abbastanza

Ho imparato che non è mai abbastanza quello che si impara.

Il tempo passa, si impara vivendo ma ogni volta si impara dell'altro.

Si scopre e si ri-scopre, si sbaglia e si fa giusto ma questo percorso non finisce mai: si impara.

Quello che si impara
NON è MAI abbastanza

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)



Ho imparato che... Un passo alla volta

La meta si raggiunge
un passo alla volta e così,
anche ogni miglioramento
che otteniamo nella nostra vita.

Non esistono grandi miglioramenti
che non si siano ottenuti a piccoli
passi. Impariamo ad essere migliori
un poco alla volta,
ogni giorno della nostra vita.

**I grandi miglioramenti
si ottengono UN PASSO AL-
LA VOLTA.**

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)



Ho imparato che... L' amore si impara

L' amore si impara.

Si impara ricevendolo perché:

L' amore
si impara con l' amore.

L' ho imparato, vivendo.

[Link](#)



Ho imparato che... Proiezione realtà

*Nulla è esattamente
così come appare.*

Noi "filtriamo" ogni cosa che vediamo, ogni situazione che viviamo, attraverso la nostra sensibilità e la nostra coscienza individuale.

Quello che vediamo non è esattamente come appare ma la nostra proiezione.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)

Nulla è esattamente
così come appare.

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che... Ho ancora tanto da imparare

*Ho ancora tanto
da imparare...*

Più vivo e più mi rendo conto che c'è ancora così tanto da imparare!
E' un percorso continuo che non ha fine la vita.

L'ho imparato, vivendo.

[Link.](#)

Ho ancora tanto
da imparare...

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che... Parte di un tutto

Siamo parte di UN TUTTO.

Siamo uniti da un filo sottile con ogni cosa che ci sta intorno, con ogni persona che incontriamo, con ogni elemento. Noi siamo una piccola parte di un infinito che ci ammantava.

Mahatma Gandhi diceva:

“Non posso farti male senza ferirmi.”

Se guardando oltre il limite umano, ci ri-troviamo e non ci sentiremo più soli.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)



Ho imparato che... Solo una parte

Ciò che si vede, è spesso solo una parte.

C'è molto di più della parte visibile delle cose.

Quindi non servono solo gli occhi per vedere perchè ciò che se ne ottiene sarebbe poco veritiero e soltanto un parziale.

La zona "*Above the Fold*" è solo una parte del tutto.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)



Ho imparato che...

Ho imparato che... CANALE YouTube

[Guarda il Video](#)
[Settembre – Ottobre 2014](#)

Ecco a Voi un nuovo video della serie
“Pensieri in movimento” con spunti di
riflessione relativi al periodo
Settembre/Ottobre 2013

Un altro video *“Ho imparato che...”*

Immergetevi dedicando a Voi un po' di
tempo meritato.

Gustate l'immersione in queste frasi che
farete sicuramente vostre, nel momento in
cui le ri-troverete dentro di voi.



Ho imparato che...

Ho imparato che...

Novembre - Dicembre 2014

Ho imparato che... Immobilità

*L'immobilità è solo
un'illusione.*

Esiste il respiro, nell'immobilità.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)

L'immobilità
è solo
un'ILLUSIONE.

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che... Nel bicchiere c'è aria

Pensare bene, fa bene.

Guardare alle cose in maniera
diversa,
vedere l'aria in un bicchiere mezzo
pieno,
sorridere al giorno,
tutto questo, aiuta.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)



Ho imparato che... Concedere a te stessa un'ora

Concedersi un'ora è un diritto che va protetto.

E' qualcosa che ti dà ossigeno e, come l'acqua per le piante, ti permette di vivere.

Concederti un'ora, ti rende viva.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)



Ho imparato che...Frammenti

Dentro di noi esistono frammenti di noi stessi che si espandono.

Il difficile sta nel combinarli armonicamente per fare in modo che l'insieme esalti le piccole parti.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)

Dentro di noi
esistono frammenti
che si espandono.

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che... Aggiornamenti disponibili

È disponibile un nuovo aggiornamento per la tua vita...

Come per qualsiasi software, anche per noi arriva il momento in cui si deve installare l'upgrade del programma.

È inevitabile, è la vita!

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)

E' disponibile un nuovo
aggiornamento per la
tua vita.

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che... Si combatte con la pace

La pace si combatte con la pace.

È l'unico modo possibile, non ne esistono altri.

Chi rivendica la pace con l'ostilità, cela il proprio bisogno di manifestare la loro rabbia, dietro le ideologie e i falsi ideali.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)



Ho imparato che... Calamita positiva

Come una calamita, attrai il bello se lo vedi.

Siamo calamite con poli inversi.
Sorridi e ti sorrideranno,
Ama e sarai amato,
Gioisci e la gioia sarà tua alleata.

Attiriamo le cose positive se vediamo il bello.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)



Ho imparato che... La fine è un inizio

La fine di una storia, è l'inizio di un'altra.

In fondo "La Fine" non esiste in nessuna situazione. Quando qualcosa finisce, da quel preciso momento un nasce nuovo inizio.

È sempre stato così e lo sarà per sempre.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)

La fine di una storia
è l'inizio di un'altra.

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che... Si arriva anche sbagliando

Sbagliare, è un modo per arrivare alla meta.

Anche sbagliando si può raggiungere l'obiettivo che ci si era prefissati e, a volte, risulta un modo efficace per comprendere quanto valga il percorso. Se hai sbagliato, non disperare.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)

Sbagliare
è un modo
per arrivare alla meta.

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che... Il luogo del ricordo

Il luogo del ricordo è il cuore.

Non esiste luogo più bello dove custodire la memoria di chi si è amato.

È lì che risiede la capacità di sconfiggere la morte e l'assenza.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)

Il luogo del ricordo
è il CUORE.

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che... Casse di risonanza

Al suono serve una cassa di risonanza.

Ci vuole una cassa di risonanza per propagare il suono.
Le onde sonore rimbalzano e così riescono a diffondersi.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)

Al suono
serve una cassa
di risonanza.

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che... Un nuovo giorno

E' un giorno nuovo che appare, l'ultimo giorno.

L'ultimo giorno è sempre il primo di qualcosa di nuovo.
Si guarda avanti.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)

E' un giorno nuovo
che appare,
l'ultimo giorno.

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che...

Gennaio 2014

Ho imparato che... Fermare i pensieri è come imprigionarli

Fermare i pensieri è un po' imprigionarli ma...

Quando fermiamo i pensieri e li "costringiamo" nella rigidità di una frase scritta, un po' li imprigioniamo ma poi, magicamente, nella mente di chi legge, essi si espandono e prendono nuova vita.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)

Fermare i pensieri
è un po' imprigionarli
ma...

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che... Saper perdere per vincere

*Saper perdere,
è come vincere un poco.*

Comprendere addentrandosi nel perchè, sapere qual è la ragione di ciò che accade ed essere in grado di vederlo chiaramente, è un traguardo.

L'ho imparato, vivendo.

[Link](#)

Saper perdere
è come vincere
un poco.

www.claudiabeggiato.com

Ho imparato che...

Ho imparato che... CANALE YouTube

[Guarda il Video](#)
[Pensieri in Movimento](#)
[Novembre – Dicembre](#)
[2014](#)

VIDEO "Pensieri in movimento"

L'ultimo della serie, il NR.6 di Novembre/Dicembre 2013. Si è concluso un percorso fatto insieme e questi sei video, ne raccontano la storia con le immagini che scorrono accompagnate dalla musica.

"Ho imparato che..." volge al termine. Rimarrà impresso tra le righe di YouTube, tra le lettere di un Blog, tra la narrazione di un libro illustrato che state leggendo.



Pagina Facebook "Ho imparato che..."

DIVENTA FAN



Pagina Pinterest “Ho imparato che...”

Seguimi sulla mia pagina Pinterest



“Ho imparato che...”

Grazie per avermi letto.
Abbiamo imparato che...
Molto rimane da IMPARARE

“Ho imparato che...”





Scarica il primo e-Book dell'Autrice:
"365 Pensieri"



Scarica il secondo e-Book dell'Autrice:
"Caffè Ristretto"



Guarda il Canale YouTube
Claudia Beggato



Diventa Fan sulla pagina Facebook
"Ho Imparato che"