

Comunicare il sorriso di Dio

Proposta per oggi „lunedì 11 maggio 2020

«Vorrei soltanto un po' di serenità!»

Forse anche tu l'hai pensato qualche volta.

La brutta notizia è che la serenità non è in vendita.

Quella buona è che esiste un'autostrada per raggiungerla: **la gratitudine**.

Oggi ti propongo un semplicissimo esercizio: un esercizio di tre minuti per **ritrovare la serenità**.

Prendi un foglio bianco e una penna e inizia a scrivere di getto, senza ragionarci tanto, tutte le cose per le quali sei grato, partendo da quelle più semplici e scontate: il sole, l'acqua, le mani, il piatto che preferisci, il lenzuolo profumato di pulito, il mare...

Ti verranno in mente anche cose più astratte: l'amore, la fede, l'amicizia...

Vai avanti tu, per tre minuti, o se ci prendi gusto, anche di più.

Nessuno dovrà vedere il tuo elenco: libera il tuo bambino interiore e scrivi le prime cose che ti passano per la testa, senza pensarci troppo, senza temere il giudizio di nessuno, neanche di te stesso.

Basta discorsi: prendi carta e penna e inizia a scrivere.

Buon lunedì, a domani!

