



Scoperta n.1



Sedersi in silenzio

TUTTO SI MUOVE,
MA POSSO
FERMARMICI IO!

C'è sempre un gran daffare sul pianeta terra perchè tutto si muove, cresce e cambia in continuazione. Anche le antenne e i pensieri di Marty non stanno mai fermi! Imparare a sedersi in silenzio è stata una scoperta importante. Ti aiuta a vederci più chiaro, a guardare i tuoi passi... e ricarica le batterie!

Come si fa?



CHIUDO GLI OCCHI E PORTO LA MIA ATTENZIONE ALL'INTERNO. CERCO UNA PICCOLA LUCE IN FONDO AL MIO CUORE. SE FACCIO SILENZIO LA TROVERÒ. MI CONCENTRO SULLA LUCE E LA PORTO A SPASSO DENTRO DI ME.



RIEMPIO GLI OCCHI, IL NASO E LE ORECCHIE DI LUCE. PORTO LA LUCE ALLE MIE MANI, AI MIEI PIEDI E SULLA PUNTA DELLA MIA LINGUA. ILLUMINO I MIEI PENSIERI E I MIEI SENTIMENTI. ORA QUELLO CHE FACCIO, DICO E PENSO SARA' PIENO DI LUCE!



LA LUCE SI ESPANDE IN CERCHI SEMPRE PIÙ GRANDI. ABBRACCIA PARENTI, AMICI, E PERSINO LE PERSONE CON CUI NON MI È FACILE ANDARE D'ACCORDO. ILLUMINA TUTTO IL CREATO. LA STESSA LUCE CHE È IN ME SI TROVA OVUNQUE. APRO GLI OCCHI E VEDO TUTTO PIÙ BELLO!



*Sedersi in silenzio
ti regala
concentrazione, energia,
memoria e pace, e impari
a conoscere meglio
te stesso!*

PRIMA DI CHIUDERE GLI OCCHI PUOI CONCENTARTI SULLA LUCE DI UNA CANDELA!

