

LA DIETA DELLO SPIRITO



In tanti anni di vita professionale mi sono resa conto che, oltre a tutti i consigli, alle tecniche più avanzate di medicina, c'è una salute mentale che, se curata, può decisamente migliorare la qualità della vita.

Anche lo spirito ha bisogno di cure e attenzioni, proprio come il nostro corpo.

Per conquistare un benessere completo possiamo imparare a dedicare più tempo a noi stessi con alcune "regole di vita" naturali.

Per questo, cari amici, voglio proporvi con appuntamento settimanale, **"La dieta dello spirito"**, una cura essenziale, semplice, pratica per imparare ad alimentare la nostra parte meno "materiale", lo spirito.

Per completare la cura di noi stessi sono necessarie anche ricette di vita diverse da quelle alimentari: occorre recuperare valori e abitudini che si sono persi nel modo di vivere di oggi: valorizzare le emozioni positive come l'amore, la gioia, la generosità, l'altruismo; dedicarsi a lavori rilassanti che stimolano la riflessione ed insegnano ad apprezzare anche i momenti in cui si resta soli con se stessi; imparare ad apprezzare il silenzio e viverlo; rilassarsi con la musica, con una corretta respirazione ecc.

Tutto questo è "La dieta dello spirito".

E questo è il mio nuovo messaggio.

Unita alle regole del benessere fisico credo che questa sia la vera ricetta della felicità!

Rosanna Lambertucci