

## Wellness? Sì, grazie

lunedì 23 giugno 2008

Il Wellness è un stile di vivere in cui mente, corpo e anima sono in perfetto equilibrio. Non si tratta solamente di rilassamento, ma anche di salute, benessere, armonia, serenità, gioia. Stare bene con sé stessi, con il proprio corpo, con la propria mente, con l'ambiente che ci circonda è di fondamentale importanza.

Ogni giorno dobbiamo fronteggiare, traffico, pressioni sul lavoro, problemi familiari, stress emotivi, bisogna essere sempre impeccabili, con il sorriso stampato sul volto, anche quando si è tristi, tutto questo ci allontana dall'«IO» ed è proprio il trascurare il nostro benessere che giorno dopo giorno ci fa perdere attimi di vita importanti, che non ci permette di guardare il cielo e vedere le sue mille sfumature così come non ci permette di vivere la vita in pieno. L'equilibrio psico-fisico-emotivo può essere raggiunto anche con semplici e piccoli gesti, da integrare nella nostra quotidianità, cercando di eliminare lo stress, la frenesia e i "nervi a fior di pelle". Cerchiamo di affrontare la vita in modo positivo, di cogliere la più immensa felicità nelle cose più piccole. Anche una buona risata è un'ottima medicina. RIDERE FA BENE! L'indole diventa più solare, la giornata più radiosa, la vita più serena. Ecco un piccolo suggerimento: al mattino, dopo esserci svegliati, guardiamoci allo specchio e sorridiamo a noi stessi e alla vita a cui andiamo incontro, facciamo un bel respiro profondo gonfiando bene la pancia (respirazione addominale) in modo che l'aria entri nei nostri polmoni, frizioniamo forte le mani e sentiamo la calda energia del fuoco sprigionarsi dai nostri palmi, possiamo utilizzare questa energia per alleviare qualche sintomo fastidioso semplicemente appoggiando le mani su di esso, beviamo un sorso d'acqua fresca, e concludiamo sentendo i nostri piedi ben appoggiati per terra e l'energia presente in noi! Viviamo la «Nostra Buona Giornata»!