

SLOW LIFE

SCALARE ELEGANTEMENTE MARCIA
E
RIAPPROPRIARSI DEL PROPRIO TEMPO

UN PROMEMORIA





Quando
togli
le cazzate
e ti
concentri
sull'essenziale
inizi a
goderti la
vita!



MORGATTA

NON SONO PROPRIO ZEN...

Sono sempre stata iperattiva, sia fisicamente che mentalmente. Ed ho fatto la pallina per tutta la mia vita. Mio zio mi chiamava "apparizione&sparizione" per la velocità con cui mi palesavo agli eventi familiari per poi proseguire nei miei impegni ed appuntamenti. Insomma, non sono mai stata lenta nella mia vita. A mangiare i bigné alla crema poi ero un razzo. E lo sono tutt'ora.

Credo di avere l'indole rapida e questo non penso cambierà tanto facilmente, ma da qualche tempo a questa parte ho deciso di "rallentare". Perché per anni ho vissuto nella dimensione esasperata del fare: dovevo fare sempre qualcosa, dal lavoro agli sport fino alle attività ludiche; una fucina di idee e progetti, una macchina da guerra, pragmatica e rapidissima nel passare dall'idea all'esecuzione. A volte pure troppo...infatti ho fatto diverse cagate nel corso della mia vita personale e professionale. Se avessi dedicato cinque minuti in più alla pianificazione forse avrei evitato errori e schifezze. Ma si sa, la vita è un viaggio a tappe di apprendimento. E poi le esperte dei planning e dell'organizzazione ai miei tempi non erano così manifeste. Ai miei tempi...oddio la vecchiaia, che cosa brutta ;) Sto divagando.

Il punto che vorrei fosse chiaro è che non sono una "guru" illuminata dotata di calma zen fin dalla nascita, ma che i miei suggerimenti sono frutto di un processo di evoluzione che è ancora in corso, nonché di seghe mentali e interrogativi spesso rimasti irrisolti sul senso della vita.

Fondamentali sono stati due eventi e due annate che rimarranno impresse nella mia mente per sempre: 2007, l'anno in cui mi è crollato un po' tutto addosso (**lavoro, relazione, finanze, morte della mia prima gatta**) e 2016, l'anno in cui in barba alla pianificazione mi sono presa 3 mesi sabbatici, ho caricato la mia Micra blu, detta saponetta, e sono venuta a Ibiza con la mia migliore amica e il suo fidanzato.

Per la prima volta nella mia vita (alla tenera età di 36 di anni) mi prendevo del tempo libero da qualsiasi tipo di aspettativa o piano. O meglio, uno c'era: finire di scrivere Sfashion. Ma tutto il resto era un "vediamo".

Ed in quei mesi ho visto un sacco di cose e persone, accomunate tutte da un ritmo vitale differente, più lento (a volte pure troppo), non orientato solo ed esclusivamente al lavoro, più connesso con la natura (e con energie soprannaturali), definito dal "poc a poc" e non dal tutto e subito. A volte mi parevano eccessivamente disconnessi dal reale, ma sorridevano tutti. E questa serenità, indotta dalla vita più lenta o dall'uso di sostanze, li faceva stare bene.

Così ho cominciato a valutare il rallentare come possibilità percorribile. A curiosare nella filosofia della descrescita che, insieme alla mia propensione per la moda slow, l'etica ed il trovare alternative, sono diventate un'ispirazione costante.

Nella cultura della velocità che ci circonda parole come rallentare, scalare, decrescere portano con sé quel non so che di impoverimento, di involuzione, quasi un tornare indietro. Da sfigati, insomma.

Per come la vedo io **rallentare non vuol dire tirare il freno a mano, ma scalare elegantemente marcia e riappropriarsi del proprio tempo, riacquistando la consapevolezza delle cose importanti** (che non sono quelle che sentiamo raccontare in giro, quelle sono la messa in scena ad hoc del sistema che ci vuole a testa bassa, divisi tra lavoro e consumi forzati, con due settimane di ferie l'anno).

Qualunque esse siano.

Detto da una che in macchina ha il piede pesante e che sognava di fare rally suona quasi come una presa di culo, ma giuro che ho rallentato anche su strada. E che quando vedo quelli che corrono come pazzi mi viene da pensare "ma dove cazzo c'avrai da correre?". E rallento...;)



MORGATTA

“UNA VITA DI QUALITÀ È
MEGLIO DI UNA
VITA DI QUANTITÀ”



DA DOVE ARRIVA STA' SLOW LIFE?

Questo lo diceva Seneca nell'Antica Roma dei primi anni dopo Cristo e si sa, i romani all'epoca del godersi la vita erano dei maestri. Secondo lui vivere una vita piena e ricca non consisteva nell'accumulo di oggetti (**più o meno inutili**) e nemmeno nel far fronte a impegni poco graditi, ma nel selezionare ciò che fa star bene davvero, trovando il tempo per quello che per noi ha veramente valore. E non fa una piega.

Poi ci siamo persi nel cammino, nella sperimentazione, nel mito del progresso, della corsa in città, il vorticare scintillante delle metropoli...fino a che economisti illuminati e sociologi hanno cominciato a gettare le basi intorno agli anni 70 del movimento della decrescita (**Latouche in primis, Maurizio Pallante dopo**).

A seguire, a inizio degli anni 80, nasce in Italia il Movimento Slow Food “per la tutela e il diritto al piacere”, come reazione al diffondersi dei fast food: insomma, qui il cibo è un rituale prezioso radicato nella nostra cultura, come vi permettete di sostituirlo con dozzinali pasti di scarsa qualità da consumare rapidamente in luoghi pensati per farti venire il mal di testa dopo 5 minuti???

Cibo e non solo: nello slow food erano sotto intesi dei principi di slow life più o meno manifesti. In aperto contrasto con la Globalizzazione, con il Capitalismo ed il Consumismo, lo slow living si pone dalla parte opposta ai consumi sfrenati, al denaro come fine ultimo, al multitasking esasperato, al lavoro come unica ragione per essere stimati ed apprezzati dentro e fuori della propria cerchia. E pensare che gli Antichi Romani rabbrivivano all'idea di lavoro come lo intendiamo noi (dopo tutto sono stati sempre loro ad introdurre il concetto dell'Ozio come tempo libero da dedicare alla cura di se stessi, fisica e mentale). **Per loro la vita lenta, contemplativa, intenzionale e riflessiva era il vero mezzo per raggiungere la felicità.**

Chiamali scemi!

Questa attitudine si è un po' persa negli anni, rimanendo appannaggio di gruppi isolati di personaggi spesso etichettati come fricchettoni, idealisti, fancazzisti. Emarginati della società, isolati perché diversi e non allineati.

Ma lo **slow living è tutto meno che un insieme di regole vita stereotipate ed omologate.**

Anzi. È uno stile di vita aperto, attivo e libero. E si sa, la libertà spaventa. ;)

Non ci sono ricette o modelli da seguire; non c'è bisogno dei vestiti color sabbia e della comune in campagna. Si può adottare uno stile di vita più slow anche in un monolocale in centro a Milano. Certo è più complicato, ma basta volerlo. Volersi incamminare in un viaggio di ricerca interiore che sfocia nella riappropriazione della propria vita.

Nella modalità più consona a ciascuno.

E non è un caso che questi temi siano tornati in auge in un momento particolare come quello che stiamo vivendo: forse, in tutto questo caos esterno e nel delirio di un Mondo dominato dall'incertezza e che sembra pronto all'esplosione ogni giorno di più, la soluzione più auspicabile è proprio quella di cambiare paradigma e ribaltare il sistema di pensiero.

Magari non si ribalterà tutto il sistema (o almeno non subito), ma sicuramente avremo vissuto delle vite più autentiche.

E fatto la nostra parte per il bene di tutti.





**Per scoprire
quello che
conta,
dobbiamo capire
quello che
non conta.**



MORGATTA

VIVIAMO IN UNA FAST SOCIETY: PREN- DIAMONE ATTO!

Dai fast food al fast love, passando per fast fashion e la gratificazione immediata di un pollice in alto dei social media: la velocità ha travolto le nostre vite e manco ce ne siamo accorti. O meglio, non subito.

È stato un crescendo costante che si è infilato nella quotidianità andando a sostituire vecchie abitudini con quelle nuove, opportunamente infiocchettate da pubblicità più o meno tradizionale affinché apparissero golose opportunità di evoluzione.

Evoluzione...

Lavoriamo come pazzi, praticamente sempre attaccati ai telefoni che ci hanno rubato privacy e tempo; abbiamo pause pranzo talmente corte che ci tocca mangiare velocemente cose di scarsissima qualità mentre scorriamo a testa bassa sui social lanciando cuori a caso, cliccando sull'ultimo outfit suggerito dall'influencer di turno (modello di vita perché in pochissimo tempo è riuscita ad avere un sacco di follower e fare un sacco di soldi facendo...non si sa bene cosa), comprandolo seduta stante con consegna in 24 ore (perché averlo prima e velocemente è meglio)...che sia mai che con l'ultimo match su Tinder ci scappi un appuntamento dell'ultimo minuto. Si torna a casa stanchi ma impallati, così che l'attività preferita per spegnere il cervello è sfondarsi con le serie tv per poi collassare ad un imprecisato punto della serata. E la mattina dopo sveglia e si riparte con la solita storia.

Agli amici si mandano emoticons o al massimo messaggi audio, con i genitori manco si parla più perché siamo stanchi, il partner spesso c'è ma per convenzione più che per convinzione; tutto sommato si ha più relazione con il gatto (che almeno sta zitto) ed in questo modo i rapporti sociali sono ridotti all'osso.

Evoluzione a chi?!?

Sembriamo sempre di più cavie da laboratorio che corrono impazzite sulla ruota. Criceti con pilota automatico inserito alimentati da pillole a rilascio immediato (che non ci possiamo godere più nemmeno un mal di testa in santa pace perché ne va della produttività).

Troppo tragica?

A giudicare dal grado diffuso di stress, ansia, insoddisfazione, groppi in gola e difficoltà a respirare che vedo e sento in giro, direi di no.

E la prima cosa da fare è prendere atto del meccanismo e della cultura della velocità nella quale siamo immersi. Una volta che capisci come funziona il sistema e una volta che ti rendi conto che non ti piace, puoi mettere le zampe giù dalla ruota.

Fermati.

E fatti una domanda:

PERCHÉ STAI CORRENDO COSÌ TANTO?



MORGATTA

IL PERCHE'
E'
ALLA BASE
DI TUTTO.



E' TUTTA UNA QUESTIONE DI TEMPO!!!

Il tempo non basta mai. Sfugge.

Invece di assecondarlo, lo rincorriamo. Invece di godercelo, spesso lo sprechiamo in attività di cui ce ne frega poco o nulla. Invece di onorarlo, lo ignoriamo. Tanto poi ci sarà tempo. Domani.

E se quel domani non ci fosse?

Pensiamo di essere immortali, di avere tutto il tempo che vogliamo a disposizione (soprattutto quando siamo giovani) e invece "del domani non vi è certezza", il passato è passato ed il presente tra 10 minuti sarà già andato via.

Anche la percezione e l'uso del tempo ai giorni nostri è una questione culturale derivata, ahimè, dall'avvento del capitalismo come modello di crescita imperante.

"Un sistema economico che, per continuare a crescere, deve sostituire le merci quando ancora possono essere usate per anni e le trasforma in rifiuti in tempi sempre più brevi. [...] Lavorare per produrre sempre più cose e per avere i soldi necessari a comprarle, buttarle via sempre più in fretta per poterne produrre e comprare altre da buttare via ancora più in fretta. Uscire di casa al mattino alla stessa ora ed incolonnarsi per andare a produrle. Impacchettare i bambini ancora assonnati e scaricarli all'asilo per poter andare a lavorare. Riversarsi il sabato pomeriggio alle stesse ore negli stessi centri commerciali a comprare le cose prodotte lavorando. Formare tutti insieme la domenica alle stesse ore code di decine di km sulle autostrade. Il prodotto interno lordo è aumentato dello 0,2% sul trimestre precedente. Stiamo uscendo dal tunnel. No, su base annua è ancora sotto dello 0,5%. Siamo nel baratro della recessione. Per uscire dobbiamo produrre e consumare ancora di più." (La decrescita felice)

Alla parte economica si affianca quella psicologica, dove il lavoro non solo nobilita l'uomo ma garantisce anche un riconoscimento sociale con il quale "essere qualcuno", perché l'essere è strettamente legato al fare e se non fai una sega pare brutto (e non sei nessuno). Però più fai e più lavori e meno tempo hai a disposizione rimane per il resto. Quel resto che non sono attività primarie, perché non strettamente produttive, e quindi chi se ne frega se per vedere le amiche c'è da aspettare un mese o per leggere un libro aneliamo le due settimane di vacanza gentilmente offerte dal datore di lavoro (o da noi stessi). Con il risultato che quello a cui non dedichiamo tempo sono le relazioni umane, familiari, sociali, erotiche (manco più il tempo per trombare c'è rimasto!!!), le attività ludiche, ricreative, le esigenze spirituali e culturali. L'ozio. La contemplazione della natura, la cura della persona. Insomma, non dedichiamo tempo alla vita.

Quando ci penso mi abbraccia la Tristezza Infinita.



Quando penso pure che la società ci ha anche imposto dei tempi tecnici e vitali, soprattutto a noi donne, mi incazzo come un'ape (non ho mai visto un'ape arrabbiata, ma sono sicura che fa paura).

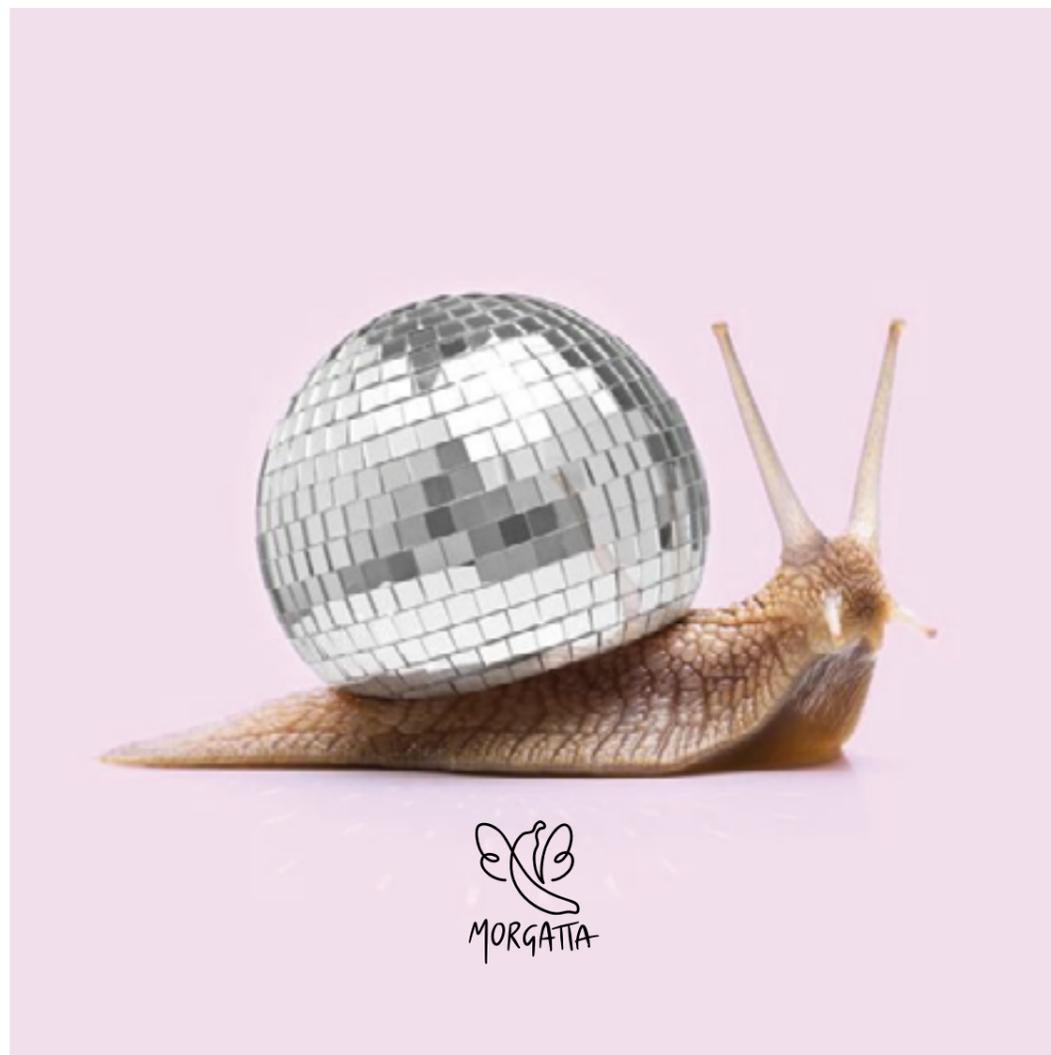
Studiare, prendere dei titoli entro una certa che sei no sei uno sfigato/a fuori corso, accoppiarti ed accasarti, fare figli possibilmente entro i 40 che se no sei una vecchia, andare in pensione e non gravare sugli altri in attesa della morte. Se esci dai binari pre-confezionati, sei strana/o!!!
Se non rispetti i (loro) tempi, sei e sarai sempre fuori!!!

È così che si vivono vite altrui, pre-impostate e lontane da quello che si desidera veramente. "Vivi una vita che ti somiglia" è una frase che si legge dappertutto, ma in quanti si prendono il tempo anche solo per pensare alla vita che vorrebbero e poi metterla in pratica per davvero?

Ecco, anche in questo caso è una questione di tempo. Per pensare. Per andare a fondo. Per conoscersi sul serio. Per capire. Per visualizzare. E poi per fare. Insomma il tempo serve. Dopotutto...

ANCHE UNA FERRARI LANCIATA A 300KM ALL'ORA COSTANTEMENTE DOPO UN PO' SCHIANTA!!!

Motivo per cui prima scendiamo marcia, prima possiamo assecondare la strada, goderci il viaggio, eventualmente cambiare meta ed evitare di stamparci contro un muro.



DOVE METTI IL TUO TEMPO?

Quali sono le cose che giornalmente ti mangiano via il tempo?

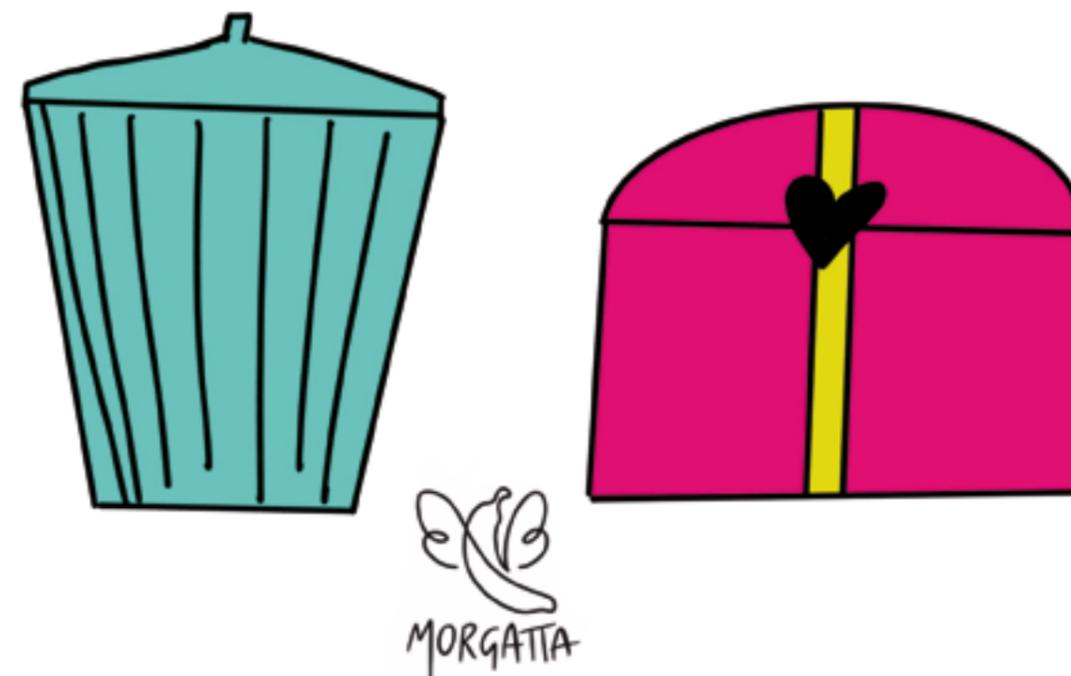
- Controllare la mail?
- Scrollare sui social?
- Guardare la tele?
- Compilare liste e report?

Le attività che svolgi giornalmente sono la tua vera priorità!

Diciamo spesso che le nostre priorità sono altre, tipo passare tempo con la famiglia, gli amici, fare sport o trovare il tempo per mettere mano al progetto dei nostri sogni. Ma se queste cose non fanno parte della quotidianità, se non le mettiamo davanti al resto, allora **NON SONO PRIORITÀ.**

Le tue priorità sono quello che fai tutti i giorni, le piccole o grandi azioni che scandiscono le 24 ore presenti in una giornata. Tutto il resto sono semplicemente dei vorrei.

A questo proposito ti lascio un piccolo esercizio...



UNO SGUARDO ALLA TUA GIORNATA

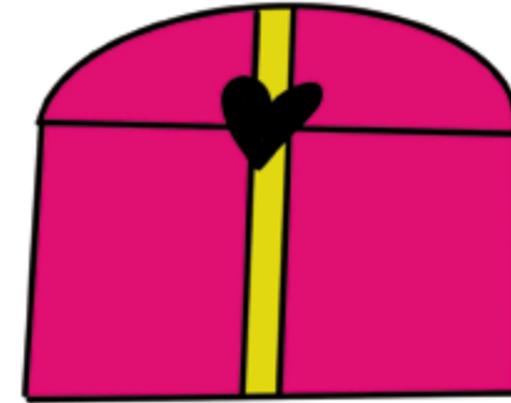
Segna nell'orologio le cose che fai nella tua giornata e quanto tempo ti occupano.

Rileggile.

Sposta nel cestino quelle che hanno poco valore, che ne avresti fatto a meno o che ti sembrano ore buttate.

Sposta nel forziere le cose importanti, di valore, che ti fanno stare bene.

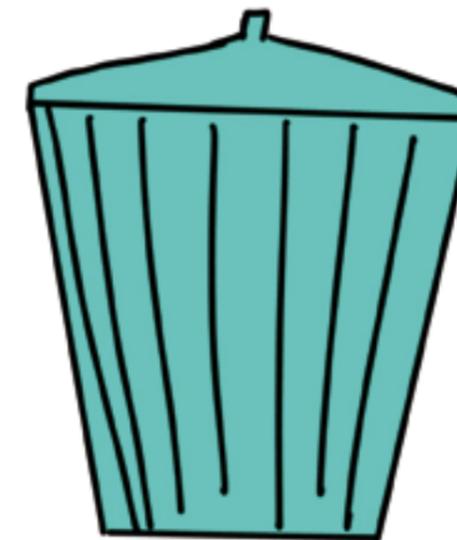
Fallo per una settimana.



Poi tira le somme e rivedi le tue priorità. Ed inizia a dare più tempo alle cose che per te contano veramente.

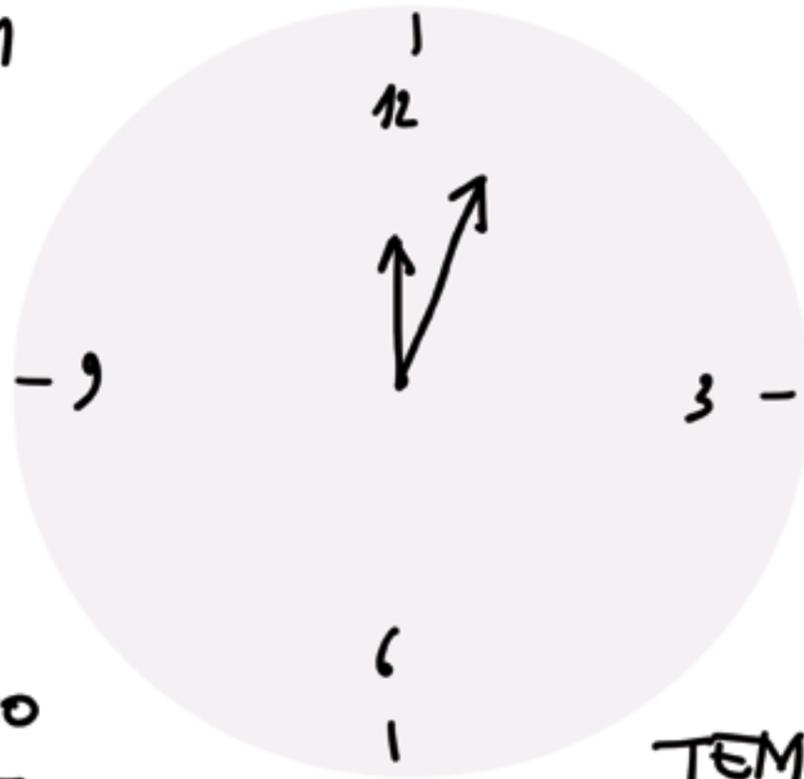
O comunque, trova un equilibrio.

TROPPO PREZIOSO IL TEMPO PER BUTTARLO NEL CESTINO

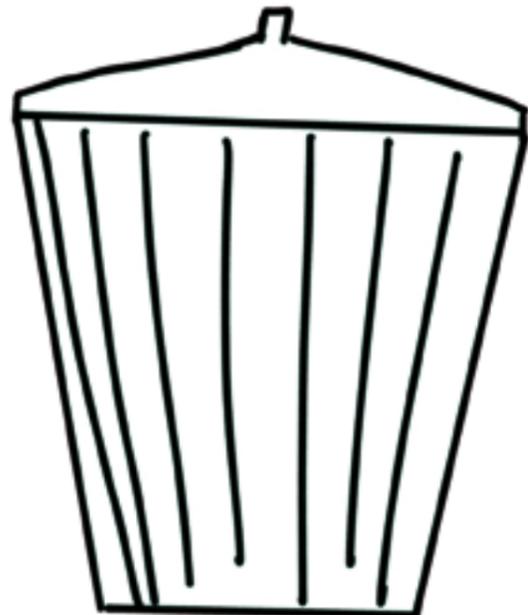


MORGATTA

CHE HAI FATTO OGGI?

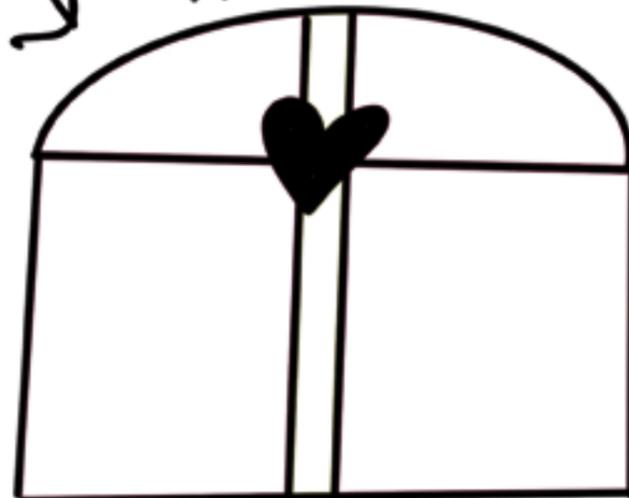


TEMPO BUTTATO



MORGATTA

TEMPO PREZIOSO



5 DRITTE SALVA-TEMPO

IMPARA A DIRE DI NO A TUTTO QUELLO CHE SECONDO TE TI PORTA VIA TEMPO SENZA AGGIUNGERE QUALITÀ.

ORDINA LE TUE PRIORITÀ. NON SI PUÒ INCASTRARE TUTTO IN 24 ORE.

OTTIMIZZA. NON DISPERDERE L'ATTENZIONE DURANTE LE ATTIVITÀ AIUTA A FARE DI PIÙ IN MENO TEMPO. QUINDI STACCA IL TELEFONO, USA LE SVEGLIE, SILENZIA I FIGLI, IGNORA GLI AMICI, ALLONTANA I GATTI, IN SOMMA, TENTA DI MINIMIZZARE LE POSSIBILI DISTRAZIONI.

NON FARTI RUBARE TEMPO DA COSE/PERSONE INOPPORTUNE. I MOLESTATORI SONO SEMPRE IN AGGUATO. IMPARA A POST-PORLI ELEGANTEMENTE. O FARNE A MENO (CHE NON CI SI PUÒ FAR CARICO DI TUTTI TUTTI EHHH).

NON SONO UNA REGINA SCHEMATICA DELL'ORGANIZZAZIONE, MA **SE PIÙ O MENO TI FAI UN PIANO DELLA GIORNATA RISCHI DI SPRECARE MENO TEMPO** ED AVERNE DI PIÙ A DISPOSIZIONE. SUI PIANI A LUNGA SCADENZA NON MI PRONUNCIO. MA UNO DEI MIEI SEGRETI È LASCIARE ANCHE UN PO' DI TEMPO PER L'IMPROVVISAZIONE (CHE REGALA SEMPRE DELLE GIOIE).


MORGATTA



Rispettare
il tempo
è
rispettare
la vita.


MORGATTA

UNA VOLTA CHE HAI PIÙ TEMPO...

Non esistono ricette pre-confezionate per iniziare a vivere una vita più slow. Esistono una varietà di ingredienti possibili, a volte con gusti incredibilmente diversi, da mescolare a piacimento, per inventare LA ricetta giusta per TE. Non ti lasciare abbindolare da immaginari comuni stereotipati (case bianche e minimal, tazza con tisana su tappetino di yoga, abiti dai colori neutri e musica soft non sono fondamentali. Sono una pubblicità ;P)

Meglio capire l'essenza e farlo a modo proprio.

Come al mio solito non amo dare istruzioni, modelli o metodi. Lontana anni luce dalla **perfettitudine**, preferisco dare spunti di riflessione, esempi e aprire spiragli.

Poi, fai TE.

Se predicassi la libertà senza lasciare liberi sarei l'ennesima incoerente paracula presente sul mercato. Ecco, lo provo a non esserlo...

Ingredienti possibili di una vita slow

Farsi due domande. A volte ci rifugiamo nel fare e nel correre costante perché stare fermi implica trovarsi a tu per tu con se stessi. E la verità è che scendere nei meandri dell'io fa paura. A volte anche stare sulla superficie. Eppure è l'unico modo per conoscersi, capirsi, accettarsi, volersi bene ed impostare la vita di conseguenza. Le domande a volte ce le possiamo fare da soli, altre volte c'è bisogno di un aiuto esterno, professionale o no. In ogni caso nessuno esterno a te ti può fornire risposte certe o formule pre-confezionate. Al massimo ti possono dare strumenti. Poi bisogna farsi il culo. Da soli.

Movimento. Di qualunque tipo. A proposito di culo, muoverlo fa sempre parte di filosofie tanto antiche quanto sagge: "mente sana in corpo sano" è una vecchia storia sempre verde. Per quanto l'immaginario comunque slow indichi come discipline top yoga, tai chi, contact o danza terapia, la verità è che va bene di tutto. Anche la boxe, il tiro con l'arco o il surf. Dal ballo al pattinaggio, dai circuiti funzionali alla respirazione. Va bene anche fare le scale di corsa o il giro del palazzo 10 volte la sera. **Il movimento è vita.** Ed è una di quelle cose per le quali sarebbe buono trovare tempo. Per la salute fisica (onora il tuo guscio come te stesso) e per quella mentale.

Movimento mentale. Mindfulness, meditazione, seghe mentali o ragionamenti ad alta voce fatti in maniera cosciente, fissare un pino per mezz'ora per creare uno spazio di relax o sdraiarsi vicino al gatto in contemplazione della perfezione felina. **Il training per la mente è utile quanto quello per il corpo.** Facciamo due addominali per il cervello ogni tanto.



Il cibo è la nostra benzina. Cosa e come ingerisci quello che mangi hanno conseguenze dirette sullo stato della motore (e delle prestazioni). Vogliamo ingolfare la macchina?!?

Essere presenti quando si fa la spesa (ci fai mai caso a come fai la spesa?), scegliere gli elementi con cura, preparare i pasti con calma (anche se si tratta di riso in bianco, metterlo giù bene cambia il modo in cui lo assimiliamo)

dedicare tempo e attenzione al momento dei pasti che vuol dire levare di mezzo il telefono, i libri, la tele e tutto quello che può distrarre. La mia nutrizionista mi fece fare un esercizio per un mese: al momento dei pasti dovevo stare seduta a tavola per 10 minuti senza fare nient'altro che mangiare. È stata dura, ma alla fine ce l'ho fatta.

E tu, ce la fai?

Mangiare stagionale. Trovare un equilibrio nella dieta senza esagerare né con gli eccessi né con le privazioni (è slow life, non un castigo) è cosa buona e giusta. Potendo limitare gli animaletti o comunque evitando gli allevamenti intensivi, sia di terra che di mare (che sono una tragedia sia etica sia ambientale), siamo tutti più felici.

Cibo per la mente. Alimentare la curiosità, nutrire la conoscenza, far ingrassare il sapere. Avere una mente aperta, sveglia e stimolata rende liberi.

Non credo ci sia bisogno di aggiungere altro.

Con cosa alimentarla, scegli tu (ma vale come per il corpo: senza schifezze è meglio)!

Comprare locale. O nel raggio di pochi km. O insomma, senza farsi arrivare le cose dall'altra parte del mondo. Sostenere i piccoli business aiuta a creare relazioni più profonde. Un po' come succedeva una volta, dove se avevi un buon rapporto con il fruttivendolo sotto casa ti usciva le primizie migliori.

Comprare meno. Più cose non rendono più completi. Tanto meno più felici. E nemmeno più fighi. Anche qui non si tratta di diventare monaci, asceti o minimalisti, ma rendersi conto che di tantissime cose se ne può fare a meno. **Imparando a riempire i vuoti con altre attività invece che con gli oggetti tutto diventa più leggero.** E al prossimo trasloco vi ringrazierete.

Fare le cose con le proprie mani. Ora non c'è bisogno di farsi proprio tutto tutto da soli, ma piantare due spezie sul balcone, fare una marmellata, cucirsi una gonna o realizzare una mensola invece che comprarla da Ikea...

Questo vuol dire autonomia, risparmio, soddisfazione.

Si può provare.

Curare le relazioni. Trovare il tempo per le persone. Quelle vicinissime, quelle di famiglia, quelle che contano, quelle che arricchiscono. E, perché no, anche 5 minuti per perfetti sconosciuti che potrebbero far svoltare la giornata, aggiungere le parole giuste o strappare un sorriso.

ADESSO TOCCA A TE!



**SLOW
LIFE
IN
PILLOLE
SALVA-TEMPO
;P**



FAI PACE CON IL TEMPO. È UN AMICO CHE VA
CONOSCIUTO, ASCOLTATO E RISPETTATO.

UN NO IN PIU' AGLI ALTRI E' UN SI IN PIU PER TE.
TANTO NON POTRAI MAI ACCONTENTARE TUTTI.
INIZIA AD ASSECONDARE TE.

AGISCI CONSAPEVOLMENTE E PENSA CON LA
TUA TESTA.

OGNI AZIONE HA UN PESO SULL'AMBIENTE CIR-
COSTANTE. CERCA DI ESSERE DELICATO COME
UN GATTINO CHE ZOMPETTA TRA I CRISTALLI.

RICORDA CHE NON SIAMO NATI PER CONSUMARE
COME I FOLLI. NELLA VITA C'È BISOGNO DI
MOLTE MENO COSE DI QUANTO CI FANNO CREDE-
RE ABBIAMO BISOGNO. SII COSCIENTE.

REALIZZARE ALCUNE COSE DA SOLI RENDE AU-
TONOMI, INDIPENDENTI E SODDISFATTI.

LE RELAZIONI SONO QUELLE CHE ARRICCHISCO-
NO E DANNO SENSO ALLA VITA. DEDICAGLI
TEMPO.

METTI IN ORDINE LE PRIORITÀ. NON TUTTO É
IMPORTANTE. E NON TUTTO SI PUÒ INCASTRARE
IN 24 ORE.

LA NATURA É UNA GRAN MAESTRA, CAMPIONES-
SA DI "OGNI COSA A SUO TEMPO". OSSERVA E
IMPARA.

ASCOLTA IL TUO CORPO. TI PARLA. LUI SA
QUANDO STAI ESAGERANDO, CORRENDO O CHIE-
DENDO TROPPO. (A VOLTE SE NON GLI DAI
RETTA SONO CAZZI AMARI)

DIVERTITI. CHE LA VITA E' UN SOFFIO (E NON E'
VERO CHE SIAMO NATI PER SOFFRIRE)

GRAZIE PER
IL TUO TEMPO!!!



WWW.MORGATTA.COM