

Incontro con *Caterina Bracchi*

Consulente del linguaggio muto del corpo

LA VITA FIORISCE DALL'INCONTRO

Esiste un linguaggio che vive in ciascuno di noi.

Non usa le parole, ma usa le emozioni.

Un linguaggio leggibile sul nostro corpo
che è veicolo della nostra anima.



GIOVANE DONNA O ANZIANA SIGNORA?



Dieci ladri della tua energia

1. *Lascia andare* le persone che condividono solo lamentele, problemi, storie disastrose, paura e giudizio sugli altri. Se qualcuno cerca un cestino per buttare la sua immondizia, fa sì che non sia la tua mente.
2. *Paga i tuoi debiti in tempo.* Nel contempo fai pagare a chi ti deve o scegli di lasciarlo andare, se ormai non lo può fare.
3. *Mantieni le tue promesse.* Se non l'hai fatto, domandati perché fai fatica. Hai sempre il diritto di cambiare opinione, scusarti, compensare, rinegoziare e offrire un'alternativa ad una promessa non mantenuta; ma non farlo diventare un'abitudine. Il modo più semplice di evitare di non fare una cosa che prometti di fare e dire "no" subito.
4. Elimina nel possibile e *delega i compiti che preferisci non fare* e dedica il tuo tempo a fare quelli che ti piacciono.
5. *Permettiti di riposare* quando ti serve e datti il permesso di *agire se hai una buona occasione.*
6. *Butta, raccogli e organizza,* niente ti prende più energia di uno spazio disordinato e pieno di cose del passato che ormai non ti servono più.
7. *Dà priorità alla tua salute,* senza il macchinario del tuo corpo lavorando al massimo, non puoi fare molto. Fai delle pause.
8. *Affronta le situazioni tossiche* che stai tollerando, da riscattare un amico o un familiare, fino a tollerare azioni negative di un compagno o un gruppo; *adotta l'azione necessaria.*
9. *Accetta.* Non per rassegnazione, ma niente ti fa perdere più energia di litigare con una situazione che non puoi cambiare.
10. *Perdona,* lascia andare una situazione che è causa di dolore, puoi sempre scegliere di lasciare il dolore del ricordo.

BELLEZZA

C'è una bellezza del corpo e c'è una bellezza dell'Anima. La bellezza del corpo è ordinaria e transitoria: oggi c'è, domani forse no. E la bellezza

del corpo è più negli occhi di chi guarda che nell'oggetto in sé: la stessa persona può apparire bella a qualcuno e brutta a qualcun altro. Ma la bellezza dell'Anima è qualcosa d'interiore, non è negli occhi dell'osservatore, perchè non può essere

vista, può solo essere sentita. Non è una bellezza che può essere distrutta, nemmeno la morte può toccarla, è eterna.

Osho

TESTA-CUORE

Da testa a testa non c'è comunicazione, mai!
Testa a testa è sempre lotta, discussione, c'è
sempre conflitto. Solo da cuore a cuore c'è
comunione, c'è comunicazione.

Osho

IL LATO BUONO

Bisogna guardare il lato buono delle cose, il lato
buono delle persone, il lato buono degli
avvenimenti, in questo modo sei circondato da
tutto ciò che è buono. La tua crescita, circondato
da tutte queste belle cose, è più facile.

Osho

**IMPARARE È UN'ESPERIENZA,
TUTTO IL RESTO È INFORMAZIONE**

Albert Einstein