

© Emanuela Ponzone

Seconda edizione DICEMBRE 2014

Stampa NARCISSUS.me



Grafica
Invernizzi Elena
www.cartaeweb.it



Una pubblicazione di SPAZIO*life*
a cura di Emanuela Ponzone

UN POST AL GIORNO

Edizione 2015



Prefazione

Carissimi Lettori,

ogni giorno, nei miei momenti d'ispirazione, pubblico sulle mie pagine di Facebook, alcune frasi, oppure perle di saggezza, o pensieri positivi e creativi.

Sono post, vissuti e sentiti con tutto il mio cuore, alcuni sono stati presi da altri saggi e riadattati, altri arrivano direttamente da me, sulla base delle mie esperienze quotidiane, ma tutti, proprio tutti, sono da me, vissuti e sperimentati in prima persona.

Ed è così che ho pensato di radunarli, ed ho deciso di farne un libro.



Nel nostro centro SPAZIOlife, teniamo su un tavolino un libro sul Cambiamento, ed abbiamo notato come le persone che passano, concentrandosi, aprano le pagine per sentirsi dare delle risposte.

Così ho unito i post scritti e letti su Facebook, associandoli alla data giornaliera.

È possibile consultare il libro guardando il giorno, ma anche aprirlo, a caso, e vedere quale risposta ci da.

Questi post non vogliono essere la soluzione, ma uno spunto o un incoraggiamento quotidiano, per affrontare la giornata in modo diverso, oppure darsi delle risposte, e rafforzare la propria autostima.



L'autrice

Emanuela Ponzone

È Rebirther e Counselor, insegnante di Breathwork.

Fondatrice della Scuola di Rebirthing Respirolibero e Presidente della Associazione Italiana Rebirthing, AIREB, offre il suo tempo pieno per diffondere la conoscenza del respiro libero e consapevole.

È Direttrice e Fondatrice di Spaziolife, un centro olistico di Milano, concepito come spazio comune per condividere attività diverse ma compatibili, con gli stessi ideali di verità, amore per sè e per gli altri e gioia di vivere.

Autrice del libro *“Respirare la vita”*.



1 gennaio

Oggi è un nuovo giorno

Oggi è un nuovo anno.

Fai un passo nel nuovo!



2 gennaio

Sii sempre felice
per la fortuna degli altri.



3 gennaio

Non forzare le cose, se ci credi,
accadranno nel momento giusto,
nel modo giusto,
per il massimo bene



4 gennaio

Non prendere sempre tutto sul
personale. Spesso le persone non ce
l'hanno con te, hanno solo bisogno
di esprimersi.....



5 gennaio

Eleva il tuo cuore.

Affronta il nuovo anno,
con la certezza che esso sarà davvero
meraviglioso!



6 gennaio

Non sei obbligato da nessuno a stare
con persone con cui non stai bene.
Non è scritto da nessuna parte che
devi sopportare situazioni o persone
impossibili. Si può stare molto
meglio!



7 gennaio

"Chi non crede nella magia,
non la troverà mai..."

Ricordalo.....



8 gennaio

Giudichiamo un giorno bello
e un giorno brutto perché abbiamo
dimenticato il valore di ogni istante.



9 gennaio

Lo scopo di una relazione
non è quello di avere un altro
che vi possa completare, ma avere
un altro con il quale condividere
la vostra completezza



10 gennaio

Non aspettare più che arrivi
qualcosa dall'esterno e che abbia il
potere di trasformare la tua
vita. Non dare a nessuno questo
potere. Tu solo puoi.... La vita è
nelle tue mani. Lascia la tua identità
sofferente, ed abbi il coraggio di fare
un passo, magari nel vuoto, ma
dentro a te stesso..... una vita "vera"
è garantita. Benvenuto tra noi!!!



11 gennaio

Il successo è l'abilità di passare
da un fallimento all'altro
senza perdere l'entusiasmo.



12 gennaio

Allontana chi ti prosciuga.

Avvicina chi ti arricchisce!!!



13 gennaio

Per quale motivo pensi che arriverà
qualcuno che ti cambierà l'esistenza?

Solo tu puoi farlo! Comincia da te.



14 gennaio

Prendi in mano la tua vita, e portati
dove desideri andare!!!



15 gennaio

Sii sempre pronto a dubitare delle
tue certezze



16 gennaio

Il Coraggio non è sfidare i pericoli
più grandi fuori di te,
ma è affrontare il mostro più feroce,
dentro di te.



17 gennaio

Non importa se ti muovi piano,
l'importante è che non ti fermi...
Continua a muovere i tuoi passi, con
il tuo ritmo e con i tuoi tempi.

Non preoccuparti se i risultati
non sono immediati,
continua a crederci però!



18 gennaio

Il fallimento?
Una nuova opportunità.



19 gennaio

Solo quando avrai smesso di
rincorrere le cose sbagliate

darai alle cose giuste
la possibilità di raggiungerti.



20 gennaio

Dovete avere ogni giorno il coraggio
di rischiare di sbagliare,
di rischiare di fallire e di essere
umiliati. Un passo nella direzione
sbagliata è meglio che stare
“immobili” tutta la vita.

Una volta in moto potete correggere
la vostra direzione pur andando
avanti.



21 gennaio

Più ti lasci accadere,
più le cose accadono.



22 *gennaio*

Colora la tua vita e inventala di continuo con coraggio ed allegria.

Crearti una vita fatta di tante cose, che giorno dopo giorno, ti riempiano di vitalità ed entusiasmo.



23 gennaio

Non cercare di essere sempre
perfetto,

perché ti do una buona notizia
nessuno lo e'.

Sii semplicemente un buon esempio
per chi sti sta intorno.

Ama le cose che fai e sii felice!



24 gennaio

La misura dell'intelligenza è data
dalla capacità di cambiare quando è
necessario.



25 gennaio

Quando smetti di aspettare con
insistenza, le cose arrivano!!



26 gennaio

Solo chi osa può volare!



27 gennaio

Stare meglio è bene

Stare bene è meglio!



28 *gennaio*

Non donare più agli altri
il grande potere di decidere per te

