

# Frasi che scaldano il Cuore

Pensieri e aforismi che portano  
armonia nell'anima

Ti invitiamo a condividere questo eBook con tutte le persone a cui vuoi regalare una frase che scalda il cuore. Abbiamo voluto raccogliere in questo libro le frasi e gli aforismi che ci sono stati segnalati da persone che fanno parte della Community di MyLife con l'intenzione che possano essere fonte di esempio e motivazione.

Questi pensieri sono stati

trascritti rispettando  
fedelmente la forma in cui li  
abbiamo ricevuti.

Ringraziamo tutte le persone  
che inviando i loro testi hanno  
partecipato alla realizzazione  
di questo progetto.

Edizioni My Life

# Fraasi

## che scaldano il cuore

Pensieri e aforismi  
che portano armonia  
nell'anima





*Coordinamento editoriale:* Katia Prando

I Edizione: aprile 2015

© **2015 My Life**

My Life srl - Via Garibaldi, 77 - 47853

Coriano di Rimini

ISBN 978-88-6386-897-5

L'autore di questo libro non dispensa consigli

medici né prescrive l'uso di alcuna tecnica come forma di trattamento per problemi fisici e medici senza il parere di un medico, direttamente o indirettamente.

L'intento dell'autore è semplicemente quello di offrire informazioni di natura generale per aiutarvi nella vostra ricerca del benessere fisico, emotivo e spirituale. Nel caso in cui usaste le informazioni contenute in questo libro per voi stessi, che è un vostro diritto, l'autore e l'editore non si assumono alcuna responsabilità delle vostre azioni.

Sii grato per tutto quello che hai, la gratitudine è importante. L'universo ama le persone grate, più siete grati, più l'Universo vi darà cose per cui ringraziare.

— LOUISE L. HAY, *PUOI GUARIRE LA TUA VITA*

Lucia, *Carpi*

La logica ti porta da A a B.  
L'immaginazione ti porta ovunque.

— ALBERT EINSTEIN

Roberto, *Milano*

Non vediamo le cose per come sono, ma le vediamo per come siamo.

— ANAÏS NIN

Il passato è finito. Impara da esso e lascialo andare.

— BRIAN WEISS

Mila, *Pescara*

La cosa più semplice che le persone non comprendono è che ogni pensiero che formuliamo e ogni parola che pronunciamo creano il nostro futuro. È come se i pensieri venissero proiettati nell'Universo, venissero accettati e tornassero indietro sotto forma di esperienze.

— LOUISE HAY

Marzia, *Belluno*

La vita è come uno specchio: ti sorride  
se la guardi sorridendo.

— JIM MORRISON

Noemi, *Brescia*

Tu sei il risultato di tutte le immagini  
che hai dipinto di te stesso... e ne puoi  
sempre dipingere di nuove.

— WAYNE DYER

Maria, *Milano*

La tua mente è come quest'acqua, amico  
mio: quando viene agitata diventa

difficile vedere, ma se le permetti di calmarsi la risposta ti appare chiara.

— “KUNG FU PANDA” - Oogway, a Shifu

Elisa, *Cittadella*

Non importa che tu sia credente o scettico: gli angeli credono in te. Riescono a vedere la tua luce interiore, conoscono le tue vere doti e sanno che hai un'importante missione nella vita. Sono qui per aiutarti in tutto.

— DOREEN VIRTUE

Maria Grazia, *Viterbo*

“Quando perdono me stessa, diventa più facile perdonare gli altri”

— LOUISE HAY

Cinzia, *San Giovanni P.*

Quanto vali non può essere verificato dagli altri.

Vali perché tu lo dici. Se tieni conto dell'altrui stima

per sapere quanto vali, quella è, appunto, una stima altrui.

— WAYNE DYER

Adriana, *Bologna*

Mantieni i tuoi pensieri positivi

Perché i tuoi pensieri diventano parole

Mantieni le tue parole positive

Perché le tue parole diventano i tuoi

comportamenti

Mantieni i tuoi comportamenti positivi

Perché i tuoi comportamenti diventano  
le tue abitudini

Mantieni le tue abitudini positive

Perché le tue abitudini diventano i tuoi  
valori

Mantieni i tuoi valori positivi

Perché i tuoi valori diventano il tuo  
destino.

— MAHATMA GANDHI

Laura, *Fiorenzuola*

Le emozioni sono il prodotto finale delle  
nostre esperienze.

— JOE DISPENZA

Veronica, *Bormio*

Non è necessario lasciare andare tutte le paure prima di poter abbracciare l'amore. Potete raccogliere le vostre paure tra le vostre braccia e portarle con voi nell'amore, perché una volta che entrate dentro l'amore, la paura si rivela l'illusione che è sempre stata, l'amore è tutto ciò che resta.

— ERIC PEARL, *THE RECONNECTION*

Antonio, *Arezzo*

Tutti i veri artisti, che lo sappiano o no, creano a partire da un luogo senza mente, dalla quiete interiore. La mente allora dà forma all'intuizione o all'impulso creativo. Perfino i grandi scienziati riferiscono che le loro

conquiste creative giungono in momenti di quiete mentale.

— E. TOLLE

Mara, *Genova*

Se vogliamo essere felici, possiamo esserlo adesso, perchè la chiave della felicità è nascosta dentro di noi. Essa non dipende dagli avvenimenti che ci capitano ma dal modo in cui li percepiamo e li affrontiamo.

— ANTHONY DE MELLO

Chiara, *Bologna*

Dentro di te c'è un campione e c'è un perdente.

C'è un angelo e c'è un demone.

C'è un eroe e c'è un furfante.

La domanda è: chi di loro avrà la meglio oggi?

— BLAIR SINGER

Rosanna, *Forlì*

Le persone piene d'amore vivono in un mondo pieno d'amore. Le persone ostili vivono in un mondo ostile. Ma il mondo è sempre lo stesso.

— WAYNE DYER

Rosa, *Catanzaro*

Nessuno è capace di turbarvi senza il vostro consenso, quindi se iniziate a

praticare l'intenzione di essere autentici e pacifici con tutti, sarete connessi alla pace stessa, e avrete il potere di cambiare l'energia dei vostri rapporti con parenti e amici.

— WAYNE DYER

Serena, *Verona*

Mamma sai una cosa? È la GIOIA che DECIDE sull'AMORE...

— MIA FIGLIA NOEMI DI 5 ANNI MENTRE STAVA PER ADDORMENTARSI :-)

Laura, *Lanzo Torinese*

La pace viene da dentro. Non cercarla di fuori. Non cercare all'esterno la pace e

l'armonia che puoi trovare soltanto dentro di te. La pace interiore non giunge da un nuovo lavoro, da un'auto nuova o da un vestito firmato... la pace interiore è una nuova prospettiva e la nuova prospettiva inizia con te. “Non posso cambiare la direzione del vento, ma posso sistemare le vele in modo da poter raggiungere la mia destinazione.”

— JIMMY DEAN, BUDDHA

Matilde, *Canton Ticino - Svizzera*

Perdonare non vuol dire dimenticare, significa comprendere. La speranza va bene, l'aspettativa no, perché quando c'è l'aspettativa, la delusione è sempre in agguato.

— BRIAN WEISS

Giulia, *Cesena*

Ci sono solo due giorni all'anno in cui non puoi fare niente: uno si chiama ieri, l'altro si chiama domani. Perciò oggi è il giorno giusto per amare, credere, fare e principalmente vivere.

— DALAI LAMA

Paola, *Vicenza*

Graziella, *Roma*

Daniela, *Ogliastro Cilento*

“Se vogliamo una vita felice, dobbiamo avere pensieri felici. Se desideriamo una vita prospera, devono esserlo anche i nostri pensieri. Se vogliamo una vita

colma d'amore, dobbiamo fare pensieri  
pregni d'amore. Qualsiasi messaggio  
inviamo con la mente o a parole ci  
ritornerà indietro concretamente.”

— LOUISE HAY

*Anna, Sondrio*

Nella vita non ci sono persone cattive,  
solo persone sofferenti.

— LISE BOURBEAU, *ASCOLTA IL TUO CORPO*

*Anna, Cesano Boscone*

È inutile essere un artista se devi vivere  
come un impiegato.

— PAUL NEWMAN, “LA STANGATA”

Tiziana, *Faggiano*

La superbia è l'ombra dell'uomo al crepuscolo.

— PERSONALE

Andrea, *Sacile*

Si è bravi nella misura in cui si rende bravo un altro.

— IL MIO PROF. DI FISICA E MATEMATICA

Graziano, *Martinsicuro*

Si diventa adulti equilibrati solo se si è stati pienamente bambini

— MARIA MONTESSORI

“Non si può vincere sempre, ma almeno possiamo guardare indietro e vedere cosa abbiamo raggiunto.” Ho scelto questa frase perché mi ha rincuorato in molte situazioni, soprattutto in quelle situazioni in cui ho messo tutta me stessa, tutto il mio impegno, per raggiungere un obiettivo, ma non è stato abbastanza.

— FERNANDO TORRES

Roberta, *Gravina di Catania*

Meglio essere soli e trasparenti che conformarsi ed essere soli tra tanti.

— PERSONALE

Anna, *Castell'Arquato*

Chi dice che è impossibile, non dovrebbe disturbare chi ce la sta facendo.

— ALBERT EINSTEIN

Carolina

Sol chi non lascia eredità di affetti, poca gioia ha dell'urna.

— UGO FOSCOLO, *I SEPOLCRI*

Graziella, *Messina*

L'amore si misura in base a ciò cui si è

capaci di rinunciare per esso.

— UN VECCHIO FILM DI CUI NON RICORDO  
IL TITOLO

Mery, *Ciampino*

La felicità non è la meta, è il viaggio.

— NON LO RICORDO

Silvia

Tu sei libero di provare quello che dentro di te è vero. [...] Lasciarti contaminare dall'energia dell'altro è positivo e ha senso soltanto se tu mantieni il tuo centro.

— ATTILIO PIAZZA, *MINDFULNESS PER UNA  
MENTE AMICA*

Amiamo gli altri nello stesso modo e con la stessa intensità con cui amiamo noi stessi.

— LISE BOURBEAU, *ASCOLTA IL TUO CORPO*

Anna, *Cesano Boscone*

Chiunque voglia riuscire in un'impresa deve essere disposto a bruciare le navi o tagliare i ponti per impedirsi ogni possibilità di tornare sui suoi passi. Solo comportandosi così può essere certo di conservare lo stato mentale detto "ardente desiderio di riuscire", che è un principio essenziale del

successo.

— NAPOLEON HILL, *PENSA E ARRICCHISCI  
TE STESSO*

Radita, *Ciampino*

La chiave dell'insuccesso è voler  
accontentare tutti.

Monica, *Vicenza*

Fa più rumore un albero che cade che  
una foresta che cresce.

— LAO TZU

Maria Grazia, *Sagliano Micca*

Domani è un altro giorno...

Gli ostacoli non possono schiacciarmi.  
Ogni ostacolo cade davanti a un fermo  
proposito. Chi è ancorato a una stella...  
non cambia idea.

— LEONARDO DA VINCI

Elena, *Firenze*

C'è un momento giusto per cominciare a  
praticare la guarigione di se stessi, ed è  
ADESSO.

— ROY MARTINA, *LA FORMULA PER LA VITA*

Sabrina, *Brescia*

Ciò che tentiamo di realizzare qui non sarà completo se coloro che hanno visto, udito e compreso non ritorneranno nel mondo per lavorarvi ciascuno nel posto che occupa; allora potrà elevarsi il grande edificio della vita dello Spirito, dell'Arte e dell'Azione Sociale, edificio di cui abbiamo un urgente bisogno oggi per la guarigione dell'umanità.

— RUDOLF STEINER

Giuseppe, *Caserta*

Non piangere, se mi ami: il tuo sorriso è la mia pace.

— CRAIG WARWICK, *TUTTI QUANTI  
ABBIAMO UN ANGELO*

Francesca

...vivi la tua vita, non lasciarla vivere ad altri...

— LA MIA EX

Giuseppe

Se vuoi puoi. Se puoi hai. Se hai dai. Se dai avrai.

— UN ANGELO TERRENO :)

Sabrina, *Cagliari*

Odiare qualcuno è come bere del veleno sperando che l'altro muoia.

— GANDHI

Clelia  
Eva, *Codigoro*

Se tutte le persone amassero la Terra,  
farebbero la Pace invece della guerra.  
Se tutte le persone amassero la Vita, la  
guerra sulla Terra sarebbe già finita.

— ANONIMO

Simona Maura, *Torino*

Non buttare la vita obbedendo agli  
ordini di qualche idiota.

— ACHILLE IN “TROY”

Ludovica, *Vaie*

Signore concedimi la forza di cambiare  
le cose che posso modificare, la  
pazienza di accettare quelle che non  
posso cambiare e la saggezza per

riconoscere la differenza.

— REINHOLD NIEBUHR

Clelia

Elena, *Costigliole Saluzzo*

Flavia, *Genova*

Giovanna, *Sassari*

Io non sono niente nell'universo, ma non c'è niente nell'universo che non sia io.

— BODHIDHARMA

Graziella, *Sanremo*

Ascolta il tuo cuore e decidi cosa vuoi essere e cosa vuoi fare dopodiché non permettere a nessuno di influenzare ciò che hai deciso di essere!!!

— ROBERTO RE

Daniela, *Roma*

Amare se stessi è l'inizio di un idillio  
che dura una vita.

— OSCAR WILDE

Marzia, *Porto Torres*

Vivi come se fosse l'ultimo giorno e  
pensa come se non dovessi morire mai!

— GANDHI

Antonella, *Mandello del Lario*

Nessun uomo può rivelarvi nulla, se non  
quello che già sonnecchia nell'alba

della vostra conoscenza.

— KHALIL GIBRAN, *IL PROFETA*

Valeria, *Vicenza*

Non arrenderti alla pusillanimità, che non è degna di te.

O devastatore dei tuoi nemici, abbandona questa debolezza meschina dal tuo cuore e sorgi!

— BHAGAVAD GITA

Gabriele, *Ancona*

Non pensare, ama.

— FIORELLA TRUVOLO

Fiorella, *Napoli*

Scegli la tua verità e lascia che ti uccida.

— FACEBOOK

Alfonso, *Taranto*

Ogni tanto bisogna lasciar andare tutto come deve andare, lasciar succedere le cose, seguire l'onda del proprio destino e stare a vedere dove ti porta.

— FRANCESCO GUNGUI

Sandra, *Ancona*

Pagherete un prezzo per avere successo: ma pagherete un prezzo ancor più alto per rimanere dove siete!

Graziano, *Massa*

Qualcuno chiese al Swami se non aveva un ultimo consiglio da darci, e lui non si tradì: “Vivete una vita in cui potete riconoscervi.”

— TIZIANO TERZANI, *UN ALTRO GIRO DI GIOSTRA*

Renata, *Cagliari*

Love, work and knowledge are the well spring of your life and they also govern it!

— W. REICH

Paola, *Imola*

Tutto quello che puoi fare o sognare di poter fare, incomincialo. Il coraggio ha

in sé genio, potere e magia.

— GOETHE

Marina, *Sacile*

Non temete di nuotare contro il torrente.  
È di un'anima sordida pensare come il  
volgo, solo perché il volgo è in  
maggioranza...

— GIORDANO BRUNO

Marina, *Roma*

La nostra vita non è nostra. Da grembo a  
tomba, siamo legati ad altri, passati e  
presenti... E da ogni crimine e ogni  
gentilezza generiamo il nostro futuro.

— CLOUD ATLAS

Simona, *Cassano D'Adda*

Quando gli altri dicono che hai ragione, durante una discussione, chiedi perdono. Io oggi l'ho fatto!

— GENNARO D'AMATO

Gennaro, *Carmagnola*

Che ci piaccia o no, siamo noi la causa di noi stessi. Nascendo in questo mondo, cadiamo nell'illusione dei sensi; crediamo a ciò che appare. Ignoriamo che siamo ciechi e sordi. Allora ci assale la paura e dimentichiamo che siamo divini.

— GIORDANO BRUNO

Serena, *Bologna*

Prendete in mano la vostra vita e fatene un capolavoro.

— KAROL WOJTYLA

Cinzia, *Roma*

Senza libertà di scelta non c'è creatività, e senza creatività non c'è vita.

— JAMES T. KIRK IN “STAR TREK”

Daniela, *Forlì*

Ho imparato che se aspetti perdi un'altra occasione e che se speri vivi un'altra illusione. Decidi cosa vuoi. Convinciti

che lo puoi avere, credi di meritartelo, credi che sia possibile per te. Vincere non è importante, è l'unica cosa che conta.

Cinzia, *Pescara*

Ricordati di essere felice.

— CHRISTINE ORBAN

Federico, *Rovigo*

C'è una difficoltà nel rendersi conto che il nostro comportamento è molto complesso, che il cervello è fatto di tante componenti. E c'è una difficoltà nel vedere in ogni catastrofe la possibilità di un rovesciamento. Forse

io sono una innata ottimista ma penso  
che ci sia sempre qualcosa che ci salva.

— RITA LEVI MONTALCINI

Micaela

Vivere bene ora rende ogni giorno  
trascorso un sogno di felicità e ogni  
domani una visione di speranza. Con  
gioia mi dissolvo nel presente.

— KALIDASA, *IN PICCOLA PARTE*

Domenico, *Milano*

Se ami ciò che fai, avrai successo.

— ALBERT SCHWEITZER

Alessandrina, *Sanremo*

Chiedete e vi sarà dato!

— GESÙ CRISTO

Antonella, *Latina*

Quisque faber est fortunae suae. /  
Ognuno è l'artefice del proprio destino.

— SALLUSTIO

Caterina, *Lainate*

La tua libertà finisce dove inizia la mia.

Daniela

Quello che la mente pensa, QUELLO il  
corpo esegue.

— FRANCO VISINTIN

Franco, *Trieste*

O troveremo una strada o la creeremo  
noi.

— ANNIBALE

Francesco, *Gravina in P.*

Tutto nasce dal nostro interno... amore...  
felicità... ricchezza... fortuna e pace...  
smettiamola di cercare all'esterno, è  
vera chimera.

— PERSONALE

Adriano, *Verona*

Il successo è la capacità di passare da

un fallimento all'altro senza perdere l'entusiasmo.

— WINSTON CHURCHILL

Isella, *Monteforte d'Alpone*  
Aurora

Il cielo sono gli altri.

— DAL MIO FILM AMATORIALE DEL 1972

Enzo, *Teolo*

Se iniziamo a pensare alla capacità di ricevere i doni dell'Universo come a un modo per assecondarne i progetti, allora ci accorgiamo che non è più necessario sabotare noi stessi.

— JULIA CAMERON, *LA VIA DELL'ARTISTA*

Per fare diventare Realtà un grande Sogno, il primo requisito è una grande capacità di sognare; il secondo è la Perseveranza: la Fede nel Sogno.

— HANS SELYE

Francesco, *Lugano*

Tutte le donne possono, è solo questione di volontà. Se vuoi qualcosa, puoi; basta semplicemente che lo desideri con tutte le tue forze. Se, invece, la tua volontà è debole, fragile, allora non ce la farai. Una volta che avrai compreso la potenza che risiede dentro di te, potrai alzare la

testa, guardare gli altri con amore e con dolcezza e agire, al tempo stesso, con serenità e determinazione.

— HERNAN HUARACHE MAMANI, *LA PROFEZIA DELLA CURANDERA*

Deborah

Per quello che vale non è mai troppo tardi, o nel mio caso troppo presto, per essere quello che vuoi essere. Non c'è limite di tempo, comincia quando vuoi... puoi cambiare o rimanere come sei, non esiste una regola in questo. Possiamo vivere ogni cosa al meglio o al peggio. Spero che tu viva tutto al meglio. Spero che tu possa vedere cose sorprendenti. Spero che tu possa avere emozioni

sempre nuove. Spero che tu possa incontrare gente con punti di vista diversi. Spero che tu possa essere orgogliosa della tua vita, e se ti accorgi di non esserlo, spero che tu trovi la forza di ricominciare da zero...

— “IL CURIOSO CASO DI BENJAMIN  
BUTTON”

Monica, *Castelnuovo Bozzente*

Se ami la vita la vita ti sarà fedele fino agli ultimi istanti della tua esistenza.

— PERSONALE

Antonia, *Crotone*

È incredibile quante cose si riescono a

fare quando non c'è nessuno che ti dice che non puoi.

Francesca, *Roma*

Le persone che hanno visto il mare si riconoscono dagli occhi, perché ne conservano la meraviglia dello sguardo e spesso li tengono sbarrati anche nel sonno, quando il letto di crine o foglie di pannocchie diventa una placenta in cui nuotare, sognando quello che verrà dopo la morte.

— SALVATORE NIFFOI, *LA VEDOVA SCALZA*

Giusy, *Mondaino*

L'unico fallimento è non averci provato.

— GEORGE CLOONEY

Enzo, *Napoli*

Quando comprendiamo noi stessi, la nostra coscienza, capiamo anche l'universo e la separazione scompare.

— GREGG BRADEN, *LA MATRIX DIVINA*

Massimo, *Venezia*

Se tu credi di farcela o credi di non farcela hai comunque ragione.

— HENRY FORD

Iwona, *Arezzo*

Margherita, *Sassari*

Renata, *Udine*

La fortuna abbraccia gli audaci, e non è  
pura coincidenza!!!

— RON, *CAMBIO STAGIONE*

Rossana, *Salerno*

Tutto ciò di cui hai bisogno per evolvere  
è già dentro di te, manifestalo. In fondo è  
così che il bruco diventa farfalla.

— ROBERTO ANANDA PISCITELLI

Roberto, *Ferrara*

Il potere non cambia le persone,  
semplicemente le mostra per quello che  
sono realmente.

— EL PEPE (PRESIDENTE URUGUAY)

Antonio, *Benevento*

Bisogna avere ancora un caos dentro di sé per partorire una stella danzante.

— FRIEDRICH NIETZSCHE

Anto, *Livorno*

Follia è fare sempre la stessa cosa, aspettandosi risultati diversi.

— ALBERT EINSTEIN

Simona, *Robbiate*

Qualunque cosa tu possa fare o sognare di fare, incominciala. L'audacia ha in sé genio, potere e magia. Incomincia

adesso!

— JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Daniela, *Roma*  
Lucia, *San Severo*

Chi ti ama c'è sempre, c'è prima di te,  
prima di conoscerti.

— MARGARET MAZZANTINI

Salvatore, *Alpignano*

Ciò che ritenevo irrealmente adesso mi  
sembra più reale di quello che penso sia  
reale, che invece mi sembra adesso  
meno reale.

— “LA FISICA QUANTISTICA”

Angela, *Sesto San Giovanni*

M'illumino d'immenso.

— G. UNGARETTI

Florinda, *Roma*

Ogni istante che passa durante la nostra  
esistenza corrisponde ad un passo che ci  
avvicina al salto alla nuova dimensione  
esistenziale.

— PERSONALE

Antonia, *Crotone*

Quando arrivi a un punto difficile e tutto  
si svolge a tuo sfavore finché sembra  
che tu non possa resistere un minuto di  
più, non arrenderti mai allora, perché è  
proprio il punto e il momento in cui ci

sarà una svolta.

— HARRIET BEECHER STOWE

Carlo, *Almenno San Bartolomeo*

Non sia d'altri chi può essere di sé stesso.

— PARACELSO

Manuela, *Riva presso Chieri*

Qualunque cosa accada,  
anche oggi sarà una fantastica giornata!!

Antonella, *Repubblica San Marino*

Essere un Essere Umano è solo uno dei vestiti dell'Anima, ma solo una grande

Anima sa di essere solo un Essere  
Umano.

— GIANPIETRO GATTO

Gianpietro

Io non risolvo i miei problemi. Correggo  
i miei pensieri.

E i miei problemi si risolvono da soli.

— LOUISE L. HAY

Maria, *Lotzorai*

Se non finiamo la guerra, la guerra finirà  
noi.

— H. G. WELLS

Elena, *Verona*

La pace comincia con me.

— MORRNAH NALAMAKU SIMEONA

Cecile, *Certosa di Pavia*

Impara a essere chi sei davvero e  
impara a rinunciare con dignità a tutto  
ciò che non sei!

— HENRI-FRÉDÉRIC AMIEL

Consuelo, *Roma*  
Ramona, *Brescia*

Quelli che non sanno cosa è il perdono,  
perdono! (dal verbo “perdere”, un  
piccolo cambiamento di accento che la  
dice lunga sulla gioia della vita!). Ecco  
la mia teoria: la parola “perdono” si

compone di “per” e “dono”. Ma mentre cosa rappresenta il “dono” è più o meno noto a tutti. Cosa rappresenta “per” è più emblematico. I significati che ha per me sono molteplici. È segno di moltiplicazione, quindi se perdono, il mio dono si moltiplica nei suoi effetti positivi. Il segno della moltiplicazione si scrive come una “x” che ha un punto di incontro da cui dipartono quattro bracci creando dei vuoti a forma di “V”. Quindi il perdono donato moltiplica i suoi doni nelle quattro direzioni (Nord-Sud-Est-Ovest) e raccoglie nel punto focale di incontro i benefici che dal dono derivano e ritornano. La “x” equivale anche al segno di incognita nelle equazioni e ciò significa che non

solo il perdono donato moltiplica i suoi benefici che si diramano a tutto tondo, ma anche che chi perdona non sa (è un'incognita) cosa il suo perdono scatenerà. I benefici sono tanti e niente come il perdono consapevole rende leggeri e pronti alla vita. Buon perdono a voi.

— PERSONALE

Liliana, *Torre del Greco*

L'ambizione è l'ultimo rifugio del fallito.

— OSCAR WILDE

Silvia, *Roma*

Le sofferenze familiari, come gli anelli di una catena, si ripetono di generazione in generazione finché un discendente acquista consapevolezza e trasforma la sua maledizione in benedizione.

— ALEJANDRO JODOROWSKY

Patrizia  
Antonella, *Roma*

Bada ai tuoi pensieri perché i tuoi pensieri diventano le tue parole. Bada alle tue parole perché le tue parole diventano le tue azioni. Bada alle tue azioni perché le tue azioni diventano le tue abitudini. Bada alle tue abitudini perché le tue abitudini diventano il tuo carattere. Bada al tuo carattere perché il

tuo carattere diventa il tuo destino.

— MAHATMA GANDHI

Cosimo, *Bari*

Che tu possa avere il vento in poppa,  
che il sole ti risplenda in viso e che il  
vento del destino ti porti in alto a  
danzare con le stelle.

— “BLOW”

Paolo, *Andora*

I pensieri diventano cose.

— RHONDA BYRNE, *THE SECRET*

Paolo, *Riposto*

L'ispirazione dal profondo del tuo cuore  
è la realizzazione del tuo presente.

— SENZA AUTORE

Caterina, *Marcallo con Casone*

Mollare non mollare, spaghetti non  
spaghetti... ti preoccupi troppo di ciò  
che era e di ciò che sarà! C'è un detto:  
ieri è storia, domani è un mistero, ma  
oggi è un dono... per questo si chiama  
presente!

— “KUNG FU PANDA”

Elisa, *Cittadella*  
Jacqueline, *Ponte Tresa*

Non puoi cogliere un fiore senza

disturbare una stella.

— GALILEO GALILEI

Pietro

Affinché il male trionfi è sufficiente che i buoni non facciano nulla.

— EDMUND BURKE

Lidia, *Recoaro Terme*

Il perdono libera l'anima e cancella la paura.

— NELSON MANDELA

Elisa, *Cittadella*

Prima di parlare: ascolta, prima di

reagire: pensa, prima di criticare:  
aspetta. Prima di lasciar perdere:  
provaci. L'orgoglio si può mettere da  
parte.

Jolanda, *Carpi*

Sereno è colui che ha accettato il  
passato, gode del presente e non teme il  
futuro.

Milva, *Imola*

Non aspettare; non sarà mai il tempo  
opportuno. Inizia ovunque ti trovi, con  
qualsiasi mezzo tu puoi avere a tua  
disposizione; mezzi migliori li troverai  
lungo il cammino.

— NAPOLEON HILL

Elisa, *Cittadella*

Non è mai troppo tardi per diventare quello che vuoi essere.

— GEORGE ELIOT

Francesco, *Taranto*

Ci sono due modi di vivere la tua vita. Uno è pensare che niente è un miracolo. L'altro è pensare che ogni cosa è un miracolo.

— ALBERT EINSTEIN

Elisa, *Cittadella*

Vivi e lascia vivere perché quello che  
vivi oggi non lo vivrai più e quello che  
vivono gli altri non lo vivrai mai.

Sabrina, *Ciampino*

Non esistono problemi; ci sono soltanto  
soluzioni.

— ANDRÉ GIDE, *DIARIO*

Franca, *Ravenna*

Il primo e impellente ufficio della  
memoria è dimenticare.

— EUGENIO MONTALE

Paola, *Varazze*

Il bambino chiama la mamma e domanda: “Da dove sono venuto? Dove mi hai raccolto?”. La mamma ascolta, piange e sorride mentre stringe al petto il suo bambino. “Eri un desiderio dentro al cuore”.

— MARCEL PROUST

Elisa, *Cittadella*

Decidere di avere un figlio è una scelta radicale. È decidere di avere per sempre il proprio cuore che cammina per il mondo, fuori dal proprio corpo.

— ELIZABETH STONE

Elisa, *Cittadella*

Come un aquilone senza corda e una farfalla senza ali, mia madre mi ha insegnato a volare con i sogni.

— WILLIAM H. MCMURRY III

Elisa, *Cittadella*

Dato che non penseremo mai nello stesso modo e vedremo la verità per frammenti e da diversi angoli di visuale, la regola della nostra condotta è la tolleranza reciproca. La coscienza non è la stessa per tutti. Quindi, mentre essa rappresenta una buona guida per la condotta individuale, l'imposizione di questa condotta a tutti sarebbe un'insopportabile interferenza nella libertà di coscienza di ognuno.

— MOHANDAS KARAMCHAND GANDHI

Melania, *Tolentino*

Siamo tornati su questa terra per imparare a volerci bene, è proprio vero che di imparare non si finisce mai perché la vita è eterna nello spazio tempo.

— MARCO PAGANELLI

Marco, *Latina*

Sii una luce per te stesso.

— GAUTAMA BUDDHA

Federico, *Torino*

You survive of what you receive but you  
live of what you give!

Norma, *Monza*

Al cor gentil rempaira sempre amore.

— GUIDO GUINIZZELLI, *RIME*

Annalisa, *Bari*

La più alta forma di intelligenza umana è  
la capacità di osservare senza giudicare.

— J. KRISHNAMURTI

Susanna, *Verona*

Lo spirito mostra la strada da seguire,  
beato chi merita di ospitarlo.

— GIUSEPPE FIORE MARINO

Giuseppe, *Cariati*

La bellezza è la vita quando la vita svela il suo volto sacro, ma sei tu la vita e sei tu il velo. La bellezza è l'eternità che si guarda allo specchio, ma sei tu l'eternità, sei tu lo specchio.

— KHALIL GIBRAN

Maria Luisa, *Viterbo*

Il vostro tempo è limitato, per cui non lo sprecate vivendo la vita di qualcun altro.

— STEVE JOBS

Elisa, *Cittadella*

Sei stato scelto per questa vita, perché sei abbastanza forte per viverla.

Milva, *Imola*

Perdona gli altri, non perché essi meritano il perdono ma perché tu meriti la pace.

— BUDDHA

Angela, Ariccia  
Stefania, *Daverio*

Io creo il mio Mondo. Il mio Mondo si occupa di me. Il mio Mondo sceglie per me solo il meglio che c'è. Tutto si sistema con poco. Tutto va così come DEVE andare.

— VADIM ZELAND

Franca, *Roma*

Noi vediamo, sentiamo, parliamo, pensiamo ma non sappiamo quale energia ci fa vedere, sentire, parlare, pensare. E quel che è peggio non ce ne importa nulla. Eppure noi siamo energia, questa è l'apoteosi dell'ignoranza dell'uomo.

— ALBERT EINSTEIN

Sabrina, *Pesaro*

L'intelligenza si misura con la capacità di cambiare quando è necessario!

— ALBERT EINSTEIN

Anche quando il cielo è coperto, il sole non è scomparso.

È ancora lì dall'altra parte delle nuvole.

— E. TOLLE, *IL POTERE DI ADESSO*

Elisa, *Cittadella*

Le tue credenze creano i tuoi pensieri. I tuoi pensieri creano le tue parole, le tue parole creano le tue azioni, le tue azioni creano le tue abitudini, le tue abitudini creano il tuo destino.

— BIBBIA E GANDHI

The rhythm of the body, the melody of the mind & the harmony of our soul create the symphony of our life.

— B.K.S. IYENGAR

Stelian, *Bari*

Un po' di profumo resta sempre sulla mano che porge delle rose.

— PROVERBIO CINESE

Daniela, *Milano*

Se l'unica preghiera che dovessi recitare in tutta la vita fosse “GRAZIE”, sarebbe sufficiente.

— MEISTER ECKHART

Marju, *Lotzorai - Ogliastra*

Se desideri ottenere ciò che desideri,  
hai bisogno di liberarti dal bisogno.

— RICHARD BANDLER, *PNL È LIBERTÀ*

Roger, *Barletta*

La speranza è il motore della volontà.

— ELISABETTA DAL BUONO

Elisabetta, *Roma*

Amare vuol dire non dover mai dire mi  
dispiace...

— E. SEGAL, *LOVE STORY*

Santa, *Catania*

Non ho mai detto che sarebbe stato facile... ma che col cuore ci sareste arrivati.

Cesarina, *Treviso*

Libertà l'ho vista dormire nei campi coltivati... protetta da un filo spinato.

— F. DE ANDRÉ, *IL SUONATORE JONES*

Enrichetta, *Prov. VI*

Tutto posso in Colui che mi dà la forza.

— BIBBIA, FILIPPESI

Michele, *San Gennaro Vesuviano*

E la vita Caterina lo sai non è comoda

per nessuno, quando vuoi gustare fino in fondo tutto il suo profumo.

— F. DE GREGORI, *CATERINA*

Enrichetta, *Prov. VI*

Un uomo tanto può quanto sa.

— FRANCESCO BACONE

Ilario, *Canneto s/o*

Ed è così che Colui che è Dolcezza insegna da uno spazio di quiete dove vede l'umanità nella sua Eterna Perfezione.

— CHIARA GHIDETTI

Chiara, *Cremona*

A quello che mi toglie energia dico ciao,  
a quello che mi entusiasma dico uao!!!

— TRAVAGLINI PATRIZIA, *FANGORN*

Aerendil Gorini, *Bibbona*

Non ti chiedo miracoli o visioni, ma la  
forza di affrontare il quotidiano.  
Preservami dal timore di poter perdere  
qualcosa della vita. Non darmi ciò che  
desidero ma ciò di cui ho bisogno.  
Insegnami l'arte dei piccoli passi.

— ANTOINE DE SAINT-EXUPÈRY, *IL  
PICCOLO PRINCIPE*

Elisa, *Cittadella*

Tu hai ragione... ma io, non ho torto.

— DANIELA QUAGLIARELLA

Daniela, *Milano*

Siete come un calice. Tanto più a lungo vi scava il dolore, tanta più gioia voi potrete contenere.

— GIBRAN, *IL PROFETA*

Annamaria, *Perugia*

Quello che conta nella vita non è il semplice fatto che abbiamo vissuto. È il modo in cui abbiamo fatto la differenza nella vita degli altri a determinare il significato della vita. Un vincitore è semplicemente un sognatore che non si è mai arreso.

— NELSON MANDELA

Tiziano

Spendi il tuo talento, fai qualcosa, qualsiasi cosa per lasciare ai tuoi figli e ai tuoi nipoti un posto migliore e più bello di come lo hai trovato, un luogo desiderabile in cui vivere.

— SERGIO CONTEGIACOMO, *LA MENTE, LO SPIRITO E L'ANIMA DEL DENARO*

Graziella, *Sommariva del Bosco*

Non si vede bene che col cuore, l'essenziale è invisibile agli occhi.

— ANTOINE DE SAINT EXUPERY, *IL PICCOLO PRINCIPE*

Letizia, *Brescia*

Un sorriso può illuminare la vita.

Paolo, *L'Aquila*

A volte la voce del cuore è forte e chiara, altre volte è così flebile da indurmi al silenzio. Un silenzio necessario per comprendere i sussurri del mio cuore, che sono poi quelli della mia saggezza e della vita stessa. Sono sussurri che consolano, infondono speranza e riescono a farmi cambiare prospettiva nelle sfide che a volte l'esistenza mi riserva.

— MAYANA, *CUORE*

Elisa, *Cittadella*

Sii l'artefice del tuo destino! Tu sei l'universo ed esso si modella a seconda di quello che tu pensi.

Giacomo

La consapevolezza include tutto e non giudica nulla.

— GARY DOUGLAS CREATORE DI *ACCESS CONSCIOUSNESS*

Franca, *Farra di Soligo*

Giudizio e critica nascono dalla non accettazione di noi stessi...

— ANTONIO ORIGGI, *L'INCONSCIO PER AMICO*

*Anna, Cesano Boscone*

Salite il primo gradino con fiducia, non occorre vedere tutta la scala, salite il primo gradino.

— MARTIN LUTHER KING

*Cosetta, Brescia*

Solo tre cose contano... Quanto hai amato, come gentilmente hai vissuto e con quanta grazia hai lasciato andare cose non destinate a te.

— DETTO BUDDISTA

*Raffaella, Abbiategrasso*

E se per un attimo, mentre aspetti un treno o un aereo ti si fermerà il cuore non ti spaventare, è solo amore che passa nei ricordi. Esiste un luogo dove io e te vivremo sempre. Non cambierà mai la geografia di certi sguardi...

— MASSIMO BISOTTI, *LA LUNA BLU*

Marzia

Per essere felici... non occorre un grande portafogli per comprare e possedere tante cose, ma una grande mente per apprezzare e amare poche cose.

— OMAR FALWORTH

Elisa, *Cittadella*

Il peccato originale consiste nel limitare  
l'Essere. Non lo commettere.

— RICHARD BACH, *ILLUSIONI*

Cristina, *Cugnasco*

“Ogni essere umano è un artista e la  
nostra arte più grande è la vita”.  
Percepriamo la vita e cerchiamo di darle  
significato esprimendo quello che  
percepriamo in parole, musica e altre  
forme artistiche.

— DON MIGUEL RUIZ CON JANET MILLS,  
*PREGHIERE*

Graziella, *Collebeato*

Chiedete e vi sarà dato.

— VANGELO SECONDO MATTEO

Angelo, *Gaeta*

Amore è la via. Felicità è il segno. Luce  
è lo scopo.

— NADER BUTTO

Franca, *Farra di Soligo*

Mai nulla di splendido è stato realizzato,  
se non da chi ha osato credere che  
dentro di sé vi fosse qualcosa di più  
grande delle circostanze.

— BRUCE BARTON

Gisella, *Torino*

Mi accade quello in cui credo.

— L'INSEGNANTE DEL CORSO DI  
MEDITAZIONE CHE HO FREQUENTATO  
DIVERSI ANNI FA... CARLO ROCCO!

Susy, *Sedico*

Cadi sette volte rialzati otto.

— PROVERBIO

Marzia

Ricorda sempre a te stesso: ho la missione più affascinante da compiere. Mi tiene così occupato che non mi restano né tempo né energia per preoccuparmi degli affari altrui. Sono impegnato nell'impresa di elevarmi

dall'ignoranza per giungere alla comprensione e all'illuminazione. È necessaria tutta la mia attenzione per liberare i miei pensieri e le emozioni dalla rabbia, dalla gelosia, dall'orgoglio, dalla vendetta, dalla paura, dal senso di mancanza e dal malessere. Devo afferrare questi ostacoli e liberamente per sempre, così che quando mi sarò sbarazzato dai detriti della negatività, l'acqua pura della vita potrà zampillare e fluire liberamente attraverso di me per benedire tutto e tutto e tutti. Questo è il mio compito. Come posso occuparmi di qualsiasi altra cosa meno importante?

— PARAMAHANSA YOGANANDA, *COME VINCERE LE SFIDE DELLA VITA*

Elisa, *Cittadella*

La Quercia chiese al Mandorlo:  
“Parlami di Dio!”.  
E il Mandorlo fiorì.

— NIKOS KAZANTZAKIS

Daniela, *Pescara*

L'unico modo per sostenere la crescita  
di qualcun altro è quello di occuparci  
della nostra.

— G. CAMPO ANTICO, *TUTTO È DUE*

Anna, *Cesano Boscone*

Vivi ogni giorno in quella che gli altri

chiamano utopia. Tu sai che stai costruendo la tua realtà.

Nunzia, *Trani*

Le idee migliori sono proprietà di tutti.

— SENECA

Marco

Ho visto guarire più persone alla compagnia di un gatto, di quanto non abbiano fatto tonnellate di medicine.

— ENZO JANNACCI

Mariapia, *Riccione*

Hold fast!

— MOTTO DEL CLAN SCOZZESE DEI MC LOUD. IL SIGNIFICATO NON LETTERALE È: “TIENI DURO”. ANCHE NEI MOMENTI PIÙ BUI DELLA VITA C'È SEMPRE UNA LUCE LÀ IN FONDO, PER CUI TIENI DURO E VAI AVANTI

Ebe, *Lentate sul Seveso*

Io non mi meraviglio affatto quando il gatto fa qualcosa di misterioso, mi meraviglio quando fa cose normali.

— GINO PAOLI

Giovanni, *Riccione*

Io credo che siate stati creati unici perché avete qualcosa di unico da dire. Dedicate la vostra vita alla scoperta di

questo qualcosa.

— LEO BUSCAGLIA, *VIVERE, AMARE, CAPIRSI*

Marzia

“Tutti ti dicono cosa devi fare e cosa è meglio per te. Lo fanno perché non vogliono che trovi le tue risposte. Vogliono che tu creda alle loro”. “Lasciami indovinare, tu vuoi che io creda alle tue”. “No. Io voglio che tu smetta di cercare informazioni dall'esterno e inizi a cercarle dentro di te”. “Cosa sei, il membro di una setta o qualcosa di simile?”. “Le persone hanno paura di cosa c'è dentro di loro, ma quello è l'unico posto in cui riusciranno a trovare ciò di cui hanno bisogno”. “La

morte non è triste. La cosa triste è... che il più delle persone non vive affatto.”

— “LA FORZA DEL CAMPIONE”

Michele, *Cisterna di Latina*

Quando avevo 5 anni, mia madre mi ripeteva sempre che la felicità è la chiave della vita. Quando andai a scuola, mi chiesero cosa volessi essere da grande. Scrisse “felice”. Mi dissero che non avevo capito il compito, e io dissi loro che non avevano capito la vita.

— JOHN LENNON

Barbara, *Asti*

È sempre tempo per migliorare. Agisci  
Ora!

— STEPHEN LITTLEWORD

Elisa, *Cittadella*

If you can dream it, you can do it.

— WALT DISNEY

Graziella, *Sanremo*

Ama il prossimo tuo come te stesso.

— GESÙ

Nicoletta, *Osimo*

La verità vi renderà liberi.

— GESÙ

Lauraazzurra

Chi ha un perché per vivere può  
sopportare quasi ogni come.

— FRIEDRICH NIETZSCHE

Lauraazzurra

L'esperienza non è ciò che succede a un  
uomo, ma ciò che l'uomo fa con ciò che  
gli succede.

— ALDOUS HUXLEY

Claudia, *Solarolo*

Senza radici non si vola.

— BERTOLD ULSAMER

“Quando c’è Amore non c’è rimpianto, anche se non c’è ritorno!” Io credo che il ritorno ci sia sempre... ma dalla parte più giusta per noi e, forse, nella direzione che non avevamo considerato coscientemente, ma l’Universo... Sì!

Luana, *Civitavecchia*

Nessuno può sostituire noi stessi nel capire, nell’aver la forza e il desiderio di essere soddisfatti. Ascoltare i messaggi della propria anima, anche quelli dolorosi, è la strada maestra per volersi bene, per trovare la felicità per noi e per gli altri con cui stiamo.

Sforzatevi solo per le cose in cui credete, tutto il resto porta fuori strada. La passione rende facili le cose difficili.

— SIMONA BADSIMO

Simona, *Milano*

Se insisti e resisti, raggiungi e conquisti!

— TRILUSSA

Claudio, *Genova*

Se un bambino si arrendesse alla prima caduta, non imparerebbe mai a camminare.

— LOUISE L. HAY, *PUOI GUARIRE LA TUA VITA*

Elisa, *Cittadella*

Puoi avere ciò che vuoi semplicemente se sei disposto a liberarti della convinzione che tu non puoi averlo.

— ANTHONY ROBBINS

Marzia

Mi fai venire voglia di essere un uomo migliore...

— JACK NICHOLSON, “QUALCOSA È CAMBIATO”

Claudio, *Villadossola*

Questo mondo ti è dato come un giardino

meraviglioso. Sminuisci il giardino se non godi dei suoi frutti.

— BRIAN WEISS

Pierpaolo, *Guardiagrele*

Io sono la verità e la via.

— JOSHUA BEN JOSEPH

Carla, *Parma*

Picard: “Spazio, ultima frontiera. Questi sono i viaggi della nave stellare Enterprise. La sua missione...” Kirk: “È quella di esplorare strani, nuovi mondi. Alla ricerca di nuove forme di vita e nuove civiltà...” Archer: “Per arrivare là, dove nessun uomo è mai giunto

prima.”

— “STAR TREK”

Maria Grazia, *Roma*

La vera follia è fare finta di essere felici, fare finta che il modo in cui ti vanno le cose sia il modo in cui devono andare per il resto della tua vita, tutti i desideri, le speranze, tutte le gioie, le emozioni e le passioni che la vita ti ha tolto sono lì davanti a te, puoi riprenderti tutto!

— WALTER BLACK, “MR. BEAVER”

Melissa

Se diventiamo più grati nella vita,

saremo più felici, perché sposteremo il nostro obiettivo da quello che non abbiamo a ciò che abbiamo.

— ROY MARTINA

Fiorella, *Roma*

Così come un solido proietta la sua ombra, tu proietti il tuo mondo. Pertanto, se vuoi cambiare qualcosa nel mondo che ti circonda devi agire sul solido, non sulla sua ombra. Cambia all'interno di te e il mondo sarà costretto a seguirti, docilmente, senza obiettare. / *Noli foras ire, in te ipsum redi, in interiore homine habitat veritas.* / Non vediamo le cose come sono, le vediamo come siamo.

— SALVATORE BRIZZI, SANT'AGOSTINO,

ANAÏS NIN

Vincenzo, *Napoli*

Un uomo non può possedere più di  
quanto il suo Cuore possa amare.

— NONNO KUZJA, “EDUCAZIONE  
SIBERIANA”

Luca, *Novara*

Se tu permetti alla tua luce di splendere  
/ Inconsciamente dai agli altri / Il  
permesso di fare lo stesso.

— NELSON MANDELA

Tiziana, *Catania*

La rivoluzione umana di un singolo individuo contribuirà al cambiamento nel destino di una nazione e condurrà infine a un cambiamento nel destino di tutta l'umanità...

— DAISAKU IKEDA, *LA RIVOLUZIONE UMANA*

Francesca, *Genova*

Chi ha paura muore una volta al giorno.  
Chi non ha paura muore una volta sola.

— GIOVANNI FALCONE

Roberto, *Castelvetrano*

Quando giungiamo a una vera e profonda comunione con un'altra persona, fondendoci nell'Uno, trascendiamo l'io.

L'intera esistenza dell'io si basa sulla separazione. Se non c'è più separazione, non abbiamo più bisogno di attaccare e difendere, quindi, nel momento in cui pratichiamo tale unione innalziamo la nostra vibrazione, rinunciamo a tutti i nostri meccanismi di difesa e ci trasformiamo nel nostro vero sé. Nel contempo abbandoniamo tutte le nostre proiezioni e contempliamo la persona che abbiamo di fronte come figlio di Dio, perfetto in ogni suo aspetto. È questa l'essenza del Perdono Assoluto.

— COLIN C. TIPPING, *IL PERDONO ASSOLUTO*

Barbara Sartori, *Como - Colverde*

Ricordati chi sei! Guarda dentro te

stesso. Tu sei molto più di quello che sei diventato e devi prendere il tuo posto nel cerchio della vita.

— “IL RE LEONE”

Giada, *Villa San Pietro*

Non riesco a pensare a nessun altro, con cui vorrei stare, oltre a te.

— LOUISE HAY & CHERYL RICHARDSON,  
*LAVORO ALLO SPECCHIO*

Giovannino, *Alghero*

Sii gentile con il tuo corpo, affinché l'anima abbia voglia di abitarlo.

— S. TERESA D'AVILA

Annalisa, *Verona*

Con la Luce Nella Luce Per la Luce

— OMRAAM MIKHAEL AIVANHOV

Maria Luisa, *Siena*

LA VERITÀ TI RENDERÀ LIBERO! /  
Ascoltare le lagne di qualcuno e  
compatirlo, equivale a farsi scaricare  
addosso un camion di spazzatura!

— GESU' DI NAZARET & PERSONALE

Dora, *Perugia*

Ciò che pensi sei. Ciò che vuoi lo  
diventi.

— NON RICORDO. ME L'ERO SCRITTO SUL  
MURO SOPRA IL LETTO

Riccardo, *Castelnuovo Don Bosco*

E ricordati, io ci sarò. Ci sarò su nell'aria. Allora ogni tanto, se mi vuoi parlare, mettiti da una parte, chiudi gli occhi e cercami. Ci si parla. Ma non nel linguaggio delle parole. Nel silenzio.

— TIZIANO TERZANI

Francesco

Se vuoi veramente trovare qualcosa troverai il modo... se non vuoi... troverai scuse...

— JIM ROHN

Teresa, *Polignano a Mare*

Se volete veramente decollare nella vostra vita, non dovete credere a una

sola parola di quello che dite, se volete una illuminazione istantanea, non dovete credere a uno solo dei pensieri presenti nella vostra mente.

— T. HARV EKER, *I SEGRETI DELLA MENTE MILIONARIA*

Marcello, *Rimini*

Questo è l'unico modo di cambiare gli altri: cambiate prima voi stessi. **VARIATE I VOSTRI SCHEMI** e vi accorgete che anche quelli degli altri muteranno.

— LOUISE HAY, *PUOI CAMBIARE LA TUA VITA*

Manuela, *Lavagna*

È divino ciò che è profondamente umano.

— ALBERTO ALBERTI, ESPONENTE DELLA PSICOSINTESI DI ROBERTO ASSAGIOLI E DIRETTORE DELLA COLLANA “L’UOMO”, RICERCA ESISTENZIALE E PSICOLOGICA

Emma, *Finale Ligure*

Sono avvolto dalla Luce eterna che pervade ogni atomo del mio essere. Io vivo in questa Luce, lo Spirito Divino mi pervade e mi circonda.

— PARAMAHANSA YOGANANDA, *DOVE SPLENDE LA LUCE*

Federico, *Salerno*

Non prendere la vita troppo sul serio,  
comunque vada non ne uscirai vivo!

Giuseppe, *Catanzaro*

Io sono spirito, un santo figlio di dio,  
libero, sicuro guarito e intero... Libero  
di perdonare e libero di salvare il  
mondo.

— *UN CORSO IN MIRACOLI*

Angelo, *San Gennaro Vesuviano*

Da un grande potere derivano grandi  
responsabilità.

— “SPIDERMAN”

Daniela, *Grotte*

Quando gli Dei vogliono punirci,  
esaudiscono i nostri Desideri!

— IGNOTA

Maria Luigia, *Prato*

Sii un re e un regno arriverà.

— *LA SCUOLA DEGLI DEI*

Alessandra, *Verano brianza*

Tutti noi moriremo, ma possiamo  
scegliere come vivere nel frattempo.

— BRONNIE WARE, *VORREI AVERLO FATTO -  
I CINQUE RIMPIANTI DI CHI È ALLA FINE  
DELLA VITA*

Silvia, *Verona*

La vita comincia dove finisce la paura.

— OSHO

Paola, *Prato*

Che la forza sia con te.

— OBI WAN KENOBI

Giorgio, *Coriano*

Fanno tanti viaggi, poi non s'accorgono  
di una goccia d'acqua che trema sopra  
una foglia, sopra una spiga di grano.

— FRASE DEL GRANDE PITTORE E ARTISTA  
DI FAMA INTERNAZIONALE GIORGIO  
MORANDI

Loretta, *Bologna*

Non sciupare la meraviglia con la fretta!

— J.R.R. TOLKIEN, *IL SIGNORE DEGLI ANELLI*

Carmelo, *Genova*

Ciò che si fa per amore, lo si fa sempre  
oltre i confini del bene e del male.

— NIETZSCHE, *AL DI LÀ DEL BENE E DEL  
MALE*

Edi, *Terni*

Senza paura, non si ha coraggio.

Maria, *Ravenna*

Limitarsi a vivere non è abbastanza. C'è  
bisogno del sole, della libertà e di un

piccolo fiore.

— HANS CHRISTIAN ANDERSEN

Angela, *Varese*

Anche se il timore avrà sempre più argomenti, tu scegli sempre la speranza.

— SENECA

Elisa, *Cittadella*

Abbattersi non è previsto.

— KATIE FFORDE, “UNA PARTE DI TE”

Dina, *Rimini*

Cerchiamo di non guardarci indietro con rabbia o in avanti con paura, ma intorno

con consapevolezza.

— JAMES THURBER

Elisa, *Cittadella*

Succeda quel che succeda, i giorni brutti passano esattamente come tutti gli altri.

— WILLIAM SHAKESPEARE

Elisa, *Cittadella*

Il futuro appartiene a coloro che credono nella bellezza dei propri sogni.

— ELEANOR ROOSEVELT

Elisa, *Cittadella*

Se urli tutti ti sentono, se bisbigli ti sente

solo chi ti sta vicino, ma se stai in silenzio solo chi ti ama ti ascolta.

— MAHATMA GANDHI

Elisa, *Cittadella*

Gli ostacoli sono quelle cose spaventose che vedi quando perdi di vista la meta.

— HENRY FORD

Elisa, *Cittadella*

Se fai ciò che hai sempre fatto, otterrai ciò che hai sempre ottenuto.

— ANTHONY ROBBINS

Elisa, *Cittadella*

La mia vita? Difficile definirla. Non è stata il trionfo spettacolare che avevo immaginato, ma non sono nemmeno rimasto sepolto in un buco come una talpa. Non mi hanno dedicato monumenti e il mio nome sarà presto dimenticato, ma ho amato qualcuno con tutto il mio cuore e con tutta la mia anima, e lo considero un dono che mi ha colmato.

— NICHOLAS SPARKS, *LE PAGINE DELLA NOSTRA VITA*

Elisa, *Cittadella*

Il vero amore ti può cambiare la vita, lascia che sia il cuore a condurre i tuoi passi.

— NICHOLAS SPARKS, *I PASSI DELL'AMORE*

Elisa, *Cittadella*

Con il tempo, però, ho capito che l'amore non è qualche parolina mormorata a fior di labbra prima di addormentarsi. L'amore si nutre con gesti concreti, di dimostrazioni, di devozione nelle cose che facciamo giorno per giorno.

— NICHOLAS SPARKS, *COME LA PRIMA VOLTA*

Elisa, *Cittadella*

Sono fermamente convinta che se l'amore può far male, l'amore può anche guarire.

— NICHOLAS SPARKS, *VICINO A TE NON HO PAURA*

Elisa, *Cittadella*

Dio ha dato a ciascuno di noi il libero arbitrio, cioè la possibilità di decidere liberamente e di agire secondo le convinzioni personali. Per questo non interferisce con il libero arbitrio, e nemmeno gli angeli. Anche se sia Dio che gli angeli sanno già di cosa hai bisogno, non possono intervenire senza il tuo permesso. Per questo motivo devi essere tu a chiedere il loro intervento.

— DOREEN VIRTUE

Elisa, *Cittadella*

Essere positivi non significa che si è sempre pervasi da un entusiasmo concentrabile e un sorriso incessante. Essere positivi è affrontare le avversità con la voglia di emergere, la fede che se solo lo si vuole tutto si può affrontare.

— STEPHEN LITTLEWORD, *PICCOLE COSE*

Elisa, *Cittadella*

Le cose più semplici della vita sono anche quelle più straordinarie. Dobbiamo soltanto consentire loro di rivelarci la propria essenza.

— PAULO COELHO, *IL MANOSCRITTO RITROVATO AD ACCRA*

Elisa, *Cittadella*

Non so cosa mi aspetta domani, so solo  
che farò affidamento sulla mia forza  
interiore.

— STEPHEN LITTLEWORD

Elisa, *Cittadella*

Abbi cura dei tuoi ricordi perché non  
puoi viverli di nuovo.

— BOB DYLAN

Licia, *Ameno*

Ci sono Volte, Svolte e Rivolte, a  
Volte... Capovolte.

— PERSONALE

Andrea, *Porto sant'Elpidio*

Il dono di Dio.

— MATTEO

Alessandro, *Cattolica Eraclea*

È nel momento delle nostre decisioni  
che il destino si forma.

— ANTHONY ROBBINS

Silvia, *Venturina*

Nei momenti di cambiamento chi è  
disposto a imparare eredita la Terra,  
mentre chi ritiene di sapere già tutto si  
trova perfettamente equipaggiato per  
affrontare un mondo che non esiste più.

— PENNEY PEIRCE, *IL POTERE DELLA  
PERCEZIONE*

Un vero viaggio non è cercare nuove terre ma avere nuovi occhi.

— MARCEL PROUST

Maria Pia, *Roma*

Vivi la realtà come fosse un sogno... e fai sì che i sogni diventino realtà.

— PERSONALE

Roberto, *Asole*

Quando ci amiamo veramente, ci accettiamo e ci approviamo esattamente come siamo, allora funziona tutto nella

nostra vita. È come se dei piccoli miracoli accadessero in ogni dove: la salute migliora, attraiamo più denaro, le relazioni divengono molto soddisfacenti, e cominciamo a esprimerci in modo creativamente felice. Tutto ciò sembra succedere senza il nostro impegno.

— LOUISE L. HAY, *PUOI GUARIRE LA TUA VITA*

Elisa, *Cittadella*

Un abbraccio può unire il mondo.

Paolo, *L'Aquila*

La vita è nelle vostre mani. Potete

scegliere la gioia, se volete, oppure potete trovare la disperazione dovunque guardiate. È tutto vostro. Perché certe persone vedono sempre cieli bellissimi ed erba verde e splendidi fiori ed esseri umani incredibili, mentre altri faticano a trovare belli un luogo o una cosa? Kazantzakis dice: “Avete il pennello, avete i colori. Dipingete il paradiso e poi entrateci”. I colori che state adoperando adesso non hanno importanza. Potete sempre decidere di usarne altri nuovi.

— LEO BUSCAGLIA, *VIVERE, AMARE, CAPIRSI*

Marzia

Camminavamo senza cercarci pur

sapendo che camminavamo per  
incontrarci.

— CORTAZAR, *IL GIOCO DEL MONDO*

Marzia

Dio ha messo la felicità dappertutto e ovunque, in tutto ciò di cui possiamo fare esperienza, abbiamo solo bisogno di cambiare il modo di vedere le cose.

Carla, *Assemini*

Il pane che è destinato per te non te lo toglie nessuno.

— LA MIA NONNA

Quando si desidera veramente qualcosa anche il cielo cospira affinché la si ottenga.

— PAULO COELHO, *L'ALCHIMISTA*

Mariella, *Falcone*

Puoi portare un cavallo al fiume ma non puoi costringerlo a bere.

— PROVERBIO

Mery, *Busto Arsizio*

Non permettere a nessuno di diventare una tua priorità se tu per lui sei solo

un'alternativa.

Angeka, *Milano*

Ciao, nel corso della mia vita mi hanno colpito tante frasi che hanno un significato davvero profondo e illuminante, purtroppo il corso della vita non mi fa più apprezzare queste cose, oramai le ho relegate in un angolo della mia memoria... e non le spolvero più. Quindi la frase che mi rimbalza nella mente spesso e volentieri a tal punto da ripetermela in continuazione è “VOGLIO TORNARE A CASA”... non perché la vita su questo pianeta non sia bella, anzi, solo che a me non è dato di gioirne e mi sono sempre sentita una

estranea, quindi voglio tornare nella mia  
PATRIA D'ORIGINE cioè la mia casa  
universale. Devo aver fatto qualche  
errore di valutazione, o sono stata  
troppo impulsiva nello scegliere di fare  
un'esperienza su questo pianeta,  
purtroppo sono anche consapevole che il  
mio viaggio finirà nel mese di agosto del  
2040, troppo... troppo... lontano. A  
prescindere comunque per me resta una  
frase piena di speranza e di  
amore... VOGLIO TORNARE A  
CASA... VOGLIO TORNARE A  
CASA... Bisognerebbe abolire il  
termine morte... e abituare l'umanità ad  
usare il termine... TORNARE A CASA.

— HO SEMPRE CONIATO IL TERMINE DEL  
MORIRE NEL "TORNARE A CASA"... NON

SO PERCHÉ. . . E HO POTUTO  
CONSTATARE CHE ANCHE NEI LIBRI DI  
BRIAN WEISS E IN ALTRI LIBRI SI FA  
QUESTO RIFERIMENTO, CIÒ MI È  
PIACIUTO MOLTO, PUÒ VOLER DIRE CHE  
FORSE È UNA CONSIDERAZIONE ESATTA

Jesua

Sei pronto! Hai le risorse o le capacità  
per manifestare i tuoi sogni. La vita è  
magica.

— DOREEN VIRTUE

Elisa, *Cittadella*

Conosco il nome di tutte le gocce della

pioggia...

Lucy, *Roma*

...e le pareti si ritirarono in un limbo remoto. Le sedie si riempirono di ospiti ombra. Negli angoli le memorie erano simili a ragnatele.

— R. CHANDLER

Lucy, *Roma*

La scienza non è nient'altro che una perversione se non ha come suo fine ultimo il miglioramento delle condizioni dell'umanità.

— *NIKOLA TESLA: IL FISICO VISIONARIO, RIDICOLIZZATO DALLA "SCIENZA"*

Mafalda, *Pessano con Bornago*

Qualunque cosa la vita vi tolga,  
lasciatela andare...

Giovanna, *Pioltello*

Ciò che il cuore desidera ardentemente  
mette le gambe in movimento.

— SCARPE DI EMANUELA ROSSERI

Stefania, *Roma*

La più sottile follia è fatta della più  
sottile saggezza.

— F. DE LA ROCHEFOUCAULD

Wilma, *Padova*

L'amore è la vera ricchezza. L'amore non si compra. Si può solo riceverlo in dono. Pensa, quant'è prezioso!

— PARAMHANSA YOGANANDA, *108 PALPITI D'AMORE*

Daniela, *Cremona*

Il pensiero che tu da qualche parte esisti, e che qualche volta pensi a me, mi aiuta a vivere.

— “IL SALE SULLA PELLE”

Cinzia, *Cremona*

La nostra paura più profonda non è di essere inadeguati. La nostra paura più profonda è di essere potenti oltre

misura. È la nostra luce, non il nostro buio, a farci paura. Noi ci chiediamo: “Chi sono io per essere così brillante, così grandioso? Pieno di talenti, favoloso?”. In realtà chi sei tu per non esserlo? Tu sei un figlio di Dio. Se tu voli basso, non puoi servire bene il mondo. Non si illumina nulla in questo mondo se tu ti ritiri, appassisci. Gli altri intorno a te non si sentiranno sicuri. Noi siamo nati per testimoniare la gloria di Dio dentro di noi. Non soltanto in qualcuno, ma in ognuno di noi. Nel momento in cui noi permettiamo alla nostra luce di splendere, noi inconsciamente diamo agli altri il permesso di fare lo stesso. Nel momento in cui noi siamo liberi dalla nostra

paura, la nostra presenza stessa, automaticamente, libera gli altri.

— MARIANNE WILLIAMSON, *RITORNO ALL'AMORE. COME CREARE MIRACOLI VIVENDO CON AMORE LA VITA DI TUTTI I GIORNI*

Cristina, *Torino*  
Isa, *Treviglio*

Alza gli occhi al cielo e sorridi... lui ricambierà.

Ludmila, *S. Giorgio di Nogaro*

Niente viene da fuori. Tutto viene da dentro.

— NEVILLE GODDARD

Annalisa, *Napoli*

Se giri in tondo fissandoti la coda,  
inutile offrirti orizzonti.

— MARIA LUISA SPAZIANI

Elisabetta, *Lecce*

Hanno fatto un deserto e lo hanno  
chiamato pace.

— TACITO

Daniele, *Reggio di Calabria*

Ascolta il tuo corpo, perché tu sei qui  
per goderti questo momento, che ti è  
stato dato: questo momento

estremamente colmo di grazia, questa beatitudine che ti sta accadendo. Tu sei vivo, consapevole... in un mondo infinitamente vasto!

— OSHO

Aurelia, *Lido Adriano*

L'uomo è come la malattia: il risultato dell'invisibile.

— ANONIMO

Luigi, *Gaeta*

Feed your head.

— JEFFERSON AIRPLANE, *WHITE RABBIT*

Enrico, *Teolo*

Shanti è lo stato in cui il corpo, la mente  
e l'anima sono all'unisono.

— STEPHAN VON STEPSKI-DOLIWA, *SAI  
BABA PARLA ALL'OCCIDENTE*

Lucia, *Varese*

Anche un viaggio lungo mille chilometri  
inizia con un piccolo passo!

— LAO TSE

Sabrina, *Fenis*

Il tempo cerca i corpi per manifestarsi  
ma l'amore vero no, cerca le anime, per  
questo è eterno!

— “UN AMORE E UNA VENDETTA”

Patrizia, *Bologna*

Non disperare mai nella vita! Dopo la notte arriva il giorno, dopo la tempesta c'è la quiete con l'arcobaleno, dopo l'inverno arriva la primavera, dopo un cielo grigio e nuvoloso splendono i raggi del sole in un cielo luminoso. Non disperare mai.

— PERSONALE

Antonietta, *Sindia*

Amare significa lasciare all'altro la libertà di essere se stesso in ogni istante del proprio cammino insieme, ed esserne capaci implica aver raggiunto una maturità interiore tale da non temere neanche il venir meno dell'affetto o dell'interesse da parte dell'amato.

Amare vuol dire desiderare la gioia del proprio amato senza porre alcuna condizione e senza aspettarsi nulla in cambio. L'amore è una qualità del proprio essere, se la si possiede, ne beneficia indistintamente chiunque ne venga a contatto, un amante, un amico, un figlio, uno sconosciuto. Si dovrebbe stare insieme soltanto perché si sta bene "con", e invece molto spesso si sta insieme perché si sta male "senza". Solo se hai sconfitto la paura della solitudine sarai capace di amare. Solo se ami la solitudine ogni momento vissuto con l'altro diventa una scelta d'amore.

— OSHO

Dina, *Ortona*  
Daniele, *Roma*

La vita è ciò che facciamo di essa. I viaggi sono i viaggiatori. Ciò che vediamo non è ciò che vediamo ma ciò che siamo.

— PESSOA

*Aurora, Milano*

Ma tu chi sei che avanzando nel buio della notte inciampi nei miei più segreti pensieri.

— W. SHAKESPEARE

*Lucy, Roma*

Ch'io non chieda di essere protetta dai pericoli ma d'essere intrepida nell'affrontarli, ch'io non chieda che la

mia pena sia placata ma d'aver coraggio nel superarla, ch'io non cerchi alleati nella battaglia della vita ma la mia stessa forza concedimi di non essere codardo provando la tua grazia nel mio successo soltanto.

— TAGORE

*Aurora, Milano*

Le parole inutili sono come i sassi che riempiono il sentiero, più sono numerosi e più il piede inciampa.

— ALESSANDRA CORSINI, *IL VENTO RACCONTA*

*Alessandra, Roma*

L'unica maniera per realizzare i propri sogni è svegliarsi.

— ROBERTO BENIGNI

Serenella, *Roma*

Il vostro compito non è cercare l'amore ma trovare un portale attraverso cui l'amore possa entrare.

— ECKHART TOLLE

Mauro, *Madignano*

L'amore conta conosci un altro modo per fregar la morte?

— LIGABUE, *L'AMORE CONTA*

Rossella, *Roma*

Devo liberarmi del tempo e vivere il presente giacché non esiste altro tempo che questo meraviglioso istante.

— ALDA MERINI, *IL MIO PASSATO*

Raffaella, *Trento*

La vita si compie un passo alla volta ed è ciò che fai in questo momento che ti porta verso il domani. Oggi esiste, domani, sarà sempre e solo domani. Vivi l'oggi, perché oggi è vita. Assaporala.

— STEPHEN LITTLEWORD

Elisa, *Cittadella*

Quello che non mi distrugge mi rende

più forte...

Debora, *Pinerolo*

C'è un tempo per tutto. E c'è un Tempo  
in cui i tempi si congiungono.

— EMMANUELE DELLA DISCENDENZA  
TAGLIAFICO

Giorgio, *Davagna*

Vivi momento per momento, muori al  
passato, non proiettare alcun futuro...  
godi il silenzio, la gioia, la bellezza di  
questo momento.

— OSHO

Francesca

All is well. Everything is working out for my highest good. Out of this situation only good will come. And I'm safe.

— LOUISE HAY

Barbara, *Mondragone*

I temporali, per quanto violenti, sono solo manifestazioni passeggere. Il Sole invece risplende sempre, anche dietro le nuvole. Connettiti dunque al tuo Sole e ritrova la gioia.

— ANTONIO MODANESI

Antonio, *Cervia*

La bocca parla dalla pazienza del cuore.

— FOSCO DEL NERO

Non dimenticare mai che l'amore che provo per te: è come l'aria che tu respiri, il tuo respiro lo porta il vento per far sì che io possa continuare a vivere.

— PERSONALE

((((Gianfranco...1)))...9, *Roma*

Noi, esseri di Luce, non possiamo non essere felici....

— MIA MADRE VALERIA CATTOLICA  
SCATTOLINI

Caterina, *Civitanova Marche*

Avere coraggio non significa non avere paura, ma compiere un'azione malgrado la paura.

— M. SCOTT PECK, *VOGLIA DI BENE*

Pamela, *Firenze*

Tutti noi abbiamo delle cicatrici lasciate dai fatti della vita, ma alcuni dei segni che ci portiamo addosso sono le impronte delle mani degli angeli, che ci hanno sorretto così forte nei momenti di pericolo da lasciare il loro indelebile segno su di noi!

— MAIL DI ANONIMO

Alessandra

Possa tu essere sempre in sintonia con il lato positivo dell'Universo e ottenere risultati che vadano ben oltre le tue migliori aspettative!!!

Rosi, *Padova*

In ogni comunità c'è del lavoro da fare.  
In ogni nazione ci sono ferite da guarire.  
In ogni cuore c'è il potere per farlo.

— MARIANNE WILLIAMSON

Sara, *Varallo*

Non fidarti mai di ciò che luccica, fidati solo di ciò che brilla!

Stefania, *Taranto*

Prega e spera, non agitarti. L'agitazione non giova a nulla. Iddio è misericordioso e ascolterà la tua preghiera.

— PADRE PIO

Sabrina, *Zurigo*

Il difficile non è fare la cosa giusta, ma sapere cosa è giusto fare. E una volta che lo sai, il difficile poi è non farlo!

— “THE CONFESSION”

Sara

Le più felici delle persone non necessariamente hanno il meglio di ogni cosa; soltanto, traggono il meglio da

ogni cosa che capita sul loro cammino.

— PAULO COELHO

Maria Stefania

A ciascuno di voi è riservata una persona speciale. A volte ve ne vengono riservate due o tre, anche quattro. Possono appartenere a generazioni diverse. Per congiungersi con voi, viaggiano attraverso gli oceani del tempo e gli spazi siderali. Vengono dall'altrove, dal cielo. Possono assumere diverse sembianze, ma il vostro cuore le riconosce. Il vostro cuore le ha già accolte come parte di sé in altri luoghi e tempi, sotto il plenilunio dei deserti d'Egitto o nelle antiche

pianure della Mongolia. Avete cavalcato insieme negli eserciti di condottieri dimenticati dalla storia, avete vissuto insieme nelle grotte ricoperte di sabbia dei nostri antenati. Tra voi c'è un legame che attraversa i tempi dei tempi: non sarete mai soli.

— BRIAN WEISS, *MOLTE VITE, UN SOLO AMORE*

Eun Og, *Brescia*

Non smettere mai di contestare; non smettere mai di dissentire, di porti domande, di mettere in discussione l'autorità, i luoghi comuni, i dogmi. Non esiste la verità assoluta. Non smettere di pensare. Sii una voce fuori dal coro. Sii

un peso che inclina il piano. Un uomo che non dissente è un seme che non crescerà mai.

— BERTRAND RUSSELL

Jesua

Tante volte sono inciampata e caduta. Ma ogni volta che pian piano mi rialzavo, avevo la certezza di aver raccolto qualche cosa in più dalla vita.

— PERSONALE

Elisa, *Cittadella*

Una cosa è la conoscenza, un'altra cosa è l'accesso alla conoscenza. Tutti noi saremmo sicuramente in grado di

riempire pagine e pagine di argomenti profondi. Ma sarebbero anche accessibili? Riuscirebbero a raggiungere il cuore degli altri? È proprio da lì che dovrebbe partire il nostro messaggio.

— ERIC PEARL, *SOLOMON SPEAKS*

Cinzia, *Chivasso*

La vita è fatta di attimi e ogni attimo crea un pezzetto di noi.

— PERSONALE

Anna, *Jesolo*

Voglio che ti meravigli... Voglio che tu ti accorga di un altro piano... parte di un

piano ancora più grande... Sei parte del cielo da sempre... Sei qui per facilitare la tua percezione... Stai entrando in un nuovo livello di esistenza... Abbiamo molte cose da comprendere in questo spazio.

— INFORMAZIONI DI UN'ENTITÀ INTELLIGENTE CANALIZZATE ATTRAVERSO UN PAZIENTE, FRED, DI ERIC PEARL. ERIC PEARL, *SOLOMON SPEAKS*

Cinzia, *Chivasso*

I miracoli sono facili, per l'impossibile ci vuole un pò più di tempo.

— ROY MARTINA

Mauro, *Madignano*

Fai della tua vita un'opera d'arte.

Donatella, *Casalecchio di Reno*

Soltanto i più forti fanno i conti con la solitudine... gli altri la riempiono con chiunque!

— VJOLLCA LIKA

Elena, *Viguzzolo*

La vita è fatta di delusioni, botte e lividi che nemmeno il tempo è capace di cancellare. La vita è fatta di partenze e di ritorni, però una cosa ho imparato, in tutta questa spirale di esperienze negative... che si potrà anche soffrire, stare male, piangere fino a sentir

doloranti gli occhi... ma ci si rialza sempre, perchè nulla è più importante di noi stessi e della nostra vita, che è il dono più prezioso che abbiamo... quindi dobbiamo reagire e rialzarci!

— LUCIANO LIGABUE

Elisa, *Cittadella*

Anche se non so perché tutto questo sta accadendo, ha sicuramente un senso!!!

— ITALO PENTIMALLI, *COINCIDENZE FAVOREVOLI*

Paolo, *Cinisello Balsamo*

Oh me, oh vita! Oh me, oh vita!  
Domande come queste mi perseguitano,

infiniti cortei d'infedeli, città gremite di stolti, che vi è di nuovo in tutto questo, oh me, oh vita! Risposta: Che tu sei qui, che la vita esiste e l'identità, che il potente spettacolo continui, e che tu puoi contribuire con un verso.

— WALT WHITMAN

Massimo, *Roma*

Se riesci ad accettare il peggio, il meglio ti sembrerà già TANTO.

— PERSONALE

Laurentia

Salta e la rete apparirà!

— JULIA CAMERON

Titania, *Roma*

Ciao, sono due proverbi che diceva spesso mio nonno: ciò che si teme, preme. Poi l'altro: male non fare, paura non avere.

Loredana, *Vittorio Veneto*

Non c'è nulla che non sia inflitto all'umanità dall'umanità stessa e che l'umanità non possa cambiare.

— NEALE DONALD WALSCH, *FELICI PIÙ DI DIO*

Luciano, *Prov. BS*

Non è finita finché non vinco!

— MUHAMMAD ALI

Vincenzo, *Firenze*

La decisione più coraggiosa che puoi prendere ogni giorno è quella di essere di buon umore.

— VOLTAIRE

Renata, *Roma*

...noi non veniamo qui per caso. Esiste sempre un motivo per incarnarsi: un lavoro da compiere, oppure una preparazione a un compito che ci attende in futuro.

— HERNÀN HUARACHE MAMANI, *NEGLI OCCHI DELLO SCIAMANO*

Michele, *Arezzo*

Noi siamo come isole nel mare, separate  
in superficie ma connesse nel profondo.

— WILLIAM JAMES

Manuela, *Castel S. Pietro Terme*

Perdonare è liberare un prigioniero... e  
scoprire che quel prigioniero eri tu!

— SACRE SCRITTURE

Elena, *Viguzzolo*

Colui in cui la porta del cuore è aperta  
contemplerà il Sole da ogni luogo.

— JALAL AL DIN RUMI, *MATHNAWI*

Come una casa vecchia mi sono demolito e ricostruito. Non potevo più andare avanti a fare piccoli lavori di restauro. Ho dovuto demolire tutto e ricostruire dalle fondamenta. Qualcosa l'ho anche tenuta, non era tutto da buttare. Una cosa importante che ho imparato è stata quella di perdonarmi, ma soprattutto ho capito di voler essere felice.

— FABIO VOLO, *UN POSTO NEL MONDO*

Giovanna, *Piacenza*

Si capisce la civiltà di una nazione da

come vengono trattati gli animali.

— GANDHI

Morena, *Treviso*

Tutto il cielo è in te. Ogni foglia che cade avrà vita in te. Ogni uccello che abbia mai cantato, canterà ancora in te, e ogni fiore che sia mai sbocciato ha serbato per te il suo profumo e la sua bellezza.

— *UN CORSO IN MIRACOLI*

Florian, *Civitavecchia*

Siediti ai bordi dell'aurora, per te si leverà il sole. Siediti ai bordi della notte, per te scintilleranno le stelle.

Siediti ai bordi del torrente, per te  
canterà l'usignolo. Siediti ai bordi del  
silenzio, Dio ti parlerà.

— SWAMI VIVEKANANDA

Elisa, *Cittadella*

La civiltà di un popolo e il suo  
progresso morale si misurano dal modo  
in cui tratta gli animali!!

— GANDHI

Elena, *Viguzzolo*

Sii una luce per te stesso / Be a light to  
yourself.

— ATTRIBUITA A BUDDHA

Francesco, *Brusaporto*

Sii sempre te stesso e cammina nella tua luce per quanto fioca possa essere. Chi cammina nella luce presa in prestito facilmente inciampa sulla propria ombra.

Domenico, *Milano*

Tu diventi responsabile per sempre di ciò che hai addomesticato.

— ANTOINE DE SAINT EXUPERY, *IL PICCOLO PRINCIPE*

Marina, *Milano*

“Se oggi fosse l’ultimo giorno della mia

vita, vorrei fare quello che sto per fare oggi?”. E ogni volta che la risposta era “No” per troppi giorni consecutivi, sapevo di dover cambiare qualcosa.

— STEVE JOBS, DISCORSO ALLA STANFORD UNIVERSITY

Lorenzo, *Parma*

Cari giovani, non sotterrate i talenti, i doni che Dio vi ha dato! Non abbiate paura di sognare cose grandi!

— PAPA FRANCESCO

Elisa, *Cittadella*

La felicità non è avere ciò che desideri ma desiderare ciò che hai.

Maria, *Molfetta*

I sogni sono come fiocchi di neve, a volte si sciolgono ancor prima di poterli afferrare con le proprie mani, di cominciare a pensare che essi possano essere realizzabili; altre volte, invece, congelano il passato per far spazio al presente, che sembra essere incantevole come un paesaggio innevato... peccato però che la maggior parte delle volte questo scenario dura poco.

— ANONIMO

Elisa, *Cittadella*

Non ci sono chiavi per la felicità, la

porta è sempre aperta!

— ANONIMO

Elisa, *Cittadella*

Ricorda bene queste parole: Nessuno mai avrà il diritto di controllare la tua felicità. A nessuno dovrai permettere di provare a dosare i tuoi sentimenti. La tua gioia non deve avere confini, è già tanto difficile trovarne un po', spesso ci accontentiamo di surrogati, di sorrisi striminziti, di manifestazioni di euforia appena accennate. Quando avrai la possibilità di ridere di gusto, fallo fino alle lacrime. I giorni in cui avrai riso davvero coloreranno di vita i tuoi futuri ricordi!

— ANTON VANLIGT, *MAI TROPPO FOLLE*

Elisa, *Cittadella*

Credevo che la felicità fosse sempre domani, e poi domani e domani ancora. Forse essa è qui. Forse essa è ora. E io ho guardato in qualsiasi altro luogo.

— OSHO

Elisa, *Cittadella*

Non lasciate che vi rubino i sogni. Seguite il vostro cuore, accada quel che accada.

— J. CANFIELD

Elisa, *Cittadella*

Essere felici non significa che tutto deve essere perfetto. Significa aver deciso di guardare oltre le imperfezioni.

— ANONIMO

Elisa, *Cittadella*

Perché a volte ci vuole il CORAGGIO di essere davvero FELICI, di raccogliere un momento ordinario e trasformarlo in epico. Ci vuol coraggio a ridere di gusto di fronte a questa vita, ci vuole forza per scartare il negativo e portar dentro solo il meglio, conservare solo l'essenza della gioia. [...] E quel coraggio ce l'abbiamo dentro, è tutta una questione di SCELTA!

— ANTON VANLIGT, *MAI TROPPO FOLLE*

Ciò che chiamiamo “vita” è un treno con tanti vagoni. A volte ci troviamo in uno, a volte in un altro. In alcune occasioni passiamo dall’uno all’altro: accade quando sogniamo o quando ci lasciamo trasportare dallo straordinario.

— PAULO COELHO, *ALEPH*

Un giorno di pioggia non è una brutta giornata. È solo una giornata in cui bisogna vestirsi adeguatamente per uscire. Oppure è solo una giornata in cui dedicarsi a se stessi o a una bella

lettura.

— LOUISE L. HAY

Elisa, *Cittadella*

Quando la Vita ti fa passare sotto la smerigliatrice... sei solo tu a decidere... se uscirne sotto forma di polvere o di diamante.

— PURTROPPO NON RICORDO IL NOME E TESTO E DELL'AUTORE

Mariagrazia, *Zagarolo*

Se lo puoi sognare... lo puoi realizzare...

— WALT DISNEY

Antonella, *Grumello del Monte*  
Chiara

Patrizia, *Milano*

Non soffermarti sulla mancanza, ma ricorda con amore ciò che di bello hai ricevuto e ringrazia.

Anna Maria, *Rimini*

Ogni re è stato a suo tempo un bimbo indifeso, ogni quercia una piccola ghianda, ogni oceano imponente un semplice rigagnolo, ogni grande opera solo un progetto. Ciò che conta non è dove sei adesso, ma dove stai andando.

— MARIA FONTAINE, *SEGRETI PER IL SUCCESSO*

Marina, *Verona*

La differenza tra quello che facciamo e quello che potremmo fare potrebbe cambiare le sorti del mondo.

— GANDHI

Mara, *Trieste*

Il sorriso arricchisce chi lo riceve senza impoverire chi lo dona, non dura che un istante, ma il suo ricordo è talora eterno.

— PADRE FABER

Tiziana, *Provincia di Novara*

Creatore di Tutte le Cose insegnami a intraprendere un nuovo inizio, a rompere gli schemi di ieri, a smettere di dire a me stesso “non posso” quando posso,

“non sono” quando sono, “sono bloccato” quando sono totalmente Libero.

— RABBI NACHMAN DI BRESLAV

Maria Pia, *Firenze*

Cosa siamo? Noi siamo amore infinito. Come facciamo a saperlo? Semplice: non c'è nient'altro.

— D. ICKE, *L'AMORE INFINITO È L'UNICA VERITÀ, TUTTO RESTO È ILLUSIONE*

Dorina, *Liscate*

Il tempo e lo spazio sono pura illusione, solo se esiste l'amore hanno vita!

Raffaele, *Casirate d'Adda*

Un uomo che ama sé stesso fa il primo passo verso il vero amore!

— OSHO

Micaela, *Liscate*

Nessuno m'ha mai detto "Volerai".  
Nessuno m'ha promesso "Non morirai".  
Eppur senz'ali ho già volato tanto e  
"ora" senza alcun rimpianto, di  
promesse mancate, di cose incompiute,  
senza pena aggiunta mi preparo a volare  
un'altra volta.

— TIZIANO TERZANI, *LA FINE È IL MIO INIZIO*

Elisa, *Cittadella*

Ama chi ti ama e non amare chi ti sfugge, ama quel cuore che per te si strugge... Non t'ama chi d'amor ti dice... ma t'ama chi guarda e tace!

— SHAKESPEARE

Elena, *Viguzzolo*

Oh! Capitano, mio Capitano, il tremendo viaggio è compiuto, la nostra nave ha resistito ogni tempesta: abbiamo conseguito il premio desiderato.

— WALT WHITMAN

Enrichetta, *Prov. Vt*

Le cose più belle nascono per caso.

— PERSONALE

Luca, *Busto Arsizio*

Il bene vince sempre.

Antonella, *Casalmoro*

Quasi sempre il dolore è una questione di accettazione. Smetti di definirlo come dolore, e lo percepirai semplicemente come una sensazione, non come un qualcosa di cui rabbrivire.

— *FINDING HAPPINESS*

Beatrice, *Brescia*

Let go and let god.

Enrichetta, *Prov. Vt*

Cara persona amati! Permettiti di trovare la meraviglia che albeggia in te, permettiti di fare esperienza di te con fiducia, permettiti di gustarti allo specchio per ritrovare la tua unicità! Permettiti di lasciar andare ieri, permettiti di non saltare nel domani. Permettiti! Permettiti di essere te stesso adesso! Permettiti: è il vero gesto d'amore che risiede in te!

— GIOVANBATTISTA ROMANO

Giovanbattista, *Cantello*

Nei momenti di difficoltà, se riesci ad andare incontro al prossimo senza andare contro te stesso, il risultato sarà assicurato! Prendi coscienza delle tue

possibilità...

— TIBERIO FARACI, *BASTA RINUNCE PUOI AVERE TUTTO ED ESSERE FELICE*

Daniela, *Marsala*

Chi si esercita a dominare le passioni o si lascia assorbire completamente dal lavoro parla pochissimo. Non è facile conciliare la parola con l'azione. Osserva la natura: è sempre in attività, non rimane ferma un secondo, eppure tace.

— MAHATMA GANDHI, *PAROLE A UN AMICO*

Rossana, *Roma*

Sam, di rado il destino lascia a noi la

scelta del momento della chiamata.

— OPTIMUS PRIME, “TRANSFORMERS 2”

Elena, *Bologna*

Stai ferma, in silenzio, e ascolta il tuo cuore. Quando ti parla alzati, e va' dove lui ti porta.

— SUSANNA TAMARO, *VA' DOVE TI PORTA IL CUORE*

Enrica, *Rovigo*

Give every day the chance to become the most beautiful day in your life / Da' a ciascun giorno la possibilità di essere il più bello della tua vita.

— MARK TWAIN

Roberto, *Milano*

Siamo fatti della stessa sostanza dei sogni.

— SHAKESPEARE

Elisa, *Cittadella*

La vita è troppo breve per sprecarla a realizzare i sogni degli altri.

— OSCAR WILDE

Elisa, *Cittadella*

Io voglio un mondo all'altezza dei sogni che ho.

— LUCIANO LIGABUE

Elisa, *Cittadella*

Nessuno può fare tutto, ma tutti possono fare qualcosa!

— ANONIMO

Elisa, *Cittadella*

Non sforzarti tanto. Le cose accadono quando meno te lo aspetti.

— GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ

Elisa, *Cittadella*

Gli angeli infondono speranza. Basta soltanto credere in loro.

— DOREEN VIRTUE

Elisa, *Cittadella*

Sono salito sulla cattedra per ricordare a me stesso che dobbiamo sempre guardare le cose da angolazioni diverse.

— “L’ATTIMO FUGGENTE”

Elisa, *Cittadella*

Forse sono i nostri errori a determinare il nostro destino. Senza quelli che senso avrebbe la nostra vita... Probabilmente se non cambiassimo mai strada non potremmo innamorarci, avere un figlio, essere ciò che siamo... del resto le stagioni cambiano, e così pure le città. La gente entra nella tua vita e poi ne

esce, ma è confortante sapere che coloro che ami rimangono per sempre impressi nel tuo cuore.

— “SEX AND THE CITY”

Elisa, *Cittadella*

Troppi cuori piccoli, troppi animi esitanti, troppe menti ristrette e braccia rattrappite. Una seria mancanza del nostro tempo è il CORAGGIO, il vero coraggio che di fronte a ogni problema fa dire tranquillamente: da qualche parte dentro di me, certamente, c'è una soluzione e io la troverò.

— VOLANTINO BUDDISTA

Angela, *Catanzaro*

Solo l'esperienza dà la conoscenza, tutto il resto sono solo informazioni.

— ALBERT EINSTEIN

Francesco, *Ancona*

Non importa quanto stretta sia la porta,  
Quanto carica di punizioni la sentenza,  
Io sono il padrone del mio destino: Io  
sono il capitano della mia anima.

— WILLIAM ERNEST HENLEY, *INVICTUS*

Salvo, *Palermo*

La sorella saggia dei pensieri tumultuosi  
è la pazienza...

— ALEXA KRIELE, *GLI ANGELI RISPONDONO*

Niente è un problema... se la pioggia mi bagna il vento mi asciuga!

— UN'AMICA PARLANDO DI PROBLEMI QUOTIDIANI...

Laura

Sempre devi avere in mente Itaca raggiungerla sia il pensiero costante. Soprattutto, non affrettare il viaggio; fa' che duri a lungo, per anni, e che da vecchio metta piede sull'isola, tu, ricco dei tesori accumulati per strada senza aspettarti ricchezze da Itaca. Itaca ti ha dato il bel viaggio, senza di lei mai ti saresti messo sulla strada: cos'altro ti

aspetti? E se la trovi povera, non per questo Itaca ti avrà deluso. Fatto ormai savio, con tutta la tua esperienza addosso già tu avrai capito ciò che Itaca vuole significare.

— KAVAFIS, *ITACA*

Gisella, *Verona*

Gli altri siamo noi.

— UMBERTO TOZZI

Manuela

C'è una verità elementare la cui ignoranza uccide innumerevoli idee e splendidi piani: nel momento in cui uno si impegna a fondo, anche la

provvidenza allora si muove. Infinite cose accadono per aiutarlo, cose che altrimenti non sarebbero mai avvenute. Qualunque cosa tu possa fare o sognare di fare, incominciala! L'audacia ha in sé genio, potere e magia.

— JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Gigliola, *Trento*

Ti auguro di avere sempre la speranza di un nuovo sogno e la costanza di inseguirlo, la pazienza per riprovare se qualcosa è andato in modo diverso da quello che volevi, la capacità di vedere la bellezza dove gli altri non la vedono, le occasioni di dare e condividere, la saggezza di aspettarti sempre il meglio

da oggi, il coraggio di vivere e lottare per la tua felicità, nella ricerca della verità, senza rimpianti, con entusiasmo e con autentico senso dell'amicizia.

— PERSONALE

Monica, *Forlì*

Non importa quanto si dà, ma quanto amore si mette nel dare.

— MADRE TERESA DI CALCUTTA

Stefania, *Mesagne*

Parlo a coloro che hanno l'eleganza della saggezza.

— LEE CARROLL, *LA RICALIBRAZIONE DELL'UMANITÀ*

Roberto, *Cassegliano, San Pier d'Isonzo*

Rendono la vita degna di essere vissuta:  
scrivere un buon libro, cenare in sei  
piacevoli persone e viaggiare nel Sud  
insieme al proprio amore.

— C. CONNOLLY

Nicoletta, *Rastignano*

Se non puoi essere un pino in cima alla  
collina, sii un arbusto nella valle, ma sii  
il miglior, piccolo arbusto accanto al  
ruscello; sii un cespuglio, se non puoi  
essere un albero. E se non puoi essere  
un cespuglio, sii un filo d'erba, e rendi  
più lieta la strada; se non puoi essere un

luccio, allora sii solo un pesce persico: ma il persico più vivace del lago! Non possiamo essere tutti capitani, dobbiamo essere anche equipaggio. C'è qualcosa per tutti noi qui, ci sono grandi compiti da svolgere e ce ne sono anche di più piccoli, e quello che devi svolgere tu è lì, vicino a te. Se non puoi essere un'autostrada, sii solo un sentiero, se non puoi essere il sole, sii una stella. Non è grazie alle dimensioni che vincerai o perderai: sii il meglio di qualunque cosa tu possa essere.

— DOUGLAS MALLOCH

Brunella, *Calangianus*

Ognuno di noi, nella propria vita, deve

confrontarsi con una doppia distruzione, una doppia grande delusione. Si tratta di due diverse prove dolorose, che incutono paura. Una sola non basta per verificare la bontà delle proprie intenzioni e la chiarezza della propria fede. È un'iniziazione difficile, ma preziosa, senza superare la quale non si può ritrovare la strada giusta.

— NADAV HADAR CRIVELLI, *LA VIA REGALE*

Barbara, *Forlì*

Quando ho piantato il dolore nel campo della pazienza, mi ha dato il frutto della felicità.

— KHALIL GIBRAN

Gabriella, *Milano*

Rinunciate all'intenzione di ottenere,  
sostituitela con l'intenzione di dare e  
otterrete ciò a cui avete rinunciato.

— VADIM ZELAND

Gianluca

Ciò che vedi e giudichi attorno a te è ciò  
che hai dentro di te, perciò guarda con  
gli occhi del cuore!

Alessandra

Libera l'Amore... e l'Amore ti  
Libererà!

Roberto, *Roma*

Ogni persona che incontri è migliore di te in qualcosa, in quella cosa impara.

— MAHATMA GANDHI

Alessandra, *Campi Bisenzio*

Qualsiasi azione sia frutto dell'inconsapevolezza è un peccato. Di fatto, l'inconsapevolezza è l'unico peccato che esista.

— OSHO

Marcello, *Borgo Valsugana*

La neve si sciolse l'inverno passò. La foresta riapparve rigogliosa, fiera e rinforzata dalle stagioni che passavano. Respirò forte che rimase quasi stordita,

aprendo un sorriso diverso... pieno di ossigeno e colori...

Elisa, *Roma*

Perché fare un altro round quando pensi di non farcela, è una cosa che può cambiare tutta la tua vita.

— “ROCKY IV”

Antonio, *Caserta*

Come aiutare gli altri a scoprire la loro saggezza, la loro bontà e il loro senso dell’umorismo? Questa sfida è molto più impegnativa dell’accusare, dell’odiare e del passare all’azione...

— PEMA CHÖDRÖN

Silva, *Verona*

Non importa quante volte cadi, ma  
quante volte cadi e ti rialzi.

— VINCE LOMBARDI

Gianfranca, *Venafro*

Io non ho bisogno di denaro ho bisogno  
di sentimenti, di parole, di parole scelte  
sapientemente, di fiori detti pensieri, di  
rose dette presenze, di sogni che abitino  
gli alberi, di canzoni che facciano  
danzare le statue.

— ALDA MERINI

Susanna, *Bologna*

La vita non è una ripetizione generale.

Maura, *Lugano*

Nessuno può comprendere ciò che hai nel profondo.

— ROBIN WILLIAMS, “WILL HUNTING, GENIO RIBELLE”

Maria Antonietta, *Vignate*

Se nessuno mai spera l'insperabile non lo troverà, perché esso è introvabile e inaccessibile.

— ERACLITO, *FRAMMENTI*

Patrizia, *Torino*

Così come il fiume non dimentica che la sua meta è il mare, l'amicizia non scorda che la sua unica ragion d'essere è dimostrare amore verso gli altri.

— PAULO COELHO, *IL MANOSCRITTO  
RITROVATO AD ACCRA*

Elisa, *Cittadella*

La vera amicizia non è schiava del tempo e dello spazio, la distanza materiale non può separarci davvero dagli amici!

— R. BACH

Elisa, *Cittadella*

Mi piacciono le persone che lasciano il

segno. Non cicatrici. Sono quelle persone che entrano in punta di piedi nella tua vita e la attraversano in silenzio. Parlano i gesti non la voce alta, gridano le emozioni non la rabbia. Mi piacciono le persone che lasciano il segno, lì in quel piccolo posto chiamato cuore... sono quelle che mai se ne andranno perché quel posto se lo sono conquistato con le piccole attenzioni di ogni giorno.

— STEPHEN LITTLEWORD

Elisa, *Cittadella*

Ognuno di noi ha sempre la possibilità di rinascere. Gli ostacoli esistono per essere superati e solo la paura è in

grado di zavorrarci in questa impresa. Si può rinascere in qualunque momento perché la nostra natura è libertà dalla sofferenza.

— ANNA BIASON

Elisa, *Cittadella*

La magia dei desideri realizzati, non è utopia, non sono loro a non esistere, ma siamo noi che li blocchiamo smettendo di crederci.

— ANONIMO

Elisa, *Cittadella*

La vita è fatta di cose straordinarie ma allo stesso tempo di cose inaspettate:

ognuno di noi immagina una vita da favola, fa dei progetti che vorrebbe con tutto il cuore che si realizzassero ma si trova davanti tutto l'opposto di quello che immaginava perché tutto va a finire secondo il nostro destino che spesso non racchiude nulla di quello che si desidera. Ma di ogni incontro o di ogni qualcosa che è scritto nel destino nulla avviene per caso.

— MARIA CARMEN C.

Elisa, *Cittadella*

Non pensare a ciò che può portarti l'avvenire, ma sforzati di essere interiormente calmo e sereno, poiché non da come si forma il tuo destino, ma

dal modo in cui ti comporti dinanzi a  
esso dipende la felicità della tua vita.

— ERICH FROMM

Elisa, *Cittadella*

Arriva sempre un momento in cui non  
c'è altro da fare che rischiare.

— JOSÉ SARAMAGO

Elisa, *Cittadella*

Arriva un momento nell'evoluzione di  
ciascuna anima in cui la maggiore  
preoccupazione non è più la  
sopravvivenza del corpo fisico, bensì la  
crescita dello spirito; non più  
l'attaccamento al successo terreno ma la

realizzazione del sé.

— NEALE DONALD WALSH, *CONVERSAZIONI  
CON DIO*

Elisa, *Cittadella*

Rendi ogni istante della tua vita un dono d'amore. Usa ogni momento per pensare il pensiero più elevato, per dire la parola migliore, eseguire l'azione più alta.

— NEALE DONALD WALSH,  
*CONVERSAZIONI CON DIO*

Elena, *Ventimiglia*

Tutti vogliamo la stessa cosa: amare ed essere amati, prenderci cura degli altri

ed essere accuditi e vivere più felicemente possibile nel modo in cui siamo nati.

— MICHAEL NEILL, *SEI NATO FELICE*

Donatella, *Bologna*

Dalla notte che mi avvolge, nera come la fossa dell'Inferno, rendo grazie a qualunque Dio ci sia per la mia anima invincibile. La morsa feroce degli eventi non m'ha tratto smorfia o grido. Sferzata a sangue dalla sorte non s'è piegata la mia testa. Di là da questo luogo d'ira e di lacrime si staglia solo l'orrore della fine. Ma in faccia agli anni che minacciano, sono e sarò sempre imperturbato. Non importa quanto

angusta sia la porta, quanto impietosa la sentenza, sono il padrone del mio destino, il capitano della mia anima.

— “INVICTUS, L’INVINCIBILE”

Luisa, *Boscoreale*

Esiste una linea sottile che divide quel che è ora da quel che sarà domani, basta solo un soffio per capovolgere questa linea...

— EJAY IVAN LAC

Elisa, *Cittadella*

Ci sono cose che prima ti spiazzano, poi ti fanno sorridere, infine ti fanno riflettere e sono proprio quelle che

meritano la tua attenzione...

— ANNA BIASON

Elisa, *Cittadella*

E poi ti accorgi all'improvviso di quanto sei felice e non te ne eri mai accorta, presa com'eri a cercare chissà dove la tua felicità. Invece lei era lì silenziosa e aspettava solo che ti accorgessi di Lei e ti rendi conto di essere davvero felice. Il sorriso di tuo figlio, l'amore di chi ogni giorno è lì vicino a te e ti incoraggia ad andare avanti e ti fa sentire speciale anche se tu non ti senti affatto così. Allora realizzi che sei fortunata davvero!

— ALESSIA S. LORENZI

Elisa, *Cittadella*

Offri a ogni persona, anche se si tratta di un rapporto superficiale, tutta l'attenzione, la gentilezza, la comprensione e l'amore che puoi dare, e fallo senza pensare a un'eventuale ricompensa. La tua vita non sarà mai più la stessa.

— OG MANDINO

Elisa, *Cittadella*

Gli uomini hanno bisogno di comprendere che nessuno sta giocando con carte truccate: a volte, si vince; a volte, si perde. Non aspettarti che

riconoscano i tuoi sforzi, che scoprano il tuo genio, che capiscano il tuo amore. Bisogna chiudere i cicli. Non per orgoglio, per incapacità o superbia. Semplicemente perché quella determinata cosa esula ormai dalla tua vita. Chiudi la porta, cambia musica, rimuovi la polvere. Smetti di essere chi eri e trasformati in chi sei.

— PAULO COELHO, *LO ZAHIR*

Elisa, *Cittadella*

Affrontate la vita sempre col sorriso... vedrete che alla fine non saprà resistere, si arrenderà e dovrà sorridervi per forza!

— ANONIMO

Elisa, *Cittadella*

Non esiste forza psicologica più grande del bisogno che abbiamo di rimanere coerenti con la nostra identità. [...] State molto attenti a quello che aggiungete alle parole “io sono” perchè sarà esattamente quello che diventerete!

— “ENERGY”

Elisa, *Cittadella*

La speranza è la fiamma che tiene accesa la nostra vita.

— ANONIMO

Elisa, *Cittadella*

La vita è una danza lenta; non correre perché ti perderesti la sua bellezza, non calpestare il filo d'erba prima di averlo osservato, ti perderesti un mondo di amore.

— PERSONALE, SCRITTA ISPIRATO DALLA  
POESIA DI UNA BAMBINA

Daniele, *Sannazzaro de Burgondi*

Sotto i tuoi scarpini di raso e i tuoi affascinanti piedi di seta, io depongo la mia grande gioia, il mio genio e il mio destino, la mia anima, che tu hai sanato, o colore e luce, esplosione d'ardore, nella mia nera Siberia.

— CHARLES BAUDELAIRE, *CANZONE  
POMERIDIANA*

Lavoro che non perde mai la lena, che lentamente crea e mai distrugge, che all'edificio dell'Eternità, è vero, aggiunge solo granellino a granellino di sabbia, eppur dal grande debito dei tempi cancella istanti, giorni, anni.

— PROVERBIO CINESE

Alessandra

Vivere è essere un altro. Neppure sentire è possibile se si sente oggi come si è sentito ieri: sentire oggi come si è sentito ieri non è sentire, è ricordare oggi quello che si è sentito ieri...

— FERNANDO PESSOA, *IL LIBRO  
DELL'INQUIETUDINE*

Claudio, *Verona*

La vita è come una collana di perle, si infila una alla volta, passo dopo passo e nell'imperfezione si scopre la perfezione della vita.

— DI LAURA BONTÀ, *I BELLI  
ADDORMENTATI NEL MONDO*

Ivana, *Faenza*

L'unico vero maestro è l'Essere che sussurra al tuo interno. Questa frase è sempre con me e mi aiuta a non dimenticare di credere in me stessa sempre e fino in fondo...

— GIORDANO BRUNO

M. Grazia, *Genova*

Solo quelli che sono così folli da pensare di cambiare il mondo, lo cambiano davvero.

— A. EINSTEIN

Didited, *Torino*  
Maurizio, *Sedriano*

Non arrenderti mai, perché quando pensi che sia tutto finito, è il momento in cui tutto ha inizio.

— JIM MORRISON

Elisa, *Cittadella*

A volte basta un attimo per scordare una vita, ma a volte non basta una vita per scordare un attimo.

— JIM MORRISON

Elisa, *Cittadella*

I déjà-vu sono il modo che ha il destino per dirti che sei esattamente dove dovresti essere. Ti sembra che tu ci sia già stata perché sei esattamente in linea col tuo destino.

— FRINGE

Elisa, *Cittadella*

L'amore non vale niente se lo tieni solo per te.

— “EVERWOOD”

Elisa, *Cittadella*

Se il proprio treno è in ritardo, la coincidenza partirà in perfetto orario.

— ARTHUR BLOCH, *LA LEGGE DI MURPHY*

Elisa, *Cittadella*

A volte ci perdiamo nei nostri sogni a occhi aperti. Ma sognare non costa nulla, anzi in quei momenti ci libera dai problemi quotidiani e ci lascia anche una piacevole sensazione che ci fa dire “in fondo sognare non costa nulla”.

— SOGNATORE

Elisa, *Cittadella*

Ti auguro una vita di meraviglie, che tutti i vostri sogni diventino realtà e ancor di più... perché la realtà sia più bella del sogno!

— STEPHEN LITTLEWORD

Elisa, *Cittadella*

In fondo la mia vita è la storia dei tentativi che ho fatto di tenere i piedi per terra senza mai smettere di alzare gli occhi al cielo.

— MASSIMO GRAMELLINI, *FAI BEI SOGNI*

Elisa, *Cittadella*

Lascia che il cielo ti aiuti.

— DOREEN VIRTUE

Non vi ha squisita beltà senza qualche stranezza nelle proporzioni.

— EDGAR ALLAN POE, *LIGEIA*

Angelina, *Castelnuovo di Porto*

Quando finisce la notte. Un vecchio rabbino domandò una volta ai suoi allievi da che cosa si potesse riconoscere il momento preciso in cui finiva la notte e cominciava il giorno. “Forse da quando si può distinguere con facilità un cane da una pecora?”. “No”, disse il rabbino. “Quando si distingue un albero di datteri da un albero di fichi?”.

“No”, ripeté il rabbino. “Ma quand’è, allora?”, domandarono gli allievi. Il rabbino rispose: “È quando guardando il volto di una persona qualunque, tu riconosci un fratello o una sorella. Fino a quel punto è ancora notte nel tuo cuore”.

— BRUNO FERRERO, *IL CANTO DEL GRILLO*

Margherita, *S. Vittoria d’Alba*

Abbiamo imparato a volare come gli uccelli, a nuotare come i pesci, ma non abbiamo imparato l’arte di vivere come fratelli.

— MARTIN LUTHER KING

Margherita, *S. Vittoria d’Alba*

I bicchieri vuoti. Il Signore Dio è come un re che aveva dei bicchieri vuoti. Disse il re: “Se io vi metto delle cose calde si spaccano, se le metto fredde si incrinano.” Cosa fece il re? Miscelò le cose calde con quelle fredde, le versò ed i bicchieri non si ruppero. Così disse il Signore: “Se creo il mondo con la misura della compassione, i peccatori saranno molti; se invece con la misura della giustizia, come potrà sussistere? Dunque lo creo con la misura della compassione e con quella della giustizia: magari resisterà!”.

— MIDRASH GIUDAICO SULLA GENESI

Margherita, *S. Vittoria d'Alba*

Agisci e confida. Agisci con la migliore competenza e diligenza, come se tutto dipendesse da te. Ma insieme confida nella forza e nell'aiuto di Dio, sapendo che tutto ti è donato da lui.

— SANT'IGNAZIO DI LOYOLA

Margherita, *S. Vittoria d'Alba*

“Segui sempre le 3 erre: rispetto per te stesso, rispetto per gli altri, responsabilità per le tue azioni”. Dalai Lama. Mi piace questa frase, credo che se ognuno di noi mettesse in pratica queste poche parole di questa semplice frase regnerebbe finalmente l'AMORE nel mondo, il fine ultimo per cui siamo stati creati.

— DALAI LAMA

Elisabetta, *Correggio*

Cosa farebbe Dio in questa situazione?

— NEAL D. WALSCH, *CONVERSAZIONI CON DIO*

Claudia

Essere o non essere questo è il problema sostanziale su cui si basa il senso dell'esistenza umana che induce a capire l'importanza di fare tutto con l'essere, dall'essere!!!

— SHAKESPEARE E... ME STESSA

Simona, *Bastida Pancarana*

Non esiste un treno che non prenderei,  
dovunque esso vada.

— EDNA ST. VINCENT MILLAY

Valerio, *Piacenza*

Chi semina vento raccoglie tempesta.

— PROVERBIO

Antonella, *Parma*

A me m'ha sempre colpito questa  
faccenda dei quadri. Stanno su per anni,  
poi senza che accada nulla, ma nulla  
dico, fran, giù, cadono. Stanno lì  
attaccati al chiodo, nessuno gli fa niente,  
ma loro a un certo punto, fran, cadono  
giù, come sassi. Nel silenzio più

assoluto, con tutto immobile intorno, non una mosca che vola, e loro, fran. Non c'è una ragione. Perché proprio in quell'istante? Non si sa. Fran. Cos'è che succede a un chiodo per farlo decidere che non ne può più? C'ha un'anima, anche lui, poveretto? Prende delle decisioni? Ne ha discusso a lungo col quadro, erano incerti sul da farsi, ne parlavano tutte le sere, da anni, poi hanno deciso una data, un'ora, un minuto, un istante, è quello, fran. O lo sapevano già dall'inizio, i due, era già tutto combinato, guarda io mollo tutto tra sette anni, per me va bene, okay allora intesi per il 13 maggio, okay, verso le sei, facciamo sei meno un quarto, d'accordo, allora buonanotte, 'notte.

Sette anni dopo, 13 maggio, sei meno un quarto, fran. Non si capisce. È una di quelle cose che è meglio che non ci pensi, se no ci esci matto. Quando cade un quadro. Quando ti svegli un mattino, e non la ami più. Quando apri il giornale e leggi che è scoppiata la guerra. Quando vedi un treno e pensi io devo andarmene da qui. Quando ti guardi allo specchio e ti accorgi che sei vecchio. Quando, in mezzo all'Oceano, Novecento alzò lo sguardo dal piatto e mi disse: "A New York, fra tre giorni, io scenderò da questa nave". Ci rimasi secco.

— ALESSANDRO BARICCO, *NOVECENTO. UN MONOLOGO*

Miriam, *Brancaleone*

La magia più grande è nell'affrontare tutte le paure lealmente e totalmente. Una tale persona può camminare sul sole.

— SCIAMANO NUVOLA GIALLA

Margherita, *S. Vittoria d'Alba*

La filosofia è quella nube sfolgorante sulla quale Gesù Cristo pose un piede per salire in cielo.

— DANTE

Margherita, *S. Vittoria d'Alba*

Una lacrima per i defunti evapora, un fiore sulla tomba appassisce, una preghiera, invece, arriva fino al cuore

dell' Altissimo.

— SANT'AGOSTINO

Margherita, *S. Vittoria d'Alba*

Esiste un fuoco che nessuna acqua riesce a spegnere.

— AD

Gil, *Piacenza*

Non permettere mai a nessuno di dirti che non sai fare qualcosa. Se hai un sogno tu lo devi proteggere. Quando le persone non sanno fare qualcosa lo dicono a te che non la sai fare. Se vuoi qualcosa, vai e inseguila. Punto.

— *LA RICERCA DELLA FELICITÀ*

Elisa, *Cittadella*

Un paese vuol dire non essere soli,  
sapere che nella gente, nelle piante,  
nella terra c'è qualcosa di tuo, che anche  
quando non ci sei resta ad aspettarti.

— CESARE PAVESE, *LA LUNA E I FALÒ*

Paola, *Monforte d'Alba*

Non farti mai dire dagli altri chi devi  
amare e chi devi odiare. Sbaglia sempre  
per conto tuo.

— MINE VAGANTI

Elisa, *Cittadella*

Che stupidi che siamo, quanti inviti respinti, quanti... quante frasi non dette, quanti sguardi non ricambiati... tante volte la vita ci passa accanto e noi non ce ne accorgiamo nemmeno.

— “LE FATE IGNORANTI”

Elisa, *Cittadella*

Per tutti coloro che amano, hanno amato e ameranno... Alle navi in navigazione e ai porti di scalo, alla mia famiglia e a tutti gli amici ed estranei: questo è un messaggio e una preghiera. Il messaggio è che i miei viaggi mi hanno insegnato una grande verità: io ho già avuto quello che tutti cercano ma che soltanto pochi trovano, la sola persona al mondo che

ero destinata ad amare per sempre...

— “LE PAROLE CHE NON TI HO DETTO”

Elisa, *Cittadella*

Qualche sciocchezza di tanto in tanto  
aiuta l'uomo a vivere d'incanto...

— “LA FABBRICA DI CIOCCOLATO”

Elisa, *Cittadella*

Il perdono libera l'anima e cancella la  
paura.

— “INVICTUS”

Elisa, *Cittadella*

Non sono le nostre capacità che

dimostrano chi siamo davvero... sono le nostre scelte...

— “HARRY POTTER E LA CAMERA DEI SEGRETI”

Elisa, *Cittadella*

In ognuno di noi c'è un talento che aspetta di essere tirato fuori.

— “BILLY ELLIOT”

Elisa, *Cittadella*

Siediti. Siediti ai bordi dell'aurora... per te si leverà il sole. Siediti ai bordi della notte... per te scintilleranno le stelle. Siediti ai bordi del torrente... per te canterà l'usignolo. Siediti ai bordi del

silenzio... Dio ti parlerà.

— VAHIRA

Margherita, *S. Vittoria d'Alba*

Voi non sapete che noi siamo vermi nati a formar l'angelica farfalla che alla giustizia vola senza schermi?

— DANTE

Margherita, *S. Vittoria d'Alba*

Noi siamo come un albero immobile nel mezzo di un incendio che assale il legno. Le foglie si accartocciano, il tronco brucia e si annerisce, ma all'interno dell'albero la linfa continua a scorrere e le radici nella terra continuano a essere

forti. Come l'albero, anche noi abbiamo sopportato le fiamme e abbiamo ancora il potere di rinascere.

— SANDRA INGERMAN, *I SEGRETI DEGLI SCIAMANI*

Carla, *Savigliano*

Alla sera della vita ciò che conta è aver amato.

— CHIESA DI LAINATE (MI)

Tiziana, *Caronno Pertusella*

Che tu creda di farcela o non farcela avrai comunque ragione.

— HENRY FORD

Tiziana, *San Donà di Piave*

Chi accumula libri, accumula desideri.

— UGO OJETTI

Rosa, *Fasano*

Nessuno ha detto che sarebbe stato facile, ma che ne sarebbe valsa la pena.

Simona, *Vignola*

Nel mio mondo quello che non è, è. E quello che è, non è... però c'è!

— STREGATTO, “ALICE NEL PAESE DELLE MERAVIGLIE”

Marina, *Moncalieri*

Il nostro cervello è come un pianeta in

gran parte ancora inesplorato e i luoghi della memoria sono tra i più complessi e misteriosi.

— LORENZA FOSCHINI

Afarmach

Cogli l'attimo, carpe diem.

— L'ATTIMO FUGGENTE

Angela, *Torino*

Affinché ci risulti possibile comprendere i talenti che dimorano in noi e i segreti che sono stati rivelati, prima bisogna fare in modo che la superficie – le aspettative, le paure, le apparenze - sia completamente

consumata.

— PAULO COELHO, *LA STREGA DI PORTOBELLO*

Manuela, *Lavagna*

Innamorati di tutto ciò che sei e non abbandonarti mai... la beatitudine verrà come l'alba.

— PERSONALE

Patrizia, *Torino*

Ma una madre non deve comprendere nulla: deve solo amare e proteggere.

— PAULE COELHO, *LA STREGA DI PORTOBELLO*

Manuela, *Lavagna*

Accadono cose nella vita che sono come domande. Passano minuti o anni e poi la vita risponde.

— ALESSANDRO BARICCO

Elena, *Biella*

Ti auguro di sentire in ogni situazione un angelo accanto a te, soprattutto in quelle situazioni più difficili da vivere. Ma ti posso assicurare che se presti attenzione ed ascolto al tuo cuore sicuramente riconoscerai l'angelo che ti è vicino, è dentro la tua anima. Se riuscirai ad ascoltarlo la tua vita verrà trasformata, sentirai la sua presenza e affronterai la vita in modo diverso perché riuscirai a riequilibrare la tua energia positiva e

attraverso il dialogo interiore vivrai una vita migliore.

— ANSELM GRUN, *L'ANGELO DELLO STRESS*

Elisa, *Cittadella*

Raramente ci rendiamo conto che siamo circondati da ciò che è straordinario. I miracoli avvengono intorno a noi, i segnali di Dio ci indicano la strada, gli angeli chiedono di essere ascoltati.

— PAULO COELHO, *SULLA SPONDA DEL FIUME PIEDRA MI SONO SEDUTA E HO PIANTO*

Elisa, *Cittadella*

I vostri angeli custodi sono con voi in

questo momento – sono con voi continuamente – garantito! I vostri angeli vi guidano attraverso i vostri pensieri, i sentimenti, le parole e le visioni.

— DOREEN VIRTUE

Elisa, *Cittadella*

I figli devono essere rispettati in quanto entità spirituali dal linguaggio antico come il nostro. Sono compagni di avventura che condividono con noi il tempo e lo spazio, ciascuno unico con il suo bagaglio di lezioni, con i suoi obiettivi e con il proprio viaggio davanti a se'.

— MIKE DOOLEY, *L'ARTE DI FAR ACCADERE LE COSE*

Elisa, *Cittadella*

Se vogliamo che i nostri figli stiano bene con se stessi, dobbiamo aiutarli. Se desideriamo siano sicuri di se stessi, dobbiamo smettere di controllarli con la paura. Se ci aspettiamo che rispettino gli altri, dimostriamo loro il rispetto che meritano. I bambini imparano dall'esempio.

— JOHN GRAY, *GLI UOMINI VENGO NO DA MARTE LE DONNE DA VENERE, I BAMBINI DAL CIELO*

Elisa, *Cittadella*

Diventerò grande, accadranno tante cose e toccherò il fondo molte volte. Soffrirò

molte volte e molte volte mi rimetterò in piedi. Non mi lascerò sconfiggere. Non mi lascerò andare.

— BANANA YOSHIMOTO, *KITCHEN*

Elisa, *Cittadella*

Ogni problema è un compito affidatoti dalla tua anima.

— ROBIN NORWOOD, *GUARIRE COI PERCHÉ*

Isella, *Monteforte d'Alpone*

Dobbiamo allenare quotidianamente il nostro pensiero a vedere solo quello che desideriamo sperimentare; e dato che ci stiamo trasformando in quello su cui rimuginiamo mentalmente, dovremmo

espellere tutti i pensieri e le idee piccole e insignificanti e vedere le cose in modo più ampio.

— L. WINGET, *STA' ZITTO, SMETTILA DI LAMENTARTI E DATTI UNA MOSSA!*

Elisa, *Cittadella*

Ogni fallimento possiede in sé il seme di un beneficio equivalente.

— NAPOLEON HILL, *PENSA E ARRICCHISCI TE STESSO*

Angela, *Pianezza*

Che cosè un bambino? Un esperimento. Un tentativo sempre nuovo di produrre l'uomo giusto... cioè rendere divina

l'umanità.

Francesca

Siamo angeli, con un'ala soltanto e soltanto abbracciati possiamo volare.

— LUCIANO DE CRESCENZO

Isella, *Monteforte d'Alpone*

Non puoi insegnare qualche cosa a un uomo. Puoi solo aiutarlo a scoprirla dentro di sé.

— GALILEO

Francesca

Non insegnare a un uomo maturo è

sprecare un uomo. Insegnare a un uomo immaturo è sprecare le parole.

— CONFUCIO

Francesca

Ciascuno porta il proprio universo nel cuore. Le persone sono nei nostri confronti ciò che noi troviamo in loro.

— LIN BIAO

Francesca

Nel mezzo del cammin di nostra vita... Non sono più nel mezzo, l'ho superato da qualche anno, ma non mi sento "vecchia": però sono a un punto in cui sto riflettendo sul mio futuro. Ho

superato la prima metà della mia vita, certo, ma ho tanta voglia di andare avanti. E bene. Però in alcuni giorni, sommersa dai problemi di figli, nipoti, casa, complice una mia innata inquietudine, mi sento soffocata, senza speranza che arrivi un momento nel quale potrò dedicarmi a me stessa e alle cose che mi prendono dal di dentro, sufficientemente distaccata dal mondo circostante. Così questo brano di Madre Teresa mi dà certezze, mi restituisce la voglia di farcela.

Stefania

Nel mondo sentirete opinioni, storie di tutti i tipi, incontrerete abili oratori che

vi diranno che cosa dovete o non dovete fare della vostra vita... non credeteci, siate scettici, ma imparate ad ascoltare e poi fate le vostre scelte. Siete responsabili di tutte le vostre decisioni. È la vostra vita, non quella di un altro e quello che fate della vostra vita non riguarda nessun altro.

— DON MIGUEL RUIZ, *IL QUINTO ACCORDO*

Maria Rosaria

Finirai di trovarla la via, se prima hai il coraggio di perderti!

— TIZIANO TERZANI

Giovanna, *Varese*

La vita non è una piccola candela per me. È una specie di splendida torcia che ho in mano per il momento, e la voglio far brillare il più possibile prima di passarla alle generazioni future.

— GEORGE BERNARD SHAW

Massimiliano, *Corsico*

L'amore non è un bisogno, ma un traboccare... L'amore è un lusso. E abbondanza. Significa possedere così tanta vita che non sai più cosa farne, quindi la condividi. Significa avere nel cuore infinite melodie da cantare; che qualcuno ascolti o no è irrilevante. Anche se nessuno ascolta, devi comunque cantare, devi danzare la tua

danza.

— OSHO, *CON TE E SENZA DI TE*

Cristina, *Firenze*

Quando un amico è in difficoltà non lo disturbare chiedendogli se c'è qualcosa che puoi fare per lui. Fallo e basta.

— EDGAR WATSON HOWE

Antonella, *Roma*

La frase più bella è quella che prende in considerazione la relazione con il foglio bianco in cui accade...

— ME MEDESIMO DI TANTO IN TANTO  
PSICOLOGO E SOCIOLOGO

Paolo, *Roma*

Le persone più felici non sono necessariamente coloro che hanno il meglio di tutto, ma coloro che traggono il meglio da ciò che hanno. La vita non è una questione di come sopravvivere alla tempesta, ma di come danzare nella pioggia.

— KHALIL GIBRAN

Isella, *Monteforte d'Alpone*

Se stai per passare attraverso l'inferno, continua a camminare.

— L. WINGET, *STA' ZITTO, SMETTILA DI LAMENTARTI E DATTI UNA MOSSA!*

Elisa, *Cittadella*

L'amore è come il respiro: ciò che il respiro è per il corpo fisico, l'amore lo è per il corpo spirituale. Senza respiro il corpo muore: senza amore, l'anima muore.

— OSHO, *CON TE SENZA DI TE*

*Anna, Cesano Boscone*

Tanta voglia di crescere per poi accorgersi che rimanere bambini è la cosa più bella che ci sia!

— PETER PAN

*Dalila, Sant Lluís*

La mente dice al cuore: “Sono io che comando.” il cuore gli risponde: “Mah...”

fino a che non mi fermo, continuerai a creare solo illusioni.” Ricordati... IL CUORE ...NON MENTE.

— FABIO DI STEFANO, *IL RIFLESSO DEGLI ANGELI*

Fabio, *Cuneo*

Fai un piano, credi in te stesso. Goditi ciò che sei. Accetta la tua umanità. Chiedi aiuto, e accetta ciò che gli altri hanno da darti. Ringrazia. Cambia, senza indugio e con coraggio. Accetta ciò che non puoi cambiare. Sii paziente. Mantieni le promesse, quelle del tuo cuore. Non indugiare sul passato. Vivi con amore ogni momento. Costruisci un domani migliore. Apri il tuo cuore,

esplora la tua anima. Ricorda, i miracoli accadono. Sorridi.

— STEPHEN LITTLEWORD, *PICCOLE COSE*

Valeria, *Valenzano*

Ogni guerriero della luce ha avuto paura di affrontare un combattimento. Ogni guerriero della luce ha tradito e mentito in passato. Ogni guerriero della luce ha imboccato un cammino che non era il suo. Ogni guerriero della luce ha sofferto per cose prive di importanza. Ogni guerriero della luce ha pensato di non essere guerriero della luce. Ogni guerriero della luce ha mancato ai suoi doveri spirituali. Ogni guerriero della luce ha detto “sì” quando avrebbe

dovuto dire “no”. Ogni guerriero della luce ha ferito qualcuno che amava. Perciò è un guerriero della luce: perché ha passato queste esperienze, e non ha perduto la speranza di essere migliore.

— PAULO COELHO, *MANUALE DEL GUERRIERO DELLA LUCE*

Elisa, *Cittadella*

Essere positivi non significa che si è sempre pervasi da un entusiasmo concentrabile e un sorriso incessante. Essere positivi è affrontare le avversità con la voglia di emergere, la fede che se solo lo si vuole tutto si può affrontare.

— STEPHEN LITTLEWORD

Elisa, *Cittadella*

Esiste un fuoco che nessuna acqua riesce a spegnere.

— AD

Gilda, *Piacenza*

Se punti il dito contro qualcuno ricorda che ce ne sono tre puntati contro di te.

— ANONIMO

Francesco, *Rignano sull'Arno*

La fede: la odi nel primo vagito di un neonato. La vedi nel cerchio dell'anello nuziale. L'annusi dopo la pioggia. La

gusti nei cibi di tua madre. La tocchi in una scatola chiusa. Ma la vera Fede la devi vivere nell'anima, nel cuore, nell'amore.

— PERSONALE

Maria Carmela, *Mirano Venezia*

La differenza tra l'impossibile e il possibile, sta nella determinazione delle persone.

— TOMMY LASORDA

Simone, *Turate*

Se sei fortunato la guarigione si manifesterà nella modalità che tu desideri. Se sei molto fortunato la

guarigione si manifesterà in una modalità che non hai neanche lontanamente sognato, quella che l'Universo ha preparato per te. Una guarigione avviene sempre.

— ERIC PEARL, *THE RECONNECTION*

Fabio, *Chieti*

Keep your mind open.

— LA MUSICA È SEMPRE STATA UN ELEMENTO PRIMARIO E FELICE DELLA MIA ESISTENZA. HO SCELTO DI MANDARVI QUESTA FRASE CHE È IL TITOLO DI UNA CANZONE DI UN GRUPPO SCONOSCIUTO MA MOLTO APERTO MUSICALMENTE DEGLI ANNI '60. SI CHIAMAVANO KALEIDOSCOPE. MANTIENI LA TUA MENTE APERTA È

UNA FRASE SEMPLICE MA PROPRIO PER  
QUESTO SPECIALE

Enrico, *Teolo*

Non devo vincere la mia malattia ma  
con la mia malattia.

— PERSONALE

Nadia

Lungo i bivi della tua strada incontri le  
altre vite, conoscerle o non conoscerle,  
viverle o non viverle a fondo o lasciarle  
perdere dipende soltanto dalla scelta  
che fai in un attimo; anche se non lo sai,  
tra proseguire dritto o deviare, spesso si  
gioca la tua esistenza e quella di chi ti

sta vicino.

— SUSANNA TAMARO, *VA' DOVE TI PORTA IL CUORE*

Ylenia, *Varese*

Studiare senza riflettere è inutile.  
Riflettere senza studiare è pericoloso.

— CONFUCIO

Ylenia, *Varese*

A volte gli angeli si travestono da streghe e portano doni meravigliosi avvolti in involucri orrendi.

— LAURENT GOUNELLE, *LA FELICITÀ VIAGGIA SEMPRE IN INCOGNITO*

Stefania, *Varese*

Le mie notti hanno un sapore strano, fatte di risvegli inattesi, ritmate da tempi anomali, da non tempi. Sospese tra il sonno e la veglia, occhi che non vedono e non stanno guardando che buio. Al di là dei sogni che non ci sono, al di là dei fantasmi che mi osservano, c'è forse un angolo tranquillo dove poter riposare. Magari per sempre, dove il tempo non sia più importante e lo spazio immenso. Dove rivedere cari volti sfumati, voci dolcissime già udite, carezze delicate di mani dimenticate. Amore dimenticato...

— PERSONALE

Riccardo, *Bardolino*

Dio ha scritto nel mondo il cammino che

ciascun uomo deve percorrere. Dovrai soltanto leggere quello che ha scritto per te. Quando desideri qualcosa, tutto l'Universo cospira affinché tu realizzi il tuo desiderio.

— PAULO COELHO, *A FORISMI SULLA VITA*

Eliza, *Iasi*

Non esiste una realtà vera ma tante realtà quante se ne possono inventare.

— OSCAR WILDE

Roberto

Cercare felicità all'esterno di noi stessi è come cercare di prendere al laccio una nuvola. La felicità non è una cosa della

mente. Dev'essere vissuta.

— PARAMAHANSA YOGANANDA

Giuseppe, *Caserta*

Il buon senso è raro quanto il genio.

— RALPH WALDO EMERSON

Giuseppe, *Caserta*

Quando qualcuno desidera la salute occorre chiedergli se è disposto a sopprimere le cause della sua malattia. Solo allora è possibile aiutarlo.

— IPPOCRATE

Giuseppe, *Caserta*

Imparare significa scoprire quello che sai già. Fare significa dimostrare che lo sai. Insegnare è ricordare agli altri che sanno bene quanto te. Siamo tutti allievi, praticanti, maestri.

— RICHARD BACH

Carla, *Bologna*

La vera generosità verso il futuro consiste nel donare tutto al presente.

— ALBERT CAMUS

Giuseppe, *Caserta*

L'immaginazione è più importante della conoscenza. La conoscenza è limitata, l'immaginazione abbraccia il mondo,

stimolando il progresso, facendo nascere l'evoluzione.

— ALBERT EINSTEIN

Giuseppe, *Caserta*

Tutto ciò che veramente desideri l'universo cospira per realizzarlo.

— PAULO COELHO

Giuseppe, *Caserta*

Denise, *Bergamo*

Manuela

Anche quando fuori piove fai splendere il sole dentro di te.

— ROSARIO GUGLIELMO

Rosario, *Enna*

[...] è facile capire come nel mondo esista sempre qualcuno che attende qualcun altro, che ci si trovi in un deserto o in una grande città. E quando questi due esseri si incontrano, e i loro sguardi si incrociano, tutto il passato e tutto il futuro non hanno più alcuna importanza. Esistono solo quel momento e quella straordinaria certezza che tutte le cose sotto il sole sono state scritte dalla stessa Mano: la Mano che risveglia l'Amore e che ha creato un'anima gemella per chiunque lavori, si riposi e cerchi i propri tesori sotto il sole. Perché, se tutto ciò non esistesse, non avrebbero più alcun senso i sogni dell'umanità.

— PAULO COELHO, *L'ALCHIMISTA*

Lorenza, *Milano*

Dedicato ai giovani. Cerca, studia la professione che più ti interessa perché le ore che vivrai lavorando sono troppe per fare qualche cosa che non ti piace. Non preoccuparti se inizierai diverse scuole prima di trovare quella giusta per te, sbagliare alla tua età è normale, è continuare senza interesse che farà di te una persona scontenta. Ti auguro un futuro pieno di soddisfazione.

— PERSONALE

Nicoletta, *Lugano*

Io non lo so dove vanno le persone che

muoiono... ma so dove restano. Avrei dovuto pregare Dio di entrare nelle mani di Alfredo e salvare mia figlia. Vero, Ada? Una volta sola l'ho fatto, quando ho avuto paura di non farcela. Ho pregato Dio di aiutarmi, perché se la persona che avevo sotto i ferri moriva, con lei sarebbero morti gli alberi, i cani, i fiumi... Chi ti ama c'è sempre, c'è prima di te, c'è prima di conoscerti.

— SERGIO CASTELLITTO, “NON TI MUOVERE”

Enrico, *Trapani*

Talvolta le sfide più ardue, sono quelle vinte grazie alla propria perseveranza.

Maria, *Catania*

Stelle in un mare infinito di stelle. Siamo stelle fatte della stessa sostanza dell'universo. Dimentichiamo spesso la nostra vera natura e origine così come dimentichiamo la nostra grandezza, riteniamo di essere i nostri corpi vulnerabili perché ci identifichiamo con essi ma osservando dentro possiamo ritrovare la nostra Trinità fatta di mente, corpo e anima. Quando ogni parte di queste verrà nutrita con lo stesso riguardo e amore allora scopriremo di essere Stelle pure noi.

— ROSARIO GUGLIELMO

Rosario, *Enna*

Ognuno di noi indossa una maschera che

davanti al viso deforma la propria bellezza, questa maschera può essere tolta nel momento in cui ci accorgiamo che siamo solamente noi a volerla portare, risplendi volto, risplendi vita, risplendi anima bella!

— PERSONALE

Erica, *Venezia*

La tribù ha un capo, vero “capobranco” che si impone per forza fisica, coraggio, resistenza e aggressività. È temuto dai maschi e desiderato dalle femmine, ma la sua scelta cade su una giovane, robusta, orgogliosa e sicura di sé, dominante fra le donne e rispettata da tutti. Isha è il suo nome. Ish le va vicino

e si esibisce in una sfrenata danza ricca di contorsioni e saltelli. Isha si lascia coinvolgere e risponde al “corteggiamento” con rapide giravolte e suoni gutturali. Quello è il rito di appartenenza al suo uomo, non osa rifiutare. Non c’è corteggiamento o avances delicati. Ish la ghermisce, la butta a terra, e nella sua totale nudità la possiede e la fa sua, sotto lo sguardo di tutti gli astanti. Nessuno si presenta come avversario, nessuno osa sfidare il capo accettato e temuto da tutti. Nessuno osa sfidare il “capo”.

— MARIA PIA E PIPPO, *ENERGIE SENZA TEMPO*

Maria Pia, *Fano*

Così è... se vi pare.

— PIRANDELLO

Anna Maria

No, non è giorno e non è notte stiamo solo scivolando sul confine indefinito delle nostre vite.

— DANIELA BELLI, *STYLO*

Daniela, *Forlì*

Inseguiamo sempre il tempo scordando il presente, facciamo in modo che sia il tempo a inseguire noi, se impariamo a vivere di presente, il tempo svanisce per trasformarsi in consapevolezza. Arduo, difficile? Solo esercizio e ancora

esercizio, quando abbiamo imparato ad andare in bicicletta non abbiamo forse provato e riprovato fino a riuscirci? Identica cosa per riappropriarci di quello che abbiamo solo dimenticato.

— PERSONALE

Rosario, *Enna*

C'è una forza motrice più forte del vapore, dell'elettricità e dell'energia atomica: la volontà.

— ALBERT EINSTEIN

Mariangela, *Guarene*

C'è chi vive sognando e chi fa della propria vita un sogno!

Guya, *Lugano*

Quell'abbraccio, l'ultimo. Non lo sapeva ancora e lo avrebbe portato con sé, riponendolo nella scatola dei ricordi più cari al cuore; quei ricordi dove correre a rifugiarsi ogni volta che avrebbe voluto carezzare il suo cuore, nei "suoi momenti", quelli in cui cercava un po' di sé. Quell'abbraccio però non era andato riposto lì, era balzato fuori di scatto quando ne aveva capito la vera origine. L'aveva guardato rapita, non aveva distolto i suoi occhi dal suo corpo finché il cessare del rumore dell'acqua di quel doccia non

l'aveva riportata a "quel presente" falsato e infido rubandole d'un tratto quel ritaglio di quotidiano che gelosamente era riuscita a far suo. Adesso innanzi a quello specchio, in quella moderna stanza da bagno, si apprestava a ravvivare i suoi capelli, intrecciandoli a modo e donandosi così quell'aria fresca e sbarazzina che tanto richiamava ancora l'essenza di un animo, il suo, ancora volutamente infante. Ed era lì, in quel suo riflesso nello specchio fumè che era arrivato inatteso, quell'abbraccio mai preteso. Quell'abbraccio in cui sentì davvero di essere parte di UNO, di quell'UNO di cui aveva solo sentito raccontare; e visse in quella stretta, visse pienamente;

consapevole di non avere niente altro se non solo “sé” in quell’abbraccio. Era un cerchio, il “suo” cerchio, dove non entrava nulla se non questo nuovo UNO... e lei vi entrava scalza e in punta di piedi; imparava ora a “sentire” SÉ nella sua interezza, in quell’abbraccio e percepì, ma lo percepì per un solo istante, ciò che era accaduto. Entrambi avevano avuto, seppur per un brevissimo istante, la mera consapevolezza d’esser parti del medesimo intero, le due parti di un unico intero nonostante per natura appartenessero a mondi tanto differenti. Percezione di un solo effimero istante, che si sgretolava e si disperdeva adesso come sabbia al vento... Era l’abbraccio

ingannevole di un demone DEL  
DEMONE folle e innamorato  
unicamente del suo ego, un ego illimitato  
che non consentiva spazi per scrupoli o  
pietà alcuna di un animo che si offriva  
nella pienezza del suo essere memore di  
non aver avuto sufficiente cura di sé nel  
non aver sanato del tutto ferite che il suo  
cuore, certo non si era risparmiato.

— KATYUSCHYA ADORNETTO,  
*INGANNEVOLE È IL CUORE*

Katyuschya, *Siracusa*

Un cartellino attaccato su una porta con  
scritto “POTREBBE ANCHE NON  
SUCCEDERE”. Quindi quando tutte le  
paure ci assalgono pensare a questa

frase potrebbe far bene!

Lila, *Piacenza*

FRONTE A FRONTE. A fronte della scarsa comunicazione vivi di profilo accanto ai tuoi cari. Talora di sbieco, con vergogna emotiva di mostrarti vivo, vegeto ed espressivo. Specchiati e guardati di fronte e insegna ai tuoi figli a non buttare lo specchio dietro la schiena.

— UNA POESIA LEGGERMENTE PIÙ LUNGA  
PUBBLICATA NEL NOVEMBRE 2007  
ALL'INTERNO DI UN ARTICOLO DI  
DAVIDE PAGNONCELLI

Davide, *Bergamo*

Diventiamo positivi, bravi, vitali perché siamo stati amati, non perché siamo stati rimproverati.

— INTRODUZIONE AD UN ARTICOLO DI  
PSICOLOGIA DI DAVIDE PAGNONCELLI  
PUBBLICATO NEL NOVEMBRE 2008

Davide, *Bergamo*

Il vostro tempo è limitato per cui non sprecatelo per vivere la vita di qualcun altro!

— STEVE JOBS

Teresa, *Polignano a Mare*

Che cosa puoi fare tu solo tu, di modo che, facendolo bene, farai la differenza?

— BRIAN TRACY

Teresa, *Polignano a Mare*

I due giorni più importanti della tua vita sono il giorno in cui nasci e il giorno in cui scopri il perché sei nato.

— MARK TWAIN

Teresa, *Polignano a Mare*

Non pensare, ama.

— PERSONALE

Fiorella, *Napoli*

Credo che la voglia di scappare da un paese con ventimila abitanti vuol dire

che hai voglia di scappare da te stesso, e credo che da te non ci scappi neanche se sei Eddy Merckx.

— LUCIANO LIGABUE, “RADIOFRECCIA”

Valerio, *Roma*

Il sogno di ognuno di noi si realizza nel momento in cui si fa parlare il cuore con la mente, entrando in una sintonia spirituale alta, cercando la pace interiore nel silenzio, aprendosi alla vita, l'amore sgorga e fa palpitare l'anima, che a sua volta dialoga con la mente e il cuore. Fa sbocciare la consapevolezza di esistere, capire che siamo un tutt'uno con l'universo, che abbiamo una missione da compiere, che

possiamo gioire e amare, allora possiamo avere la certezza di vivere ogni attimo, assaporando ogni istante, possiamo comprendere che non siamo soli e l'Amore abita in noi e ci possiede, ci accoglie, ci protegge e ci ama... perché Dio è Amore!

— PERSONALE

Antonella, *Barberino di Mugello*

Mi sono giustificato con me stesso in tante maniere diverse, non era niente di che, solo un piccolo tradimento, o... i nostri rapporti erano cambiati, sapete cose così... ma ammettiamolo li avevo bidonati, i miei cosiddetti amici. Di Begbie non me ne fregava un ca\*\*o, e

Sick Boy avrebbe fatto lo stesso con me se c'avesse pensato per primo. Di Spud be', d'accordo per Spud mi dispiaceva, non aveva mai fatto del male a nessuno lui. Allora perché l'ho fatto? Potrei dare un milione di risposte tutte false. La verità è che sono cattivo, ma questo cambierà, io cambierò, è l'ultima volta che faccio cose come questa. Metto la testa a posto, vado avanti, rigo dritto, scelgo la vita. Già adesso non vedo l'ora, diventerò esattamente come voi: il lavoro, la famiglia, il maxitelevisore del ca\*\*o, la lavatrice, la macchina, il cd e l'apriscatole elettrico, buona salute, colesterolo basso, polizza vita, mutuo, prima casa, moda casual, valigie, salotto di tre pezzi, fai da te, telequiz, schifezze

nella pancia, figli, a spasso nel parco,  
orario d'ufficio, bravo a golf, l'auto  
lavata, tanti maglioni, natale in famiglia,  
pensione privata, esenzione fiscale,  
tirando avanti lontano dai guai, in attesa  
del giorno in cui morirai.

— “TRAINSPOTTING”

Renato, *Cesena*

Vedere milioni di stelle è come vedere  
piangere il cielo. Vedere una sola stella  
è come desiderarla.

— PERSONALE

Antonio, *Campi Salentina*

Domani è un altro giorno.

— “VIA COL VENTO”

Cinzia, *Roma*

L'unica strada che mi interessa è quella che conduce al cuore degli uomini.

— “CORVO ROSSO NON AVRAI IL MIO SCALPO”

Cristiana, *Trevignano Romano*

La saggezza non è comunicabile. La scienza si può comunicare, ma la saggezza no. Si può trovarla, viverla, si possono fare miracoli con essa, ma spiegarla e insegnarla non si può.

— HERMANN HESSE, *SIDDHARTA*

Francesco, *Roma*

Il bacio di un bambino è la più sincera espressione d'amore incondizionato.

— PERSONALE

Judith, *Gorizia*

Meglio essere protagonista della propria tragedia che spettatore della propria vita.

— OSCAR WILDE

Sara, *Sarnico*

È facendo le cose, che le cose si fanno. Qui si fa quel che si sa e si sa quel che si fa...

— MIO PADRE NELLA SUA OFFICINA

Amedeo, *Taurianova*

Un legname non cresce facilmente. Più forte è il vento più robusto è l'albero.

— ROBERTO RE, *LEADER DI TE STESSO*

Paola, *Aprilia*

Se hai un sogno, inseguilo e basta, qualunque cosa accada non fermarti!

— WILL SMITH. *LA RICERCA DELLA FELICITÀ*

Luca, *Cernusco sul naviglio*

Si vive una volta sola, ma se lo fai per bene, una volta è sufficiente.

— MAE WEST

Luigi, *Catania*

L'umorismo è l'arte che fa invidia alla malinconia.

— PERSONALE

Nuccio, *Matera*

Molta osservazione e poco  
ragionamento conducono alla Verità.  
Molto ragionamento e poca  
osservazione conducono all'errore.

— ALEXIS CARREL

Nadia, *Reggio emilia*

Niente è troppo bello per essere vero,

per accadere e per durare.

Meris, *Rimini*

Sorridi alla vita e la vita ti sorriderà! Se vuoi avere qualcosa che non hai mai avuto devi fare qualcosa che non hai mai fatto!

Romana, *Bologna*

Non avere via come via, non avere limite come limite... sii semplice.

— BRUCE LEE

Fabio, *Mandello del Lario*

Esiste un terzo lato della medaglia,

quello che tiene uniti gli altri due. Ergiti sopra di esso e vai su, sempre più in alto e ti accorgerai così di non poter più distinguere né l'uno né l'altro. Accorgiti!

Michele

Morpheus, il mentore di Neo, lo accompagna per la prima volta dall'oracolo. Dinanzi alla porta, Neo chiede sorpreso che cosa troverà dietro quella porta. E Morpheus risponde: "Io posso indicarti la porta, ma devi essere TU ad attraversarla."

— "MATRIX I"

Alfonso, *Taranto*

Fintanto che i nostri antenati e i nostri genitori soffrono ancora dentro di noi, siamo privati della vera felicità. Quando facciamo coscientemente un passo – in modo libero, gioioso, toccando la terra – lo facciamo anche per le generazioni passate e per quelle future. Esse arrivano con noi nel momento in cui lo facciamo, e tutti troviamo la pace nello stesso momento.

— THICH NHAT HANH

Cristina, *Torino*

Ho camminato sulla lunga strada per la libertà. Ho cercato di non barcollare; ho fatto passi falsi lungo il cammino. Ma ho imparato che solo dopo aver scalato una

grande collina, uno scopre che ci sono molte altre colline da scalare. Mi sono preso un momento per ammirare il panorama glorioso che mi circondava, per dare un'occhiata da dove ero venuto. Ma posso riposarmi solo un momento, perché con la libertà arrivano le responsabilità e non voglio indugiare, il mio lungo cammino non è finito.

— NELSON MANDELA, *LUNGO CAMMINO VERSO LA LIBERTÀ*

Sara, *Alfonsine*

Quando la mente, l'anima e il corpo creano insieme, i cieli esultano.

— N. D. WALSH, *CONVERSAZIONI CON DIO*

Eduardo, *Perugia*

Un'anima antica è quella che si commuove guardando un fiore o una stella ed è capace di vibrare altissima contagiando tutti quelli che le stanno accanto e trasmettendo loro gioia e felicità. Ascolta il tuo cuore.

— MESSAGGIO DA UN MAESTRO DI LUCE  
DURANTE UNA IPNOSI REGRESSIVA

*Angelitedda, Cagliari*

Dove finiscono le nostre capacità inizia la nostra fede. Una forte fede vede l'invisibile, crede l'incredibile e riceve l'impossibile.

— DAISAKU IKEDA

*Cristina Mabel, Torino*

Amore. L'Amore è gioia. Lo dimenticavo spesso. L'Amor proprio incondizionato mi ha riportato nella gioia di amarvi. Mi amo e non lo voglio dimenticare mai.

— MI FACEVA PIACERE SCRIVERE QUALCOSA DI PERSONALE. GRAZIE

Stefania, *Mantova*

Perché potrete togliermi la vita ma non mi toglierete mai la libertà.

— “BRAVEHEART”

Paola, *Novara*

Se la nostra amicizia fosse basata sul sesso, o sulla lontananza, allora non

saremo amici, ma dipende dal qui e ora.

— RICHARD BACH, *I GUFFI*

Fabio, *Venezia*

Nella vita puoi camminare in due modi:  
con la mano sul cuore o con la mano  
sugli occhi. È tua la scelta...

— CLEONICE PARISI

Elisabetta

Che cos'è un bambino? Un esperimento.  
Un tentativo sempre nuovo di produrre  
l'uomo giusto... cioè rendere divina  
l'umanità.

— GEORGE BERNARD SHAW

Francesca, *San Leonardo*

Ci sono due errori che si possono fare lungo la via verso la verità: non andare fino in fondo e non iniziare.

— CONFUCIO

Veronica

Credi in te stesso e quando avrai nulla avrai comunque il tuo tutto.

— PERSONALE

Debora, *Rivoli*

Solamente chi è forte è capace di perdonare. Il debole non sa né

perdonare, né punire.

— M. GANDHI

Cristina

Siamo amore ricoperto di mente.

— FRANCESCO PIRAS

Francesco, *Vicenza*

E non lasciare andare un giorno per  
ritrovar te stesso, figlio di un cielo così  
bello perché la vita è adesso!

— CLAUDIO BAGLIONI, *LA VITA È ADESSO*

Luciana, *Almenno San Bartolomeo*

Diventa una causa, non un effetto, di ciò

che accade nella tua vita. Vivi al centro, non alla periferia, del tuo universo personale. Sii chi tu sei non un eco di ciò che gli altri desiderano o si aspettano da te.

— SWAMI KRIYANANDA

Laura, *Desio*

Io amo la vita più di me stesso.

— PERSONALE

Eleuterio, *Oristano*

Non confondere il tuo percorso con la tua destinazione... solo perché ora è burrascoso, non significa che tu non sia diretto verso il sole!

— T. CAMPISI

Veronica

Tutti possono farlo. Progredendo lentamente tutti possono arrivarci. Chi lavorando molto può non diventare grande?

— PASOLINI

Marcel, *Florence*

Quando ho piantato il dolore nel campo della pazienza, mi ha dato il frutto della felicità.

— KHALIL GIBRAN

Gabriella, *Milano*

Sogna ciò che ti va; vai dove vuoi; sii ciò che vuoi essere, perché hai solo una vita e una possibilità di fare le cose che vuoi fare.

— PAULO COELHO

Gabriella, *Milano*

Prima ti ignorano, dopo ridono di te. Poi ti combattono, e alla fine vinci tu.

— MAHATMA GANDHI

Gabriella, *Milano*

È un dono incontrare qualcuno cui tu piaccia così come sei. Nel complesso ti giudicheranno sempre. Quindi vivi e fai quello che ti dice il cuore. La vita è

un'opera di teatro che non ha prove iniziali: canta, balla, ridi, e piangi prima che cali il sipario e l'opera finisca senza applausi.

— CHARLIE CHAPLIN

Laura, *Desio*

La vita è come un tutto. Il linguaggio cambia. Di solito diciamo “vedo” ed è vero, ma chi vede nella dimora del silenzio dirà: “È visto”. La qualità della percezione si modifica.

— VIMALA THAKAR

Lucia, *San Severo*

Ciascuno porta il proprio universo nel

cuore. Le persone sono nei nostri confronti ciò che noi troviamo in loro.

— LIN BIAO

Francesca, *San Leonardo*

L'unico vero ritmo da gara è quello “da suicidio”. E in cui oggi sembra essere un buon giorno per morire.

— STEVE PREFONTAINE

Melissa, *Zero Branco*

Sicurezza è sapere chiaramente ciò che si vuole e volere è volere raggiungerlo a ogni costo. Felicità è essere se stessi.

— IL MIO PAPÀ: ME L'HA SCRITTO QUANDO AVEVA DUE ANNI E NON L'HO PIÙ

DIMENTICATO...

Elena, *San Lazzaro di Savena*

Passiamo la vita a preoccuparci di cosa vogliono gli altri trascurando ciò che desideriamo noi... a volte dimentichiamo persino quali sono i nostri sogni! È quando ci innamoriamo che mettiamo al primo posto la felicità, la libertà, l'avventura... che mettiamo al primo posto noi stessi e ciò che desideriamo! E io oggi mi sono scoperto profondamente innamorato della vita!

— FABIO VOLO

Lucia, *San Severo*

Regala la tua assenza a chi non dà  
valore alla tua presenza.

— OSCAR WILDE

Carmen, *Bologna*

I torti e le ragioni costituiscono un  
intreccio complesso e inestricabile, che  
solo il perdono può risolvere.

— ANONIMO

Daniele, *Roma*

Devo essere pronto a affrontare in me  
stesso sentimenti e idee che sono brutti,  
cattivi e vergognosi, per poter ricevere  
gli aspetti teneri, decenti di me stesso.  
Si devono vedere tutte le facce di Giano

(buone/cattive, forti/deboli, divine/ridicole) perché io possa vivere un po' senza maschera. E se dovessi indossare troppo a lungo la mia maschera, togliendola per scartarla, potrei scoprire di aver buttato via le mie facce insieme con essa.

— SHELDON B. KOPP, *RIZA*

Roberta, *Napoli*

Se piove lascia piovere, se piove e poi ti bagni sei un gesso se ti lagni.

— CITAZIONE DI MIO NONNO GIOVANNI

Giovanni, *Napoli*

La felicità è l'armonia di chi riesce a

percepire la musica del proprio cuore  
che si fonde con il suono dei propri  
pensieri.

*Anna, Avellino*

Il successo è ottenere ciò che si vuole.  
La felicità è volere ciò che si ottiene.

— INGRID BERGMAN

*Gelsomina, Torino*

È difficile da dimenticare chi ti ha dato  
così tanto da ricordare.

— JOHN GREEN, *COLPA DELLE STELLE*

*Martina, Modena*

Puoi fare di questo giorno tutto ciò che desideri. Nel momento esatto in cui ti svegli al mattino, puoi decidere che tipo di giornata sarà per te. Può essere la giornata più splendida e ispirante che si possa immaginare, ma dipende tutto da te. Sei libero di scegliere. Perché allora non cominciare col ringraziare, allo scopo di aprire il tuo cuore? Più sei riconoscente, più sei aperto a tutti i meravigliosi eventi che questo giorno porta con sé. Amore, lode e gratitudine spalancano le porte e permettono alla luce di fluire e rivelare ciò che di meglio vi è nella vita.

— EILEEN CADDY, *LE PORTE INTERIORI*

Lucia, *San Severo*

Ci sono povertà interiori che nessuna ricchezza terrena potrà compensare. Il mondo è pieno di uomini col portafoglio gonfio e l'animo indigente.

— MICHELANGELO DA PISA

Vincenzo, *Torino*

Io rimango in silenzio ripensando al passato, quando credevo che non mi sarei mai potuta innamorare di un ragazzo così. So quello che provo per lui ma ho paura comunque. Lui mi sorride mentre il suo viso si avvicina al mio e io inizio a diventare rossa. Non posso scappare, come ho fatto in passato, sono bloccata. Le sue labbra continuano ad avvicinarsi lentamente

alle mie e nel momento in cui si toccano  
la mia paura svanisce per lasciare  
spazio a una felicità che non penso di  
aver mai provato prima d'ora. Le parole  
non servono più e quell'emozione che  
prima era paura si era trasformata nel  
paradiso!

— PERSONALE

Martina, *Modena*

Chi la dura la vince, la vinco io...

— PERSONALE

Romina Romin Hood, *Cinisello Balsamo*

Il tempo è una illusione o la vera è una  
illusione senza tempo?

— PERSONALE

Elio, *Bisignano*

Se ascolto il mio corpo e mi muovo con consapevolezza resto in salute.

— GIACINTA MILITA, *OSTEOPATIA YOGA SPORT*

Giacinta, *Cori*

Vivi ogni giorno della tua vita come se fosse l'ultimo.

— SENECA

Clelia, *Gorizia*

Se vogliamo una vita felice, dobbiamo

avere pensieri felici. Se desideriamo una vita prospera, devono esserlo anche i nostri pensieri. Se vogliamo una vita colma d'amore, dobbiamo fare pensieri pregni d'amore.

— LOUISE L. HAY

Elisabetta, *Villamassargia*

Tu sei libero di provare quello che dentro di te è vero. [...] Lasciarsi “contaminare” dall'energia dell'altro è positivo e ha senso soltanto se tu mantieni il tuo centro.

— ATTILIO PIAZZA, *MINDFULNESS*

Marisa, *Feltre*

Ti vedo.

— “AVATAR”

*Anty, Modena*

Vivere gioiosamente è importante. Dobbiamo indirizzare con ottimismo la nostra mente in una direzione positiva e aiutare gli altri a fare lo stesso. È necessario sviluppare uno stato vitale in cui proviamo gioia, qualsiasi cosa accada.

— DAISAKU IKEDA, *GIORNO PER GIORNO*

*Debora, Rivoli*

Troverete la pace non cercando di fuggire dai vostri problemi, ma

affrontandoli con coraggio. Troverete la pace non nella negazione, ma nella vittoria.

— J. DONALD WALTERS

Clelia

Ho perdonato gli errori imperdonabili, ho provato a sostituire persone insostituibili, e dimenticato persone indimenticabili. Ho agito per impulso, sono stato deluso dalle persone che non pensavo lo potessero fare, ma anche io ho deluso. Ho tenuto qualcuno tra le mie braccia per proteggerlo, mi sono fatto amici per l'eternità, ho riso quando era necessario, ho amato e sono stato riamato, ma sono stato anche respinto.

Sono stato amato e non ho saputo ricambiare. Ho gridato e saltato per tante gioie. Ho vissuto d'amore e fatto promesse di eternità, ma mi sono bruciato il cuore tante volte! Ho pianto ascoltando la musica, ho guardato le foto. Ho telefonato solo per ascoltare una voce. Io sono di nuovo innamorato di un sorriso. Ho di nuovo creduto di morire di nostalgia e... ho avuto paura di perdere qualcuno molto speciale (che ho finito per perdere). Ma sono sopravvissuto! E vivo ancora! E la vita non mi stanca... e anche tu non dovrai stancartene. Vivi! È veramente buono battersi con persuasione, abbracciare la vita e vivere con passione, perdere con classe e vincere osando, perché il

mondo appartiene a chi osa! La vita è  
troppo bella per essere insignificante.

— CHARLIE CHAPLIN

Laura

Possiamo avere tutti i mezzi di  
comunicazione del mondo, ma niente  
sostituisce lo sguardo dell'essere  
umano. / Nessun cuore ha mai provato  
sofferenza quando ha inseguito i propri  
sogni. / Ognuno ha il proprio destino, ma  
non tutti hanno il coraggio di seguirne il  
sentiero. / Per me l'amore è affidarsi  
l'un l'altro... come due trapezisti che  
volano leggeri e armoniosi, ognuno con  
il proprio spazio e il proprio tempo, ma  
certi che se uno cade l'altro è lì pronto a

riprenderlo e sostenerlo...

— P. COELHO LE PRIME DUE CITAZIONI,  
ANONIMO LA TERZA. LA QUARTA È UN  
MIO PENSIERO

Cinzia, *Narni*

Per avere di più di quello che hai, devi diventare più di quello che sei. Se non cambi quello che sei, avrai sempre quello che hai.

— JIM ROHN

Chrystelle, *Cagliari*

Un giorno la paura bussò alla porta, il coraggio andò ad aprire e non c'era più nessuno.

— JOHANN WOLFGANG GOETHE

Tania, *Mahon (Spagna)*

Ogni padre vuole che tutti i suoi figli stiano bene. Om shanti shanti.

— GIULIANA CONFORTO, CONFERENZA A CASERTA

Luisa, *Trieste*

Dedicato a... chi trova un valido motivo per alzarsi al mattino e se non c'è lo crea con l'immaginazione. A chi crede in sé e non dimentica di credere negli altri. A chi ascolta la propria voce interiore e la manifesta, oltre il brusio e il grigiore del mondo. Agli entusiasti, ai

tenaci, ai caparbi e a chi non si arrende nonostante le prove. A chi tende la mano senza interessi e chi, nonostante le ingiustizie, è il primo a far bene e a cambiare le cose. A voi è dato di governare le leggi del mondo, perché se esiste una Via, la troverete, se non esiste, la immaginerete quel tanto che basta per trasformarla in realtà. A voi, dedico un sogno, piccole parole, piccole cose.

— STEPHEN LITTLEWORD

Elisa, *Cittadella*

Dedico a te ogni primo pensiero del mattino, ogni ultimo augurio della notte. Dedico a te le più dolci speranze e i più

sublimi sogni. Dedico a te le piccole attenzioni della vita di ogni giorno, quei piccoli mattoncini che fanno di una storia un capolavoro. Dedico a te la forza e l'entusiasmo che muove i miei passi in questo mondo. Dedico a te la mia voglia di essere una persona migliore. Ti dedico queste parole che non lascerò ferme su carta da lettera, ma farò sì che siano libere di diventare carezza, e conforto e sostegno e sacrificio... e Amore.

— ANTON VANLIGT, *MAI TROPPO FOLLE*

Elisa, *Cittadella*

Se una persona volesse fare la differenza e aiutare ogni giorno un'altra

persona, che a sua volta facesse altrettanto con un'altra persona e così via, basterebbero 33 giorni per raggiungere ogni essere umano del pianeta. Poco più di un mese per cambiare il mondo. Questo è un sunto della "Formula del cuore" inventata da Trevor, un ragazzino che riceve un compito a scuola su come fare per cambiare il mondo. La formula è semplice: io faccio un favore a tre persone. Poi quando mi chiedono come possono ricambiare dico loro di fare un favore ad altre tre persone. Tre per tre nove. E loro devono aiutarne ventisette.... e così avanti Sembra utopia, invece basta l'impegno di ognuno per fare la differenza!

— CATHERINE RYAN HYDE, *LA FORMULA DEL CUORE*

Francesca, *San Leonardo*

La miglior vendetta? La felicità. Non c'è niente che faccia più impazzire la gente che vederti felice.

— ALDA MERINI

Giovanni, *Pachino*

Nella vita non bisogna mai arrendersi, mai rassegnarsi alla mediocrità ma bensì uscire da quella zona grigia e senza colore in cui tutto è abitudine e rassegnazione.

— RITA LEVI MONTALCINI

È incredibile come certe persone riescano a entrarti nel cuore, tu nemmeno te ne accorgi, ma ti incidono il loro nome con una forza tale che anche a distanza di anni quel nome è ancora lì, come una carezza indelebile, di quelle che ogni volta che la guardi, d'improvviso si forma un sorriso nel viso come nel cuore, e nonostante le mille prove a cui ti ha sottoposto la vita ti accorgi in quei momenti di quanto esista ancora in te una parte fragile e allo stesso tempo piena d'Amore, forse l'unica parte dove le sfide della vita non sono riuscite a entrare. Una parte dove risiede il meglio di me. Quella parte che

voglio donare a te che sei per me una  
persona speciale.

Elisa, *Cittadella*

Ciò che non cerchi di migliorare, scegli  
che peggiori.

— CORSI MEPAI A BRESCIA (IPNOSI  
DINAMICA)

Devis, *Pergine Valsugana*

L'essenziale è invisibile agli occhi.

— ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY, *IL  
PICCOLO PRINCIPE*

Lorenza, *Genova*

L'essenziale è invisibile agli occhi.  
L'anima libera è rara ma quando la  
incontri la riconosci, soprattutto perché  
provi un senso di benessere quando le  
sei vicino.

— CHARLES BUKOWSKY

Lorenza, *Genova*

Per quanto sia difficile da giudicare a  
prima vista, quando una persona brilla  
di luce propria significa che ha qualcosa  
di speciale. Tutto nasce dentro di noi,  
attraversa la nostra vita a partire  
dall'infanzia. La chiave di tutto è solo  
dentro di noi. Ciascuno è il migliore, ed  
è il più grande amico di se stesso. Oggi  
questa sensazione si è attenuata, e le

persone sono confuse. Sono certa che, se tendiamo l'orecchio ad ascoltare la voce del nostro istinto, ritroveremo noi stessi. E una volta che si sarà verificato questo incontro, ognuno di noi con la sua grande forza illuminerà la vita di ogni giorno, e chi gli sta vicino.

— B. YOSHIMOTO, *UN VIAGGIO CHIAMATO VITA*

Elisa, *Cittadella*

Ciò che tu sei, il mondo è. E senza la tua trasformazione, non può avvenire alcuna trasformazione nel mondo.

— J. KRISHNAMURTI

Renata, *Treppo Grande*

Metticela tutta guarda avanti, e anche se non vedi il traguardo lo passerai senza accorgerti... la bellezza sta in questo cammino, nella grinta che stai tirando fuori con le unghie e con i denti con la voglia di non farti sconfiggere dall'apatia con la forza che ti arde dentro dalla nascita. Manca poco, è il tuo traguardo, non fermarti, vestiti del tuo sorriso migliore e varcalo con tutta te stessa, sarà un successo!

— STEPHEN LITTLEWORD

Elisa, *Cittadella*

Volevo dire al treno che passa una sola volta nella vita, che se ci tengo me la faccio anche a piedi!

— DAL WEB

Marina, *Roma*  
Claudia, *Trieste*

Le prove non sono fatte per distruggerci: sono fatte per sviluppare il nostro potere. Esse fanno parte della naturale legge dell'evoluzione e sono necessarie per noi per avanzare da un livello più basso a uno superiore. Tu sei molto più forte di tutte le tue prove. Se non lo capisci adesso, dovrai capirlo più tardi.

— YOGANANDA

Elisa, *Cittadella*

Pensa in grande, non costa niente! Per

vincere una gara bisogna prima partecipare.

— PERSONALE

Massimiliano, *Padova*

Ricordi impressi in un'istante come una polaroid, a volte sembra tutto distante ma è stato scritto per noi.

— FEDEZ, *POLAROID*

Elisa, *Cittadella*

Non si può trasformare il buio in luce e l'apatia in movimento, senza l'emozione.

— C.G. JUNG

Renata, *Udine*

Non esiste vento favorevole per il marinaio che non sa dove andare.

Gino, *Cuggiono*

Dietro ogni momento tu ci sei individuo dove vai ogni cosa mi ricorda un po' di noi. Le occasioni che ho lasciato volano lontano come te e non c'è modo per riviverle. E ti chiedo scusa se ho sbagliato e non l'ho detto mai e ti cerco dentro un giorno che ho vissuto come un sogno Bellissimo

— ALESSANDRA AMOROSO, *BELLISSIMO*

Elisa, *Cittadella*

La felicità non esiste. Di conseguenza non ci resta che provare a essere felici senza.

— FACEBOOK

Luisa, *Trieste*

Lui: “Ma perché mi vuoi sposare?”. Lei: “Così ti posso baciare tutte le volte che voglio...”.

— “TUTTA COLPA DELL’AMORE”

Maria Luisa, *Bergamo*

Io sono qui. Qui e adesso. In ogni istante, con tutto me stesso. Sono qui, dentro il presente sempre fino in fondo, tra i percorsi della mente e le ragioni

del cuore.

— RAF, *LE RAGIONI DEL CUORE*

Elisa, *Cittadella*

Se vuoi la magia, togliti l'armatura! La magia è molto più forte dell'acciaio!

— RICHARD BACH

Francesca, *San Leonardo*

Non c'è nulla di nuovo sotto questo cielo se non il dimenticato.

— GEORGE SANTAYANA

Devis, *Pergine Valsugana*

L'infinito sai cos'è? ...L'irraggiungibile

fine o meta che rincorrerai per tutta la tua vita.

— RAF, *INFINITO*

Elisa, *Cittadella*

Ogni volta che ti affaccerai alla finestra della vita ci sarà sempre quel qualcosa di nuovo che entrando dalla porta del cuore ti strapperà un sorriso o una lacrima. Nessun attimo è uguale a un altro ma in ogni attimo c'è tutto il valore della vita. Vivi quest'attimo con la felicità nel cuore e l'intensità delle cose irripetibili.

Gino, *Cuggiono*

Non c'è buio così oscuro che non sia  
seguito da un'alba radiosa.

— PERSONALE

Cinzia, *Mentana*

Se non ci fossero i limiti non si  
andrebbe oltre.

— POVIA

Elisa, *Cittadella*

È meglio una delusione vera di una gioia  
finta.

— NEFFA, *IL MONDO NUOVO*

Elisa, *Cittadella*

Perché la vita è un brivido che vola via,  
è tutto un equilibrio sopra la follia.

— VASCO, *SALLY*

Elisa, *Cittadella*

La più terribile delle sensazioni è la  
sensazione di aver perso la speranza.

— FEDERICO GARCIA LORCA

Pasquale, *Roma*

Riflettere è considerevolmente  
laborioso, ecco perché molta gente  
preferisce giudicare. L'uomo ha bisogno  
di quello che ha in sé di peggiore, per  
raggiungere ciò che di meglio esiste in  
lui.

— P. COELHO

Elena, *San Giuliano Terme*

La gravitazione non può comunque essere ritenuta responsabile del fatto che la gente s'innamora.

— ALBERT EINSTEIN

Elena, *San Giuliano Terme*

Se uno non ha niente dentro, non troverà mai niente fuori. È inutile andare a cercare nel mondo quello che non si riesce a trovare dentro di sé.

— TIZIANO TERZANI

Elena, *San Giuliano Terme*

Gli uomini forti possono fare quello che vogliono, ma anche i più forti non possono scegliere ciò che vogliono fare. Il cuore è una ricchezza che non si vende e non si compra, ma si regala.

— GUSTAVE FLAUBERT

Elena, *San Giuliano Terme*

A volte devi staccarti dalla riva del fiume per vedere dove ti porta la corrente.

— JOHN HOLLAND

Elena, *San Giuliano Terme*

Ciascuno di noi è nato con un dono speciale. Per riconoscerlo, dobbiamo

prima trovare il nostro spirito dentro di noi.

— JOHN HOLLAND

Elena, *San Giuliano Terme*

La lezione della vita arriva sempre quando sei pronto. Se sarai attento ai segnali, apprenderai tutto ciò che ti è necessario per il prossimo passo. La verità tante volte si trova in pericolo, ma non muore mai. Mentre si valuta e si analizzano i pro e i contro, la vita passa, e non succede niente. Gli amici sono angeli silenziosi che aiutano a rimetterti in piedi quando scordi di volare. La felicità l'avranno quelli che avranno l'amore per gli altri. La vita punisce

quelli che hanno paura. L'equilibrio di una persona non dipende del sacrificio di un'altra. L'età riduce l'andatura soltanto a quelli che non hanno mai avuto il coraggio di camminare con le proprie gambe. Ogni giorno è un nuovo inizio e una nuova occasione per ricominciare.

— JOHN HOLLAND

Elena, *San Giuliano Terme*

Lentamente muore chi non viaggia, chi non legge, chi non ascolta musica, chi non trova grazia e pace in se stesso.

— PABLO NERUDA, *LENTAMENTE MUORE*

Elena, *San Giuliano Terme*

Ognuno di noi è un messaggio che Dio,  
tramite il nostro cuore, manda al mondo.

— P. ERMES RONCHI

Elena, *San Giuliano Terme*

La vera perfezione dell'uomo consiste  
non in ciò che l'uomo ha, ma in ciò che  
l'uomo è.

— OSCAR WILDE

Elena, *San Giuliano Terme*

Le cose più belle al mondo non possono  
essere né viste, né toccate. Devono  
essere sentite con il cuore.

— HELEN KELLER

Elena, *San Giuliano Terme*

Non è forte colui che cade, ma colui che cadendo si rialza.

— GOETHE

Elena, *San Giuliano Terme*

La vera misura di un uomo non si vede nei suoi momenti di comodità e convenienza, bensì tutte quelle volte in cui affronta le controversie e le sfide.

— MARTIN LUTHER KING

Elena, *San Giuliano Terme*

Nella vita non ci sono soluzioni; ci sono

forze in cammino. Bisogno evocarle e le soluzioni vengono dopo.

— ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

Elena, *San Giuliano Terme*

La vita è come uno specchio: ti sorride se la guardi sorridendo.

Elena, *San Giuliano Terme*

Un vincitore è semplicemente un sognatore che non si è mai arreso.

— NELSON MANDELA

Elena, *San Giuliano Terme*

Non importa quanto si dà, ma quanto

amore si mette nel dare.

— MADRE TERESA DI CALCUTTA

Elena, *San Giuliano Terme*

Al tocco dell'amore tutti diventano poeti.

— PLATONE

Elena, *San Giuliano Terme*

Avere un posto nel cuore di qualcuno significa non essere mai soli.

— ROMANO BATTAGLIA

Elena, *San Giuliano Terme*

C'è soltanto un modo di essere felici:

vivere per gli altri.

— LEV TOLSTOJ

Elena, *San Giuliano Terme*

È solo rispettando se stessi che si può esigere il rispetto degli altri, è solo credendo in se stessi che si può essere creduti dagli altri.

— ORIANA FALLACI

Elena, *San Giuliano Terme*

Dai diamanti non cresce niente, dal letame nascono i fiori.

— FABRIZIO DE ANDRÉ

Elena, *San Giuliano Terme*

Ami la vita? Allora non sciupare il tempo, perché è la sostanza di cui la vita è fatta.

— BENJAMIN FRANKLIN

Elena, *San Giuliano Terme*

Ci sono due modi per vivere la vita. Uno è pensare che niente sia un miracolo, l'altra è pensare che ogni cosa lo sia.

— ALBERT EINSTEIN

Elena, *San Giuliano Terme*

È nel cuore dell'uomo che risiede il principio e la fine di ogni cosa.

— LEV TOLSTOJ

Elena, *San Giuliano Terme*

Vivo di emozioni che tu, non sai  
nemmeno di darmi.

— VASCO, *REWIND*

Elisa, *Cittadella*

Credo nel rumore di chi sa tacere, che  
quando smetti di sperare inizi un po' a  
morire, credo al tuo amore e a quello  
che mi tira fuori o almeno credo...

— LIGABUE, *ALMENO CREDO*

Elisa, *Cittadella*

Sappi dunque che dal gran silenzio

ritornerò... Non dimenticare che a te verrò di nuovo... Un breve momento, un po' di riposo sul vento, e un'altra donna mi porterà in grembo.

— KHALIL GIBRAN

Nicoletta, *Molteno*

Voglio non dire mai “È tardi” oppure “Peccato”... voglio che ogni attimo sia sempre meglio di quello passato...

— LIGABUE, *VOGLIO VOLERE*

Elisa, *Cittadella*

La speranza è l'attesa trepidante del buon seminatore, è l'ansia di chi si candida all'eterno. La speranza è

infinitzza d'amore.

— EMILIO SERVADIO

Renata, *Udine*

Un giorno, guidati da stelle sicure, ci ritroveremo in qualche angolo di mondo lontano, nei bassifondi, tra i musicisti e gli sbandati, o sui sentieri dove corrono le fate...

— MODENA CITY RAMBLERS, *NINNANANNA*

Elisa, *Cittadella*

Un passo alla volta mi basta.

— MAHATMA GANDHI

Elisa, *Cittadella*

Se te lo concedi puoi rinunciarti, se non te lo concedi diventa irrinunciabile.

— NARDONE, *LA DIETA PARADOSSALE*

Devis, *Pergine Valsugana*

Se non puoi essere una via maestra, sii un sentiero. Se non puoi essere il sole, sii una stella. Sii sempre il meglio di ciò che sei.

— MARTIN LUTHER KING

Elisa, *Cittadella*

Ridere non è solo contagioso, ma è anche la migliore medicina.

— ROBIN WILLIAMS, “HUNTER ‘PATCH’ ADAMS”

Lorenzo, *San Miniato*

Starò in silenzio per ascoltarti, ma non parlare per farmi tacere. Saggio colui che sa di non sapere.

— SOCRATE

Elena, *San Giuliano Terme*

Chi impara ma non pensa è perduto. Chi pensa, ma non impara, è un pericolo.

— CONFUCIO

Elena, *San Giuliano Terme*

Un giorno senza un sorriso è un giorno perso.

— CHARLIE CHAPLIN

Elisa, *Cittadella*

A volte si sbaglia per troppo amore.

— LA FRASE È MIA E L'HO DETTA PROPRIO OGGI A MIO FIGLIO IN UN MESSAGGIO CHIEDENDO SCUSA. NON SARÀ BELLA, NON SARÀ ORIGINALE MA LA SENTO PROFONDAMENTE E LA VOGLIO CONDIVIDERE. SONO UNA MAMMA E DOPO TANTI ANNI NON CESSO MAI DI ESSERLO ANCHE ORA CHE SONO NONNA E SENTO DI ESSERLO ANCORA DI PIÙ

Anna, *Civitavecchia*

Nella vita ci sono giorni pieni di vento e pieni di rabbia, ci sono giorni pieni di

pioggia e pieni di dolore, ci sono giorni pieni di lacrime; ma poi ci sono giorni pieni d'amore che ci danno il coraggio di andare avanti per tutti gli altri giorni.

— ROMANO BATTAGLIA, *NOTTE INFINITA*

Elisa, *Cittadella*

Dobbiamo preparararci a lasciare la vita che abbiamo programmato per vivere la vita che ci aspetta!

— JOSEPH CAMPBELL

Luisa, *Maggia - Svizzera*

Non dar retta ai tuoi occhi, e non credere a quello che vedi. Gli occhi vedono solo ciò che è limitato. Guarda

col tuo intelletto, e scopri quello che conosci già, allora imparerai come si vola.

— RICHARD BACH, *IL GABBIANO JONATHAN LIVINGSTON*

Elisa, *Cittadella*

Siete liberi di fare ciò che volete, ma siete prima di tutto persone in grado di volere.

— FRIEDRICH NIETZCHE

Marco, *Milano*

La vita è una scuola! Comincia il giorno in cui nasciamo e termina il giorno in cui, ahimè, cala il sipario! Può essere

una scuola piacevolissima, basta saperla vivere! Vivi e lascia vivere, tratta gli altri come vorresti essere trattato tu, vivi del tuo bene e non dell'altrui male! Ascolta sempre il tuo cuore! Questa scuola è solo un passaggio, nulla comincia e nulla termina qui!

— NONOSTANTE IO ABBIA PRESO SPUNTO DA PIÙ FONTI CIÒ CHE HO SCRITTO MI APPARTIENE!

Stefano, *Ferrara*

I soldi che mi servono adesso mi vengono con gioia e facilità.

— PERSONALE

Rosella

La vita ci conduce verso precipizi di stelle, in cui assumiamo forme. Inutile l'ostinazione all'eternità. Oltre i picchi marini: vasi crepati. Così siamo: utili, inutili, impermanenti.

— ANGELINA FIORE, *LA VITA È SOGNO*

Angelina, *Roma*

È nei nostri momenti più bui che dobbiamo focalizzarci per vedere la luce.

— BUDDHA

Salvatore, *Alpignano*

Se c'è una soluzione... perché arrabbiarsi? ...se non c'è soluzione...

perché arrabbiarsi?!

— MONACO BUDDHISTA

Simona, *Fabriano*

Tutto nella vita mi viene con facilità,  
gioia e gloria.

— GARY DOUGLAS, *I SOLDI NON SONO UN  
PROBLEMA, IL PROBLEMA SEI TU*

Carla, *Torino*

Come gli attori, perché il rossore della  
vergogna non appaia loro in volto,  
vestono la maschera, così anch'io sul  
punto di salire su questa scena mondana,  
di cui fin qui fui spettatore, avanzo  
mascherato.

— CARTESIO

Giusy, *Mondaino*

Nessuna preghiera avvicina Dio agli uomini ma, qualunque preghiera può avvicinare gli uomini a Dio.

— BRUNO SAPELLI

Bruno, *Torino*

Ti avverto: osserva la strada da vicino e senza fretta, provala tutte le volte che lo ritieni necessario e poi rivolgiti a te stesso, e a nessun altro, questa domanda: questa strada ha un cuore? Le strade sono tutte uguali: non portano da nessuna parte... questa strada ha un cuore? Se ce

l'ha, è la strada giusta; se non c'è l'ha, è inutile. Nessuna delle due porterà da qualche parte, ma una ha un cuore, l'altra non ce l'ha. Una rende il viaggio felice, e finché la seguirai sarete una cosa sola. L'altra ti farà maledire la vita. Una ti fa sentire forte, l'altra ti indebolisce.

— CARLOS CASTANEDA, *GLI INSEGNAMENTI DI DON JUAN*

Annalisa, *Brescia*

Quando la freschezza del mattino lascia il posto alla brezza meridiana... quando i muscoli tremano per lo sforzo e la salita sembra interminabile... e nulla va più come tu speravi... è allora che non

devi assolutamente fermarti.

Laura, *Orbetello*

Fintanto che ti preoccupi di quello che gli altri pensano di te, appartieni a loro.

— NEALE DONALD WALSCH,  
*CONVERSAZIONI CON DIO*

Elisabetta, *Atzara*

Se le persone che amiamo ci vengono portate via, perché continuino a vivere non dobbiamo mai smettere di amarle. Le case bruciano, le persone muoiono... ma il vero amore è per sempre! “Non può piovere per sempre”.

— “IL CORVO”

Benny, *Verona*

Non usare le persone per far crescere il tuo business, usa il tuo business per far crescere le persone.

— FABRIZIO MELLONE, “*DIAMOND MIND*”  
*THE STRATEGY*

Elisabetta, *Atzara*

Signore, ricordaci di sorridere ogni mattina di fronte al miracolo d'amore che abbiamo accanto e rinnovalo affinché si espanda sempre più perché questo è il destino dell'amore. Accordaci ogni Bene sempre affinché possiamo essere degni testimoni del Creato e strumenti del Tuo infinito

disegno. Sii Tu il padrone di casa così potremo lasciare sempre aperta la porta a chi vorrai mandarci. Padre, se c'è un'anima che desidera fare l'esperienza della terra, noi ti chiediamo il privilegio di accudirla per crescere insieme a lei nella continua scoperta della Tua gioia e del Tuo amore. Grazie in eterno per tutto ciò che ci hai donato, ci stai donando e ci donerai.

— SCRISSI QUESTA PREGHIERA PER IL GIORNO DEL NOSTRO MATRIMONIO

Maria, *La Spezia*

Vi è qualche cosa di noi nella stella che non vedremo giammai e qualche cosa di essa nel più profondo di noi.

— ANTONINO ANILE, *BELLEZZA E VERITÀ DELLE COSE*

Anna, *Tacoronte - Tenerife*

Nulla di ciò che è reale può essere minacciato. Nulla di irreale esiste. In questo consiste la pace di Dio.

— HELEN SCHUCMAN - WILLIAM THETFORD, *UN CORSO IN MIRACOLI*

Tiziana, *Scarperia*

A volte siamo tergicristalli e a volte moscerini.

— MADAM PIERIN (SIGNORA NOVANTENNE)

Clementina, *Cogorno*

Chi cerca non smetta di cercare finché non trova e quando troverà resterà sconvolto e, così sconvolto, farà cose meravigliose e regnerà sul Tutto.

— VANGELO DI TOMMASO

Gabriele, *Ancona*

Se ti affidi a lui, ti fidi di tutto il resto.

— PERSONALE

Susy, *Napoli*

Non ha senso lottare contro le sfide della vita, oppure cercare di evitare o di negarle. Esistono, e se il seme deve diventare fiore, dobbiamo passarci attraverso. Sii coraggioso, in modo da

crescere nel fiore che sei destinato ad essere” (Osho). “Nascono legami che vanno al di là del contatto fisico, della vicinanza e della vista. Percorrono strade invisibili, fino ad arrivare nella testa. Si diramano in tante viuzze chiamate: comprensione, ascolto, telepatia, empatia, appartenenza. Coinvolgono talmente tanto da riuscire ad appagare ogni mancanza tangibile.

— IZUMI MATSUMOTO

Daniela, *Torano Nuovo*

Ci sono parole che sono disconnesse dal resto del mondo, come quei corpi estranei che ti entrano negli occhi con prepotenza e in modo fastidioso, odioso;

quando si fa entrare qualcuno dentro le proprie parole, queste diventano offuscate, prive di ogni tipo di senso e insonorizzano ogni tipo di sentimento, di emozione.

— MIRIAM GIORGI

Miriam, *Brancaleone*

Se non trovi quello che cerchi smetti di cercare.

Carla

Il vero benessere è imparare a essere.

— CLAUDIA POPPI

Claudia, *Bologna*

Gli esseri umani si dividono in due categorie: coloro che credono e poi si aspettano che accada e coloro che aspettano che accada e poi credono...

— CLAUDE MOSCHELLI, *LE ATTITUDINI COMUNICATIVE - COMPORTAMENTI VINCENTI PER CREARE EMPATIA E VIVERE MEGLIO*

Claude, *Siracusa*

Il Mondo è un immenso altare, e noi siamo l'offerta...

— PERSONALE

Firenze, *Castiglione delle Stiviere*

...ricordati che il pensiero ti segue

sempre, il mio cuore ti appartiene, e la mia anima è ovunque tu sia...

— AUTORE ALDO CAZZULLO, *LA MIA ANIMA È OVUNQUE TU SIA*

Rosella Vittoria, *Asti*

Molti uomini hanno vita di quieta disperazione: non vi rassegnate a questo, ribellatevi, non affogatevi nella pigrizia mentale, guardatevi intorno. Osate cambiare, cercate nuove strade.

— “L’ATTIMO FUGGENTE”

Nadia, *Bologna*

Abbi fiducia e lascia andare.

— JOHN HOLLAND, *THE MEDIUM*

Giovanna, *Ferrara*

Chi vuol navigare finché non sia passato  
ogni pericolo non deve mai prendere il  
mare.

— THOMAS FULLER

Michela, *Montecatini Terme*

In fondo la nostra vita non è altro che la  
disperata ricerca di qualcuno che ci  
capisca.

— MARCO CHIERICI, *ACUITÀ*

Marco, *Parma*

Il vero viaggio di scoperta non consiste

nel cercare nuovi paesaggi, ma  
nell'averne nuovi occhi.

— MARCEL PROUST

Antonella, *Parma*

Il ritmo di vita a cui siamo sottoposti in questo inizio millennio è semplicemente irragionevole, è pura follia. Soprattutto chi ottiene successo non smette mai di correre, perché crede che il tempo sia denaro, ma costoro commettono il tragico errore di non acquistare con quel denaro il loro tempo, unico e drammaticamente irripetibile, dimenticando che un giorno la loro vita terminerà improvvisamente e avranno corso in modo affannoso per nulla, senza

aver assaporato quei meravigliosi e semplici istanti che la vita può offrire.

— MARCO CHIERICI, *BARCALUNA*

Marco, *Parma*

Sei forte. Sei forte quando riesci a perdonare chi non merita di essere perdonato. Quando ami qualcuno in silenzio, quando doni felicità, anche se hai il cuore triste, quando riesci a sorridere anche se vuoi tanto piangere.

Fiorenza, *Bolzano*

Non esiste valore superiore alla consapevolezza: questo è il seme del divino in te. Quando giunge a piena

maturazione, adempi il tu destino.

— OSHO

Marcello, *Borgo Valsugana*

Ama la vita, la vita è Dio, Dio è dappertutto.

— BRUNO GROENING

Maria, *Casamicciola Terme*

Se sai contare fino a 7 non vuol dire che l'8 non possa esserci!!!

— JOVANOTTI

Adriana, *Sassari*

Fai agli altri ciò che vuoi sia fatto a te

stesso. Non fare agli altri ciò che non vuoi fatto a te stesso.

— GESÙ CRISTO

Nicoletta, *Sassuolo*

“Peter quindi le tue avventure sono finite?”. “No! Vivere! Vivere sarà un’avventura straordinaria!”.

— ROBIN WILLIAMS, *HOOK CAPITAN UNCINO*

Marilena, *Margherita di Savoia*

Rilassati un attimo... non pensare a nulla... respira... e guarda le persone, il mondo, il sole, gli alberi... senza giudicare.

— PERSONALE

Fulvio, *Trieste*

I am still learning / Sto ancora  
imparando.

— MICHELANGELO

Sabrina, *London*

Ogni donna ferita rinasce nell'attimo in cui riesce ad aprire le braccia e a dire a se stessa dal profondo del cuore: "Vieni da me, amore mio, fidati di me, io ti proteggerò e non ti abbandonerò mai. Io ti dono la vita."

— ALENKA REBULA, *LA PRIMAVERA  
DELL'ANIMA*

Non resistere, non giudicare e non avere attaccamento sono i tre aspetti della libertà e di un vivere illuminato.

Dafne

Aver coraggio significa sapere di essere sconfitti prima ancora di cominciare, e cominciare ugualmente e arrivare fino in fondo, qualsiasi cosa succeda. È raro vincere in questi casi, ma qualche volta si vince.

— HARPER LEE, *IL BUIO OLTRE LA SIEPE*

Anna

A volte non serve qualcuno che ci dica cosa fare, ma serve qualcuno che ci dica: “Io ci sarò nonostante ciò che TU deciderai di fare.”

— PERSONALE

Valentina

Sii te stesso e cambia il mondo.

Lina

La vita è uno spettacolo di cui tu sei il capocomico. Ma attento alle comparse!

— PERSONALE

Diego

Love what you do, do what you love!

— WAYNE W. DYER

Orietta, *Gubbio*

Sono come un satellite costretto a girare attorno a più pianeti a seconda della volontà cosmica. E quei pianeti se ne stanno fermi, senza sudare, senza muoversi, senza mutare. E io debbo allargarmi e stringermi, andare più in fretta o più lentamente, a seconda della dimensione, della circonferenza, della posizione del pianeta. Amo quei pianeti, un satellite nasce per questo, ma vorrei che per un momento almeno un pianeta si mettesse a girare un po' con me, così per farmi compagnia.

— GABRIELLA PIRAZZINI, *FANTASIA E COSÌ  
SIA*

Gabriella, *Imola*

Un uomo può provare entusiasmo per 30 minuti, altri per 30 giorni, ma chi prova entusiasmo per 30 anni fa della propria vita un successo.

— EDWARD B. BUTLER

Gianluca, *Massa*

Sono una donna facile. Facile da amare. Facile da far sorridere. Sono una donna semplice alla fine. Eppure vivo accompagnata da un unico pensiero: morire. Non per disperazione, ma per

stanchezza. Vorrei morire nel desiderarlo, o morire per caso. Sono come le luci di Natale, così perfette e nitide da lontano, così malmesse e vecchie da vicino, con i fili arzigogolati e arrugginiti a sostenerle. Diseguali, disadorne, disunite, a penzoloni, barcollanti e spaiate, ognuna dalla sua parte. // Sono come le luci di Natale, senza intermittenza, un bagliore unico, che attrae e poi delude. Sono come le luci di Natale, quando non è ancora Natale: fuori luogo e assurde, tragiche e nude. Sono come le luci di Natale. Finito Natale, non si accendono più.

— GABRIELLA PIRAZZINI, *FANTASIA E COSÌ SIA*

Francesca, *Sasso Morelli*

Quando una persona smette di preoccuparsi, pone le basi per la realizzazione dei suoi desideri.

— EDVIGE FONTANA

Edvige

Una canzone, una poesia, un film, un pezzo di vita, una traccia di pazzia. Come se niente fosse accaduto, come se lei fosse lei, ancora. Un pezzetto di vita. Forse una talea. Non aveva mai capito cosa fosse, né lei né la talea. Meraviglioso: unire due incognite e cercare di capire fino allo sfinimento. Avrebbe piantato quel pezzo di vita nel suo cuore, e magari sarebbe cresciuto, anche senza annaffiarlo. Come bulbi, tra

l'estate e l'autunno. Siamo noi nella nostra rabbia, nel dolore, nell'abitudine a quel dolore. L'istinto è l'unica grande verità: siamo noi, nelle cellule più nascoste.

— GABRIELLA PIRAZZINI, *FANTASIA E COSÌ SIA*

Beba, *Imola*

Per essere felice, l'uomo deve imparare a fare un lavoro con il pensiero, il sentimento, l'immaginazione e la volontà, allo scopo di preparare nell'invisibile la venuta di un mondo di pace, di armonia e di luce... questo tipo di lavoro gli darà la pienezza.

— OMRAAM MIKHAEL AIVANHOV

Lorella, *Dosson Treviso*

Io sono il padrone del mio destino! Io sono il capitano della mia anima!

— NELSON MANDELA

Alessio, *Roma*

La mia più grande limitazione è l'educazione che ho ricevuto.

— GANDHI

Laura, *Lucera*

L'allegria è uno stato dell'animo che accresce e sostiene la forza del corpo ad agire; la tristezza è al contrario uno stato

dell'animo che diminuisce e ostacola la forza ad agire. L'allegria è dunque cosa buona.

— SPINOZA, *ETICA*

Simona, *Bergamo*

Come fai le cose piccole così fai quelle grandi.

— T. HARV EKER

Salvatore, *Sarezzo*

La vita non ti dà le persone che vuoi, ti dà le persone di cui hai bisogno: per amarti, per odiarti, per formarti, per distruggerti e per renderti la persona che era destino che fossi. I grandi spiriti

hanno sempre incontrato violenta  
opposizione da parte delle menti  
mediocri...

— ALBERT EINSTEIN

Nicoletta, *Mori*

Il tuo viso è uno specchio che riflette il  
mondo. Sorridi... E il mondo ti  
sorriderà.

— ANNA

Anna, *Valle Salimbene*

Lui ti prende la mano per la prima volta  
e la memoria di questo tocco trascende  
il tempo, e fa sussultare ogni atomo del  
tuo essere. Lei ti guarda negli occhi, e tu

vedi l'anima gemella che ti ha accompagnato attraverso i secoli. Ti senti rivoltare le viscere. Hai la pelle d'oca. Tutto, al di fuori di questo momento, perde importanza.

— BRIAN WEISS, *MOLTE VITE UN SOLO AMORE*

Lucia, *Vittoria*

Giudicare ogni cosa intorno a noi è solo un modo della mente per costruire e poter confermare ciò che pensiamo di noi stessi.

Maurizio, *Serrungarina*

Mi dispiace per tutto quello che non

potrò mai darti... non ti farò mai sorridere, volevo soltanto invecchiare insieme a te. Come due vecchie tartarughe che ridono contandosi le rughe insieme al capolinea... abbiamo molto da perdere libri, pisolini, baci e litigi... oh dio ne abbiamo avuto di straordinari... dei quali ti ringrazio... per avermi sempre fatto sentire orgoglioso di te... per la tua forza, per la tua dolcezza... per come eri e come sei, per come ho sempre desiderato toccarti... dio eri tutta la mia vita... e ti chiedo scusa per tutte le volte che ho fallito con te... specialmente questa...

— ROBIN WILLIAMS, *AL DI LÀ DEI SOGNI*

Giuseppe, *Pomigliano d'Arco*

Se una voce dentro di te continua a ripeterti “non sarai mai in grado di dipingere”, allora dedicati alla pittura con tutto te stesso, e vedrai che quella voce sarà messa a tacere.

— VINCENT VAN GOGH

Filo, *Potenza*

Vivi come se dovessi morire domani.  
Impara come se dovessi vivere per sempre.

— GANDHI

Nicoletta  
Anna Maria  
Nadia, *Varese*

Quando la tempesta sarà finita, probabilmente non saprai neanche tu come hai fatto ad attraversarla e a uscirne vivo. Anzi, non sarai neanche sicuro se sia finita per davvero. Ma su un punto non c'è dubbio. Ed è che tu, uscito da quel vento, non sarai lo stesso che vi è entrato.

— HARUKI MURAKAMI, *KAFKA SULLA SPIAGGIA*

Paola, *Trieste*

Ho così tanto da fare oggi che dovrò meditare il doppio del tempo.

— MAHATMA GANDHI

Daniele, *Pozzaglio ed Uniti*

Così come siete qui e ora, voi siete unici. Non siete mai gli stessi. Non sarete mai gli stessi. Quello che siete ora, non lo sarete mai stati prima. Non lo sarete mai più in seguito.

— SVAMI PRAJNANAPADA

Silvia, *Grosseto*

Sorridi alla pagina del dolore perché quando l'avrai completata voltandola ne troverai una tutta bianca e sarà l'inizio di una nuova stagione.

Nadia, *Acilia*

Il mondo è nelle mani di coloro che hanno il coraggio di sognare e di correre

il rischio di vivere i propri sogni.

— PAULO COELHO

Monica, *Castelnuovo Bozzente*

Ognuno di noi faccia sentire il suo ruggito da leone, perseverando con incrollabile coraggio quando si trova di fronte a ogni sorta di dubbi, tormenti e paure, per affermare il proprio diritto all'Illuminazione.

— JACK KORNFELD

Tiziana, *Brescia*

Non ho mai avuto nessun problema che un'ora di lettura non abbia placato.

— MONTESQUIEU

Angela, *Vigevano*

Mi amo e mi accetto esattamente così  
come sono...

Simone, *Terni*

Sarebbe ben triste cosa tendere una  
mano vuota e non ricevere nulla... Ma  
sarebbe cosa disperata tendere una mano  
piena e non trovare nessuno che la  
riceva!

Simone, *Terni*

Forse per il mondo non sei nessuno...  
ma per qualcuno sei il mondo!

Simone, *Terni*

Per avere labbra attraenti, pronuncia parole gentili. Per avere uno sguardo amorevole, cerca il lato buono delle persone. Per avere un aspetto magro, condividi il tuo cibo con l'affamato. Per avere capelli bellissimi, lascia che un bimbo li attraversi con le proprie dita una volta al giorno. Ricorda, se mai avrai bisogno di una mano, le troverai alla fine di entrambe le tue braccia. Quando diventerai anziana, scoprirai di avere due mani, una per aiutare te stessa, la seconda per aiutare gli altri. La bellezza di una donna aumenta con il passare degli anni. La bellezza di una donna non risiede nell'estetica, ma la

vera bellezza in una donna è riflessa nella propria anima. È la preoccupazione di donare con amore, la passione che essa mostra.

— AUDREY HEPBURN

*Alessia, Reggio Calabria*

Il buio non esiste, è solo mancanza di luce. Se c'è luce non c'è buio, ma la luce va e viene, mentre il buio è permanente. Fa parte della tua esistenza. Devi imparare a convivere con esso, perché ha la stessa natura del suono, della morte e dell'ignoranza.

— HERNÁN HUARACHE MAMANI, *LA DONNA DELLA LUCE*

Fabiana

Un pianeta migliore è un sogno che inizia a realizzarsi quando ognuno di noi decide di migliorare se stesso.

— MAHATMA GANDHI

Argentina, *Argentina*

Quando ti senti pronto lo sono anche le cose.

Silvia, *Modena*

Chi vede un gigante esamini prima la posizione del sole e faccia attenzione a che non sia l'ombra di un pigmeo.

— NOVALIS, *FRAMMENTI*

Maria, *Dolianova*

Il lampo ferisce il pensiero e subito tutto finisce per ripetersi, con questo ritmo, fino all'eternità.

— PERSONALE

Loretta

Onda spumosa in perenne movimento nasci e muori senza mai modificarti davvero osservandoti noi umani a volte capiamo...

— PERSONALE

Loretta

Vivir con miedo es como vivir a medias (vivere con la paura è come vivere a metà).

— “BALLROOM”

Katia, *Milano*

Coloro che dicono “lo farò”, che sono disposti ad affrontare una sfida anche se soli, sono vincitori. La determinazione, l’impegno di agire per primi, sono la forza che porta alla vittoria. Come insegna il Buddismo con il principio per cui un istante di vita racchiude tremila regni, la nostra mente o l’atteggiamento possono cambiare qualsiasi cosa.

— DAISAKU IKEDA, *GIORNO PER GIORNO*

Morena, *San Giustino*

La frase che ho letto e che ritengo di una

verità assoluta è “Gli uomini perdonano,  
Dio no”.

Antonio, *Salerno*

Io sono il capitano della mia nave.

— ROY MARTINA

Cecilia, *Modena*

La vita è un viaggio sperimentale fatto  
involontariamente.

— F. PESSOA

Isabella, *Pavia*

Notte ammantata di stelle, baciata di  
luna, abbracciata d'infinito. Seduti sugli

scogli, a un passo dall'eternità!

— PERSONALE

Marco, *Follonica*

“L'amore non conosce ostacoli, scavalca le montagne, cammina sulle acque. Attraversa il fuoco e vola alto... ritornando alla casa d'origine!” Il pensiero è mio... sorto molti anni fa dopo un momento delicato della mia vita. Grazie Luana

— PERSONALE

Luana, *Civitavecchia*

L'eterna lotta tra il bene e il male non si combatte con grandi eserciti ma con ogni

singola vita.

— “STORIA D’INVERNO”

Mariella, *Mason Vicentino*

Non c’è momento migliore di questo,  
per essere felice.

— MADRE TERESA DI CALCUTTA

Sonia, *Bollate*

Non è difficile per chi ama.

Emma Franca, *Chiavari*

Se sai dove andare troverai la strada  
migliore per arrivare.

Emma Franca, *Chiavari*

Non è necessario sapere dove stai andando, non è necessario sapere perché stai andando. Tutto ciò che hai bisogno di sapere è che stai andando con gioia perché quando ti muovi con gioia allora sei sulla strada giusta.

— OSHO

Titti, *Napoli*

Le anime si incontrano per caso, per curiosità, per determinazione. In tutti i casi, l'incontro ha sempre del miracolo. Nella coincidenza, la componente magica è più evidente, ma decidere, partire, muoversi a tempo, fino a trovarsi nel luogo dove la cosa sta accadendo è miracoloso come la

costruzione di tutte le cose immaginate.

— VINICIO CAPOSSELA

Lidia, *Roma*

Solo dei sognatori possono pensare di cambiare il mondo, ma solo loro possono riuscirci.

— MARCELLO LUCARELLI IN ARTE  
MARLUC

Marcello, *Pistoia*

Se è stato fatto dall'uomo, non lo mangiare.

— SAUL E JO ANNE MILLER, *CIBO PER LA  
MENTE*

Maddalena, *Genova*

Io non sono quello che mi è successo, io sono quello che ho scelto di diventare.

— JUNG

Elena

CIAO FA! La tua vita, grande e potente come un canto sacro, accogliente come le tue braccia, immensa come il tuo grande cuore, eterna come il tuo amore che ci circonda sempre, senza confini oltre le porte del tempo. Tu guerriero di pace, che sempre risolvevi tutto con un semplice sorriso, perché i grandi uomini non hanno corazze dorate, né scettri, né corone... sono come te! Giganti nell'amore e nell'amare. Che la purezza del tuo spirito possa avvolgerci sempre

nella luce splendente e infinita, al di là dei sogni, là dove sei andato ad aspettarci, là dove hanno rivoltato il tuo sorriso. MILE.

Non importa dove giace il tuo corpo, perché esso è erba, ma dove il suo spirito saprà bene essere. (Onero parlando di cavallo pazzo).

— PERSONALE

Mile, *Luino*

Mi hai fatto infinito, secondo il tuo piacere. Ripetutamente vuoti questo fragile vaso, e ripetutamente lo riempi di vita sempre nuova. Questo piccolo

flauto di canna hai portato per valli e colline, e con esso hai suonato melodie eternamente nuove. Al tocco immortale delle tue mani il mio piccolo cuore si perde in una gioia infinita e dà vita a un canto ineffabile. Su queste piccole mani versi i tuoi doni infiniti. Le ere passano, eppure continui a versare, e ancora c'è spazio per altro.

— RABINDRANATH TAGORE, *ALLA RICERCA DI DIO*

Graziella, *Collebeato*

È risaputo che gli alberi all'interno di un recinto sono proprietà privata, ovvero di colui che ha acquistato o ereditato il terreno, e che con molte probabilità ogni

anno se ne occupa, per la sussistenza propria ed eventualmente per la vendita. È giusto che un albero, il cui seme è arrivato per chi sa quali vie in quel terreno, sia di un unico proprietario? Non è lo stesso gioco che compie l'Ego con l'Anima? L'Ego recinta l'anima (un seme che arriva dall'infinito) in un cancello (limite spaziale e temporale), la cura, la nutre, le toglie ogni possibilità di far cogliere i propri frutti a chiunque se ne avvicini. L'Anima diventa proprietà privata dell'Ego, e non potrà mostrare la sua bellezza se non da un cancello prontamente allarmato e controllato dal padrone. Quante volte quel seme, che alberga in tutti noi, non lo concediamo a chiunque ci avvicini

per via dei cancelli mentali che il nostro Ego ci ha creato? È possibile una rivincita? È giunto il tempo... Di centrare la vita sul nostro Cuore. Sfondare i cancelli. Donare i frutti e i semi del nostro albero. Questo è il prossimo step dell'evoluzione dell'uomo sulla Terra. Condivisione Cooperazione

— MODIFICATA DA ME, ISPIRAZIONE BLOG  
“LUOMOINCAMMINO”

Roberto, *Mendrisio - Svizzera*

Cosa vuoi sapere che non sia stato detto nei nostri silenzi? Ritorna quando puoi, ti prego; io non ti attendo!

Laura, *Brenna*

La vita è come un cioccolatino: non sai mai quello che ti capita!

— “FORREST GUMP”

*Anna, Ceriano Laghetto*

Cerchiamo di non guardarci indietro con rabbia o in avanti con paura, ma intorno con consapevolezza.

— JAMES THURBER

*Aurora, Treviso*

“Madre” è l’altro nome di Dio sulle labbra e nel cuore di tutti i nostri figli.

— “IL CORVO”

*Aurora, Treviso*

Una vita non indagata non è degna di essere vissuta. L'unica vera saggezza è sapere di non sapere.

— SOCRATE

*Aurora, Treviso*

I miracoli non accadono in contraddizione con la natura, ma con quanto sappiamo di essa.

— S. AGOSTINO

*Aurora*

L'illuminazione è la semplice realizzazione che tutto è come dovrebbe essere, tutto è perfetto così com'è. L'illuminazione non è una conquista, è la

realizzazione che non c'è nulla da conquistare, nessun posto dove andare.

— OSHO

Aurora

Se ascolto: dimentico, se vedo: ricordo, se faccio: imparo.

— CONFUCIO

*Anna, Ceriano Laghetto*

Desidera ardentemente una cosa e l'avrai. Smetti di desiderarla e verrà da sé.

— SWAMI SIVANANDA

Aurora

Dear one, If you get tired of trying to do everything on your own, just let me know and I will help you. Love, God. /  
Caro mio, Se ti sei stancato di fare tutto a conto tuo, solo fammi sapere e ti aiuterò. Con amore, Dio!

— DOREEN VIRTUE

Nicole, *Bucarest - Romania*

Tutti i bambini sono dei geni, fino a quando non incontrano un adulto.

— ALBERT EINSTEIN

Hussein

Tutto è relativo. Prendi un ultracentenario che rompe uno specchio:

sarà ben lieto di sapere che ha ancora sette anni di disgrazie.

— ALBERT EINSTEIN

Hussein

Grande Spirito, aiutami a non giudicare un altro, se prima non ho camminato nei suoi mocassini per due settimane.

— ANTICO DETTO SIOUX

Hussein

Se pensi che l'educazione sia costosa, aspetta e vedrai quanto ti costerà la tua ignoranza.

— JOHN M. CAPOZZI

È strana la vita, se ti rifiuti di accettare qualsiasi cosa tranne il meglio, spesso lo ottieni.

— SOMERSET MAUGHAM

Hussein

L'unico modo per fare un ottimo lavoro è amare quello che fai. Se non hai ancora trovato ciò che fa per te, continua a cercare, non fermarti, come capita per le faccende di cuore, saprai di averlo trovato non appena ce l'avrai davanti. E, come le grandi storie d'amore, diventerà sempre meglio, con il passare degli

anni. Quindi continua a cercare finché non lo troverai. Non accontentarti. Sii affamato. Sii folle.

— STEVE JOBS

Aurora

Le avversità possono essere delle formidabili occasioni.

— THOMAS MANN

Aurora

Prima di potere cambiare noi stessi, dobbiamo sapere chi siamo. Voglio amarti senza asfissarti, apprezzarti senza giudicarti, unirmi a te senza assoggettarti, invitarti senza esigerti,

lasciarti senza sentirmi colpevole,  
criticarti senza ferirti e aiutarti senza  
umiliarti. Se posso ottenere lo stesso da  
te, allora possiamo incontrarci davvero  
e arricchirci reciprocamente. Non  
accettare mai una spiegazione  
complicata, quando ne basta una  
semplice.

— VIRGINIA SATIR

Angela, *Firenze*

Guardatevi dentro, chiudete gli occhi,  
state fermi e in silenzio e affermate in  
tono sommesso che la saggezza di Dio  
unge il vostro intelletto ed è sempre una  
lampada ai vostri piedi e una luce che  
illumina il vostro percorso. Sostenete

che l'Amore Divino vi precede,  
rendendo il vostro viaggio diritto, felice,  
gioioso e ricco.

— JOSEPH MURPHY, *VINCI LA PAURA CON  
LA MENTE INCONSCIA*

Giuseppina, *Roma*

Soffro di claustrofobia, non posso  
frequentare le menti chiuse.

— LUCREZIA BEHA, *LUCY DA LINUS*

Silvia, *Burolo*

...A volte quando si vince si perde...

— “AL DI LA’ DEI SOGNI”

Laura, *Cesena*

Tutti vogliamo essere amati, se questo non accade, essere ammirati, se questo non accade, essere temuti, se questo non accade, essere odiati e disprezzati. Vogliamo risvegliare un'emozione nell'altro, quale che sia. L'anima rabbrivisce davanti al vuoto e cerca il contatto a qualsiasi prezzo.

— HJALMAR SODERBERG

*Anna, Colico*

Sono solo pensieri e possono essere cambiati.

— LOUISE HAY

*Cinzia, Ancona*

Il tuo cuore sa e tu capirai.

— POCAHONTAS

Giada, *Villa San Pietro*

Abbiamo tutti identità multiple. Veniamo tutti da un paese, una città, una strada che ci definisce e ci segna per sempre. Siamo nati da una cultura ancestrale che ci imprigiona e ci feconda. Nella vita, assumiamo ruoli che mutano in funzione della circostanze e dell'interlocutore, del luogo e del momento: esistiamo, multipli di noi stessi, ignari dell'origine di quelle identità che affiorano nostro malgrado e che ci determinano, nelle azioni, nei pensieri nei sentimenti. Veniamo presi e confiscati dal nostro

passato, che noi prendiamo e  
confischiamo a nostra volta, nel  
tentativo di sapere chi siamo. In quella  
ricerca infinita che ha inizio al primo  
vagito, che non termina mai e che si  
chiama vita.

— ELIETTE ABECASSIS, *SEFARDITA*

Antonella, *Milano*

Se credi che DIO esiste non hai perso  
nulla, ma se credi che DIO NON esiste  
hai perso tutto...

— BLAISE PASCAL

Adriana

È ancor più bello guardare il cielo

quando non vedi Luce dentro e attorno a te, e così nei tuoi occhi l'ho visto limpido, sereno. Occhi che guardando cercano di ricongiungersi con l'azzurro e così vedevano tutto il chiaro che c'era in me, riflettendolo. Così, ora guardo il cielo dove i tuoi occhi, frammenti, sono tornati, e so a cosa appartenere.

— GIUSEPPE DARDI

Brunella, *Imola*

L'amore ti spinge nel vuoto... e poi ti sostiene.

Rosa, *Bologna*

Siamo su questa terra per poco tempo:

cerca quindi di farti qualche bella risata  
e di cavartela come meglio puoi.

— WILL ROGERS, *MCNAUGHT SYNDICATE*

Raffaella, *Schio*

Un maestro impara un segreto, che è  
molto semplice vivere come Dio  
significa essere in pace con tutte le cose.

— RAMTHA

Loris, *Villafranca di Verona*

...sai non possiamo sapere quale parte  
giochiamo e non dobbiamo neanche  
saperlo! È questa la differenza!!! Non  
hai bisogno di sapere che stai creando  
delle opere d'arte per vivere ciò di cui

l'arte è l'espressione.

— *CHE COS'È L'ILLUMINAZIONE, INTERVISTA  
A GANGAJI*

Simonetta Patrizia, *Albano Laziale*

Ma perché non funziona tutto come nei film? Perché gli estranei in metropolitana, invece che limitarsi a guardarti, non attaccano bottone dicendoti che hai un sorriso bellissimo? Perché dopo trent'anni, in un caffè del centro, non incontri mai la persona per cui hai lottato? Perché le madri fanno fatica a capire i propri figli e i padri ad accettarli? Perché la frase giusta arriva sempre durante il momento sbagliato? Perché non ti capita mai di correre sotto

la pioggia, di arrivare davanti al portone di qualcuno, farlo scendere, scusarti e iniziare a parlare a vanvera per poi trovarti labbra a labbra e sentirti dire: “Non importa, l’importante è che sei qui”? Perché non vieni mai svegliato durante la notte da una voce al telefono che ti dice: “Non ti ho mai dimenticato”? Se fossimo più coraggiosi, più irrazionali, più combattivi, più estrosi, più sicuri e se fossimo meno orgogliosi, meno vergognosi, meno fragili, sono sicura che non dovremmo pagare nessun biglietto del cinema per vedere persone che fanno e dicono ciò che non abbiamo il coraggio di esternare, per vedere persone che amano come noi non

riusciamo, per vedere persone che ci rappresentano, per vedere persone che, fingendo, riescono a essere più sincere di noi.

— DAVID GROSSMAN, *QUALCUNO CON CUI CORRERE*

Jimmi, *Pescara*

Ringraziamo tutte le persone che, inviando i loro testi, hanno partecipato alla realizzazione di questo progetto.

Per chiudere questa splendida raccolta di frasi che scaldano il cuore, vi offriamo quella preferita da Sonia:

Sii tu il cambiamento, che vuoi vedere  
nel mondo.

— GHANDI

Sonia Rossi, My Life

My LIFE TV



Guarda gratis 500 ore di video  
su

[www.mylifetv.it](http://www.mylifetv.it)



la prima WebTV italiana  
di Self Help  
con oltre 50 milioni

di video visualizzati

# My LIFE SCHOOL



Visita:

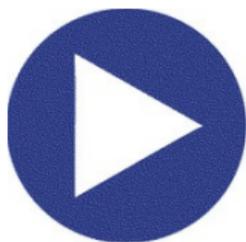
[www.mylife.it/school](http://www.mylife.it/school)



Scarica Gratis i file audio



Scarica Gratis i manuali PDF



Guarda Gratis i video dei tuoi  
autori preferiti

# EBOOK OMAGGIO PER TE



Visita:

[www.mylife.it/omaggi](http://www.mylife.it/omaggi)



e scarica subito GRATIS  
gli eBook estratti dai migliori

best seller.

Il download è immediato e  
gratuito.

*Buona lettura ;-)*

# CORSI IN STREAMING



Visita:

[www.mylife.it/streaming](http://www.mylife.it/streaming)



Per te le registrazioni video  
complete

dei migliori seminari, da  
vedere subito online  
e rivedere tutte le volte che  
vuoi  
da tablet, smartphone e  
computer.



# CORSI IN DVD



Visita:

[www.mylife.it/university](http://www.mylife.it/university)



Per te le registrazioni audio e  
video complete,  
le meditazioni audio e le  
dispense

dei migliori seminari,  
comodamente a casa tua.



# TALK SHOW



Visita:

[www.mylife.it/love](http://www.mylife.it/love)

Per te le interviste esclusive  
con gli autori più amati,  
da vedere comodamente a  
casa tua.



ENTRA NELLA  
COMMUNITY

My Life la Community #1 in  
Italia per la Crescita  
Personale:  
oltre 10.000.000 di visite  
all'anno



Guarda gratis 500 ore di video

su **www.mylife.it/tv**  
la prima WebTV italiana di  
Self Help  
con oltre 50 milioni di video  
visualizzati



Iscriviti al canale You Tube:  
**[www.youtube.com/mylifetv](http://www.youtube.com/mylifetv)**



Unisciti ora al gruppo  
Facebook di My Life  
per essere aggiornato in tempo  
reale:

**[www.facebook.com/edizionin](http://www.facebook.com/edizionin)**

*sei tu a scegliere...*

---

Per informazioni

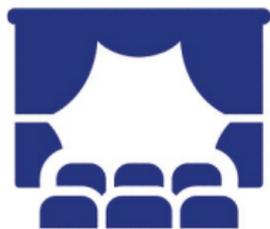
Telefono: +39 0541 341038

Email: [segreteria@mylife.it](mailto:segreteria@mylife.it)

---

SEGUI I CORSI

My Life la Community #1 in  
Italia per la Crescita  
Personale:  
oltre 10.000.000 di visite  
all'anno



Dal vivo in sala  
**[www.mylife.it/eventi](http://www.mylife.it/eventi)**



Subito in streaming  
**[www.mylife.it/streaming](http://www.mylife.it/streaming)**



Con i corsi in DVD  
**[www.mylife.it/university](http://www.mylife.it/university)**

*sei tu a scegliere...*

---

Per informazioni

Telefono: +39 0541 341038

Email: [segreteria@mylife.it](mailto:segreteria@mylife.it)

---

# EBOOK GRATIS PER TE



Visita:

[www.mylife.it/topten](http://www.mylife.it/topten)



e scarica subito GRATIS

# l'eBook Top Ten contenente 256 pagine tratte dai Best Seller degli autori più amati



Dr. Joe Dispenza



Dr. Brian Weiss



Louise L. Hay



Eckhart Tolle



Doreen Virtue



Roy e Joy Martina

Il download è immediato e  
gratuito.

*Buona lettura ;-)*



# Get out there & live



Brian  
Weiss



Doreen  
Virtue



Louise  
L. Hay



Roy e  
Joy  
Martina



Eckhart  
Tolle



Dr. Joe  
Dispenza



Deepak  
Chopra



Wayne  
Dyer



Robert  
Cialdini



Robert  
Kiyosaki



Stephen  
Covey



Joe  
Vitale



Eric  
Pearl



Brian  
Tracy



Esther  
Hicks



Derren  
Brown