

LA DIETA DEL DRAGO

1

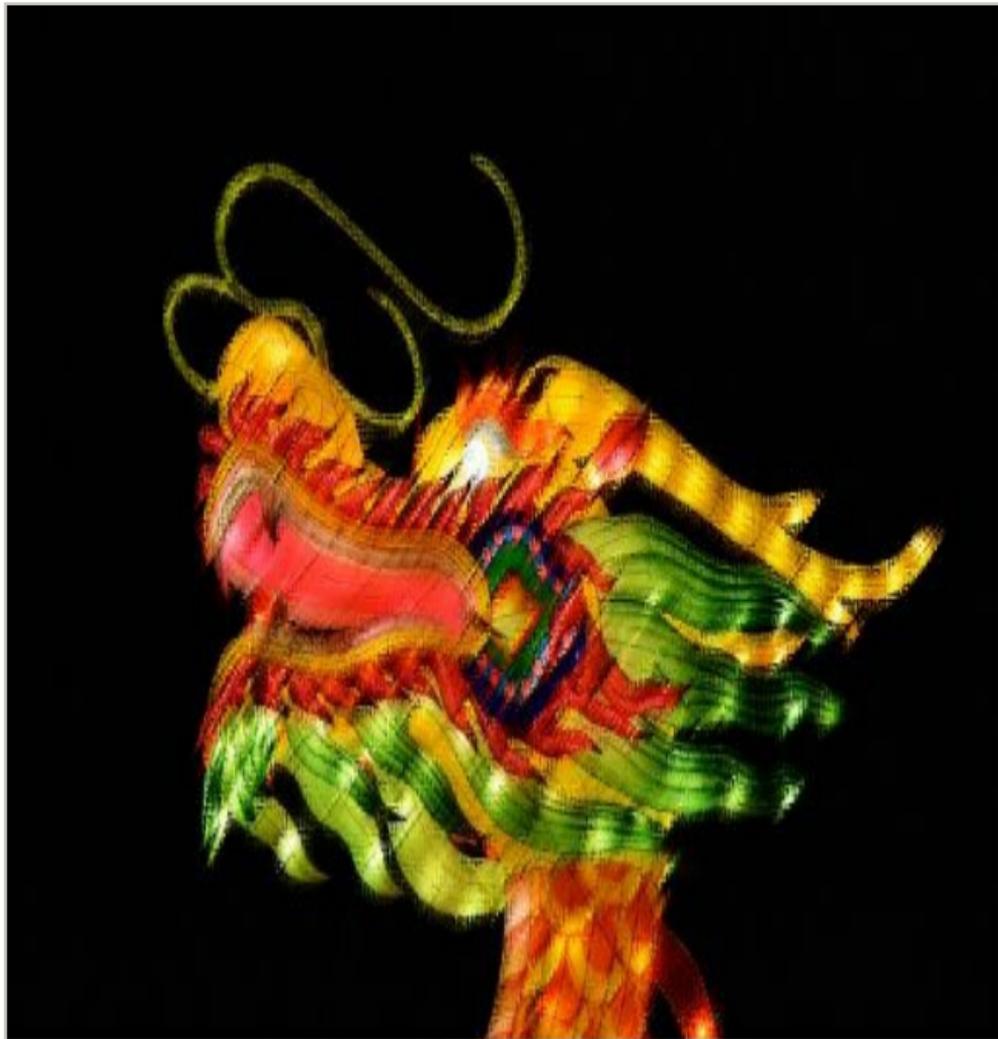
HONDO TENERIFE

La dieta del drago

A cura di
Hondo Tenerife
1

Francesco Bannò, editore
2012 - 2016

Quest'opera si avvale dei diritti internazionali di autore e
della proprietà intellettuale



Quando parliamo di drago, di solito, viene in mente la Cina o, più generalmente, l'Asia.

E' ben nota l'importanza del drago in Cina, i suoi effetti benefici, la sua unione con l'acqua e con tutto

l'ambiente che lo circonda, tanto che in lui si possono rintracciare elementi di altri animali. Il drago è un animale che ha contatto con tutto l'universo: dalla terra al mare, dal cielo agli abissi più profondi.

Un animale longevo, intelligente, resistente, con una vista eccellente.

Qui non parleremo di draghi o di
fantastiche leggende. Perché, per ora,

noi siamo la leggenda che più ci sta a cuore.

Qui parleremo di noi.

Qui, cercheremo un modo per star bene, per raggiungere uno stile sano di vita.

Abbiamo il diritto di vivere bene, possibilmente a lungo, in modo intelligente, con una certa lungimiranza, con simpatia ed empatia, con una attitudine positiva, con amore.

Questo è un percorso, un cambiamento di rotta forse, un'avventura, un dialogo fra noi e con noi.

Quindi, non esaurirò il lavoro in un sola pennellata.

Le tessere, le pennellate, i colori che porremo saranno i nostri, quelli che ci

permetteranno di eseguire un capolavoro.

Tu ed io siamo un capolavoro, un'opera unica. Le opere uniche vanno salvaguardate, hanno bisogno di passione, sono vita, non si possono né distruggere né lasciar morire.

A volte, non riusciamo a raggiungere determinate mete perché ci sentiamo soli e ci scoraggiamo.

Allora, avanti. Ora siamo insieme e
percorreremo un bel tratto di strada
sostenendoci, consigliandoci,
animandoci, confrontandoci.

Il viaggio inizia.



Primo parte del giorno

Buongiorno, come stai?

Che mangi per colazione?

Hai molto tempo o vai di corsa?

Ah, per favore, aspetta un momento.

Ricordi? I draghi hanno una bel rapporto con l'acqua.

Bevi almeno un bicchiere di acqua, sì ora. Appena alzato.

L'acqua sola non ti piace? Che ne dici di metterci un poco di limone?

La preferisci con più gusto? Aggiungi qualche goccia di miele.

Non è male, vero?

Sì, già va meglio.

Per star bene, è importante cercare di star bene. Si comincia da subito.

Andiamo piano piano, non ti preoccupare.

Scrivimi, pure e dimmi come stai, qual è

il tuo colore preferito, quale obiettivo vuoi raggiungere.

formazionewellness@gmail.com

Per colazione, preparati un bel frullato, con la frutta che hai in casa.

La cosa peggiore che possiamo fare per colazione? Non fare colazione!

Quindi, mangia.

Chi mangia bene, raggiunge il proprio benessere.

Alla prossima, ti darò il primo frullato della dieta del drago

Ciao e abbi cura di te.

Il benessere è un diritto!

