

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## Continua a sognare, la Monday Lesson di Luca&Simone: PASSATO O FUTURO?

Tommaso Guidotti · Monday, December 12th, 2022

*Nuova puntata della rubrica settimanale curata da Andrea Arnaboldi, ultramaratoneta, ispiratore di grandi e piccoli e ambasciatore di Aisla che dà voce a due amici che non ci sono più e che lasciano ad ognuno di noi messaggi di ispirazione, coraggio e speranza*



Fantasticissima vita bellissime persone!

Vi vogliamo ricordare una cosa importante: siete splendidi!

Ne parleremo più avanti durante l' anno, ma iniziate a segnarvi questo concetto :

Ognuno di voi è splendido! Punto!

Allora..... Com'è andato lo stage?

Vi siete divertiti? Difficile?

Daniele Pellegrini cos'hai imparato da questo stage?

*“È stato come portare il latte ai bambini, cercavo di non rovesciare il contenuto, focalizzandomi sul bicchiere!”*

E tu Dragoni?

*“Cercavo di trovare l'equilibrio tra camminare e la mano che teneva il bicchiere!”*

Boracco, tu che sei la secchiona, cosa mi dici?

*“Quando la mente è focalizzata su quello che fai, tutto il resto sparisce.”*

Natascia tu cosa vuoi aggiungere?

*“Quando sei nell'attimo presente a te stesso, non sei disturbato da pensieri passati e futuri”!*

Giandinoto sentiamo le tue considerazioni...

*“Che la nostra mente viaggia come una macchina del tempo. Nel passato creando rimorsi, rancori ecc... Nel futuro generando preoccupazioni e ansia”*

Quindi Angeretti, qual è la soluzione?

*“Prof.... scusate, ma come al solito non ho fatto i compiti assegnati, io l'ho svolto a modo mio, non ho camminato col bicchiere ma sono stato fermo al banco da Luca Daverio a bere bicchieri...!”*

Va bè.... No comment....

Ve la diciamo noi la soluzione:

Passato o futuro? PRESENTE!

La maggior parte della vita la trascorrete fuori dal presente che è l'unico momento che potete vivere veramente!

Continuate a danzare tra i pensieri del passato e quelli sul futuro e vi perdete la vera vita! Solo nel presente puoi essere vivo veramente! Come puoi vivere in tutta la sua pienezza un tramonto, la magia di una farfalla o di una canzone, un prelibato cibo, l'abbraccio di vostro figlio, mamma o papà, se con la testa siete altrove?

La soluzione è domandarsi se siete presenti a voi stessi, o siete altrove!

Ricordarsi di essere nel momento presente!

Attivare l'attenzione cosciente!

È difficilissimo ma solo così potrete vivere veramente la vita!

Siate presenza presente!

Portate l'attenzione al vostro bicchiere d' acqua!

*Splendida giornata!*

*Spettacolo spettacolare!*

*Continua a Sognare... A piedi nudi!*

*Luca&Simone!*

## **CONTINUA A SOGNARE, LE MONDAY LESSONS DI LUCA&SIMONE**

This entry was posted on Monday, December 12th, 2022 at 7:51 am and is filed under [Altre news](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.

