



IC Criscuoli di S. Angelo dei Lombardi

Continuità Primaria / Secondaria
Anno Scolastico 2017/2018

LA LENTEZZA:

I VANTAGGI

Alcuni vantaggi della lentezza

- ▶ La lentezza ci permette di fare le cose con calma e quindi di godercele.
- ▶ La lentezza ci dà la possibilità di riflettere e quindi di dare risposte corrette.
- ▶ La lentezza imprime nella nostra mente gli eventi importanti della nostra vita.
- ▶ La lentezza non fa stancare troppo il nostro cervello.
- ▶ La lentezza ci consente di usare tutti e cinque i sensi.
- ▶ Bisogna mangiare lentamente per degustare il cibo.
- ▶ Solo passeggiando lentamente possiamo ammirare le bellezze del paesaggio circostante.

La magia della lentezza: mangiare

- ▶ Assapora e gusta fino in fondo ciò che mangi.
- ▶ Dedica ai tuoi pasti il giusto tempo.
- ▶ Prova a non ingurgitare frettolosamente il tuo pranzo solamente perché il lavoro ti aspetta.
- ▶ Rallenta, mastica con calma, gusta i sapori e goditi il tuo pasto.
- ▶ Non dedicarti ad altro quando mangi, non lavorare al pc, prova a non guardare la tv, non leggere, non parlare al telefono.
- ▶ Quando mangi, mangia. Tutto acquisterà più sapore.



Respirare

- ▶ Molti di noi non riconoscono al respiro la giusta importanza, a volte lo diamo per scontato.
- ▶ E quando ci troviamo in situazioni di ansia e di stress neppure realizziamo che... non stiamo respirando abbastanza!
- ▶ Durante la giornata, prova ad essere sempre consapevole del tuo respiro.
- ▶ Respira lentamente, fai entrare dolcemente l'aria nei polmoni e rilasciala piano.
- ▶ Respirare lentamente ti consente di calmare i tuoi nervi, ridurre il tuo stress e assumere maggiore consapevolezza del momento.



Conversare

- ▶ Ognuno di noi ha sicuramente avuto il piacere di trovarsi a conversare con un amico per ore, senza neppure accorgersi del tempo che trascorrevva.
- ▶ Parlare con qualcuno, aprirsi e confrontarsi è una delle esperienze più intense e significative che possiamo vivere.
- ▶ Dai alle tue conversazioni il giusto tempo, non avere fretta quando parli con qualcuno.
- ▶ Prova a limitare l'uso frettoloso del cellulare, privilegia invece il contatto e il dialogo diretto.



Meditare

- ▶ E' meraviglioso prenderti del tempo per rallentare e semplicemente... sederti e osservare i tuoi pensieri.
- ▶ La magia della meditazione si rivela attraverso la calma, la consapevolezza dei pensieri che attraversano la tua mente e la dolce armonia che permea il tuo corpo.
- ▶ Con calma e senza frenesia, prova a dedicare ogni giorno un pò del tuo tempo alla meditazione, alla preghiera e alla contemplazione.



Vivere l'amore

- ▶ I primi sguardi, i primi incontri.
- ▶ Sin dall'inizio l'amore è un gioco magico e delizioso che ci concede le emozioni più intense proprio quando lo viviamo lentamente, assaporandone ogni singola sfumatura.
- ▶ Corteggiare, baciare, amare, tutto ciò ti regalerà le gioie più profonde se saprai vivere l'amore con lentezza, armonia e serenità.



Elogio della lentezza

- ▶ Muoviti con calma. **Assapora** la vita.
- ▶ La realtà intorno a noi si muove a **ritmi sempre più rapidi** e le nostre menti sembrano doversi adeguare per necessità ai ritmi imposti.
- ▶ **Ma non è così.**
- ▶ Tu puoi decidere in ogni momento quale **velocità** imprimere alla tua esistenza.
- ▶ Agire con lentezza, vivere il momento in tutta la sua pienezza, apprezzandone il più intimo significato, è una **scelta** che puoi fare in ogni istante.
- ▶ **Prova a prediligere la calma invece della fretta**, la serenità al posto dello stress, la qualità e non la quantità.
- ▶ Quando rallentiamo, concediamo a noi stessi la **meravigliosa opportunità** di vivere il presente nel pieno della nostra consapevolezza, colmandola di significato e cogliendone gli aspetti più vivi e profondi.
- ▶ La vita è in grado di espandersi verso una **bellezza infinita**, se solamente le diamo la possibilità di farlo.
- ▶ Per riuscirci, prova a rallentare, sii consapevole, focalizzati su ciò che la vita ti offre, **senza pensare** ora a ciò che verrà dopo, senza fretta, senza frenesia, senza stress.

