

looking at things  
 from another  
 point of view!

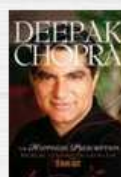


## Ciao a tutti e Bentrovati in questo mese di Febbraio!

*Nel 2009 il nostro filo conduttore ci guidava verso "la cura e lo sviluppo di noi stessi"! La nostra attenzione era rivolta ad argomenti ricchi di nutrimento per la nostra crescita personale. Erich Fromm scriveva: "Nella vita il compito principale dell'uomo è dare alla luce se stesso". E in questo mese noi aggiungiamo: "... e di vivere a lungo in perfetto forma e vitalità ...!"*

Come? Lo vedremo con qualche consiglio di Deepak Chopra, medico Endocrinologo indiano, formatosi negli USA, che unisce le più avanzate scoperte scientifiche nel campo della fisica quantistica e della Psico - Neuro - Immunologia con le millenarie conoscenze della medicina Ayurvedica indiana. Secondo Chopra, la nostra essenza non è il corpo ma è l'anima, che a differenza del corpo non invecchia mai. Egli ci invita ad accettare la nostra età in modo positivo cercando di far leva sul potere della mente. **L'età è un concetto che abbiamo acquisito e che quindi possiamo disimparare.** Smettiamola di pensare al nostro corpo come a un insieme di cellule destinate e deteriorarsi, iniziamo a concepirlo come l'unione di tante particelle, in contatto con l'energia universale eterna ed immortale. Secondo Deepak, tutti noi siamo in grado di rimanere giovani e di rallentare l'invecchiamento, lui stesso è un esempio di "eterna giovinezza", anagraficamente ha 55 anni, psicologicamente se ne sente 40 ...

Come fare? **<<Siate Curiosi!>>** è il motto di freedomYoga: "La prima cosa consiste nel cambiare la percezione di chi siamo, cercando la parte di noi stessi che è senza tempo e che giace nella nostra mente. Sarà sufficiente pensare di avere 10 anni di meno perché il corpo inizi a ringiovanirsi e occorrerà pratica ed impegno costanti".



Alcuni suggerimenti pratici sono: avere un riposo tranquillo, nutrire il corpo con alimenti sani, fare esercizio, praticare yoga, mantenere la flessibilità, amare con gioia, mantenere una mente giovane attraverso la crescita personale e infine **"credere in noi stessi"** sarà la nostra **bacchetta magica** che ci aiuterà a restare giovani per sempre. Chopra è conosciuto per aver proposto un nuovo paradigma che ha rivoluzionato la saggezza comune nel campo della connessione tra mente, corpo, spirito e salute. Il suo lavoro ha tracciato nuove vie per liberare l'incredibile potenziale che risiede in ognuno di noi e che ci porta verso il benessere fisico, emozionale, spirituale, mentale e sociale.

**Il principio fondamentale è che la salute perfetta non è solo assenza di malattia, ma uno stato vitale di equilibrio e integrazione di corpo, mente e spirito che dona obiettivi ispirati e realistici per vivere delle esistenze più significative, armoniose e soddisfacenti.**

Chopra ha dedicato la sua vita ad elevare la consapevolezza della conoscenza interiore condividendo intuizioni da utilizzare come principi basilari per il nostro tempo e per un futuro ricco di promesse. Per info: [www.chopra.com](http://www.chopra.com) - [www.ilgiardinodelibri.it](http://www.ilgiardinodelibri.it)

Libri:

"Mente giovane  
 corpo intelligente"



"Corpo senza età  
 mente senza tempo"



Infine "Ayus Kar" e buona lunga vita a tutti da Letizia



Invia questo messaggio a persone che ritieni possano essere interessate.

Se desideri condividere informazioni per la crescita personale invia suggerimenti a [info@freedomyoga.it](mailto:info@freedomyoga.it).

Se vuoi essere rimosso dalla mailing list, manda un messaggio vuoto a [info@freedomyoga.it](mailto:info@freedomyoga.it) con oggetto

RIMUOVI seguito dall'indirizzo e-mail da rimuovere.