

JEFFREY BRANTLEY
&
WENDY MILLSTINE

Relax!

ARMENIA

Titolo originale dell'opera:
Five good Minutes in the Evening
Traduzione dall'inglese di Susanna Molinari
Già pubblicato con il titolo *5 minuti per vivere meglio*

Copyright © 2006 by Jeffrey Brantley
and Wendy Millstine
Italian language rights handled
by Agenzia Letteraria Internazionale, Milano

Copyright © 2016 Armenia S.r.l.
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445
www.armenia.it
info@armenia.it

Stampato da Grafica Veneta S.p.A.

Dediche

Questo libro è dedicato a tutti coloro i cui sforzi e la cui generosità contribuiscono a rendere il mondo un luogo migliore. Possa la pace discendere su voi tutti, proteggendovi. Possa ognuno di voi essere sempre felice e senza pensieri.

J.B.

A mia sorella Nancy, persona dal cuore grande e dallo spirito generoso, la cui pazienza è presente in ogni pagina di questo libro.

W.M.



Introduzione

Immaginate di vivere un'esistenza all'insegna della pace e della calma e di sentirvi sempre in armonia con le persone che amate, pronti ad accogliere i doni che la vita mette a vostra disposizione.

Come si può raggiungere la serenità? Da dove si deve cominciare per cambiare in meglio la propria vita?

Nel nostro libro precedente *Five Good Minutes: 100 Morning Practices to Help You Stay Calm and Focused All Day*

Long, invitavamo i lettori a vivere nel presente, in modo consapevole e con partecipazione per cambiare radicalmente la propria esistenza. Nonostante cinque minuti di orologio possano sembrare un periodo di tempo insignificante, il momento presente, il qui e ora, è pieno di una sua forza intrinseca ed è proprio nel qui e ora che ha luogo la nostra vita.

Nel libro precedente, presentavamo brevi esercizi per raggiungere un ottimale stato di benessere fisico e mentale, da svolgere al mattino, il momento della giornata in cui l'energia è ai suoi massimi livelli e tanti impegni ci attendono. In questo libro proponiamo cento semplici e brevi esercizi da praticare alla sera, il momento della giornata in cui è possibile abbracciare diverse dimensioni dell'esistenza, rilassarsi, riavvicinarsi ai propri cari, concedersi il meritato riposo e rigenerarsi.

Abbiamo concepito esercizi minimi, per offrire anche alle persone più indaffarate la preziosa opportunità di guardare all'esistenza da un nuovo punto di vista. Ogni respiro consapevole costituisce un'opportunità per sentire palpitare la vita dentro di sé e attorno a sé. Ogni momento, vissuto con consapevolezza, è un'opportunità per scoprire la grandezza del proprio cuore e abbracciare appieno l'esistenza.

Il concetto degli esercizi da svolgere in cinque minuti è semplice: per un lasso di tempo davvero breve dovrete cercare di concentrarvi, di prefiggervi uno scopo, e di agire con

il cuore, senza pensare ai benefici che presumete vi deriveranno dall'esercizio svolto. Nel momento in cui vi sforzerete di mettere in pratica i consigli forniti in queste pagine, vi disporrete a vivere nel qui e ora un'esperienza unica e davvero ricca. Nell'ambito di ciascun esercizio vi verrà richiesto di respirare consapevolmente e di ascoltare coscientemente i rumori che vi circondano per circa un minuto, quindi di stabilire qual è il vostro scopo e infine di agire con il cuore.

Se non avete mai avuto occasione di sperimentare il respiro e l'ascolto consapevoli prima d'ora, non preoccupatevi! Nella prima parte di questo libro troverete delle spiegazioni chiare, semplici e facili da seguire su come agire. Fate riferimento a tali istruzioni ogniqualvolta lo riterrete necessario. Con la pratica, vi renderete conto di acquisire giorno per giorno una nuova consapevolezza e naturalezza nel respiro e nell'ascolto consapevoli. Nel momento in cui vi accorgete di avere assunto un nuovo e più consapevole atteggiamento nell'affrontare le situazioni, al di fuori dell'arco di tempo limitato ai cinque minuti durante i quali svolgete i vostri esercizi, potrete disporvi a trarre vantaggio dalla conquista di questo nuovo stato.

Nell'eseguire ciascuno degli esercizi proposti con il cuore e con totale consapevolezza, avrete occasione di sperimentare

un nuovo modo di vivere la vita e di guardare dentro voi stessi, e questo nuovo modo vi favorirà l'accesso a una più profonda comprensione del mondo che si trova dentro e fuori di voi nonché a utili intuizioni. Gli esercizi potranno rivelarsi in molte occasioni quali utilissimi strumenti per cambiare radicalmente e in modo davvero soddisfacente la vostra esistenza, permettendovi, al contempo, di rimanere «ancorati» al presente e di assumere un atteggiamento di maggior apertura nei confronti del mistero della vita e dei doni che questa mette a disposizione di ogni essere umano.

È facile perdere il contatto con il proprio mondo interiore quando si viene travolti dai mille impegni di una giornata lavorativa e quando si finisce per identificarsi con attività che si ritengono importanti e, in realtà, non sempre lo sono. Il prezzo che in molte occasioni si paga quando si perde il contatto con la propria parte più intima è altissimo; ansia, stress e preoccupazioni prendono il sopravvento sul nostro mondo interiore, ci allontaniamo da coloro che amiamo e persino riuscire a trovare il sonno diventa, talvolta, un'impresa impossibile.

Abbiamo scritto questo libro, così come il precedente, nell'intento di aiutarvi a reclamare quanto vi appartiene di diritto: la gioia, la pace, e il significato più profondo dell'e-

sistenza all'interno delle vostre frenetiche giornate a casa, al lavoro e nei rapporti interpersonali.

Giacché le pressioni che giungono dal mondo del lavoro sono tante, gli esercizi che vi proponiamo sono stati studiati proprio per aiutarvi a superare lo stress accumulato durante intense giornate lavorative, e per entrare in una dimensione più ampia e serena dentro la quale rilassarvi e riflettere sulla vostra vita. Accedere a una dimensione più ampia significa non limitarsi a guardare l'esistenza dal punto di vista del lavoro che svolgiamo, ma sapersi appropriare anche di momenti di divertimento e relax, rivolgendo maggior attenzione alla nostra vita interiore nonché all'esistenza di coloro che amiamo. Abbiamo voluto includere, inoltre, in questo libro, una sezione di esercizi intesi ad aiutarvi a trovare lo stato di serenità necessario per predisporvi a una notte di buon sonno.

Dedicandovi agli esercizi per cinque minuti al giorno, o soltanto per qualche giorno alla settimana, potrete ritrovare il piacere di vivere una vita più serena, liberi dallo stress; inoltre:

- Vi sentirete più a vostro agio nelle varie situazioni dell'esistenza e più presenti nei vostri rapporti con gli altri, una volta che vi sarete lasciati alle spalle la giornata lavorativa.

- Vi sentirete più in sintonia e in contatto con la vostra vita interiore e stabilirete relazioni più soddisfacenti con tutte le persone che amate, animali domestici inclusi.
- Avvertirete un forte desiderio di esplorare il mistero della vita umana.
- Godrete di sensazioni nuove, sarete più calmi, rilassati e in pace con il mondo, e, speriamo, riuscirete a godervi sempre lunghe notti di sonno ristoratore.

PRIMA PARTE

I principi fondamentali





Essere presenti per godersi i doni dell'esistenza

Cinque minuti sono un breve lasso di tempo che ci viene indicato dall'orologio. I consigli e gli esercizi raccolti in questo libro vi invitano a vivere nell'immediato, nel qui e ora che si presenta a noi senza limiti di tempo.

Le esperienze della vita si manifestano in un costante flusso temporale; esse nascono e muoiono in un arco temporale

che è sempre il nostro presente. Le condizioni dell'esistenza sono mutevoli: al mattino i nostri pensieri, la nostra energia, i nostri progetti, nonché le persone che ci circondano si presentano a noi in un certo modo ma, con il passare delle ore, questi mutano e spesso tale trasformazione è radicale: il livello dell'energia di cui disponiamo non è più quello del mattino, e gli eventi della giornata appena vissuta possono influenzare negativamente il nostro rientro a casa, la nostra vita personale, preoccupazioni e dubbi possono giungere a dominare la nostra vita interiore.

Al fine di poter vivere appieno l'esistenza bisogna essere pronti ad accogliere tutti i meravigliosi doni che essa ci offre. È importante imparare a essere sempre ancorati all'istante presente e adattarsi alle condizioni di variabilità della vita stessa. Gli esercizi raccolti in questo libro hanno lo scopo di aiutarvi a vivere quel delicato momento che costituisce il passaggio dalla giornata lavorativa al rientro a casa e di suggerirvi come trovare il modo di rilassarvi, ritrovare il vostro equilibrio e godere di un buon riposo notturno.

Il momento presente diventa così uno spazio all'interno del quale poter vivere in modo più consapevole, vale a dire rivolgendo maggior attenzione alle esperienze della vostra esistenza, a quel che accade tanto dentro di voi quanto attorno a

voi. L'attenzione che rivolgete a quanto succede attorno a voi è oltremodo importante. Quando in questo libro parliamo di «essere consapevoli» ci riferiamo all'importanza di prestare la massima attenzione a ogni gesto che si compie ma con una disposizione d'animo positiva, rinunciando a manifestare spirito critico e accogliendo le varie esperienze della vita senza pregiudizi. Dobbiamo sempre cercare di imparare qualcosa da queste ultime, senza avere la pretesa di intervenire su di esse modificandole. Tutti noi abbiamo la possibilità di diventare più consapevoli, dobbiamo semplicemente volerlo.

Assumere una nuova consapevolezza può aiutarvi a stabilire un intenso dialogo con il vostro mondo interiore e a essere un po' meno schiavi di quella frenesia che spesso caratterizza una normale giornata lavorativa. Vi può inoltre aiutare a incanalare in modo più positivo la vostra energia interiore rendendovi più disponibili all'azione nel momento presente.

Dedicare ogni sera cinque minuti a se stessi

Vi capita mai di avere la sensazione di vivere la vita come se foste lanciati a tutta velocità su un'autostrada? Sebbene le situazioni e il contesto nel quale vi ritrovate dopo il lavoro siano meno frenetici, accade spesso che l'eco di certi fatti

accaduti nel corso della giornata si faccia sentire anche dopo il vostro rientro a casa, impedendovi di rilassarvi. Vi è capitato di sperimentare ansia e irrequietezza anche fra le mura domestiche, come se ancora foste in ufficio, in balia di tutti i vostri impegni? Avete vissuto una di queste situazioni tipo?

- Avete lasciato fisicamente il posto di lavoro, ma con la mente siete ancora in ufficio.
- La vostra energia fisica è ridotta ai minimi termini, ma ora che siete a casa continuate ad affannarvi a destra e a manca come quando eravate al lavoro, mentre le preoccupazioni della giornata continuano ad assillarvi.
- Un amico vi parla, ma la vostra attenzione è rivolta al passato o già al futuro.
- A casa, il cane vi porta la palla per invitarvi a giocare, il gatto vi si avvicina facendovi le fusa, vostro figlio, o il vostro partner, vi sfiora la mano, ma voi siete altrove con la mente e non riuscite a godere di questi istanti preziosi.

Che cosa succede in simili momenti, quando vi sentite a mille miglia di distanza rispetto al presente? La risposta è semplice: tutti i pensieri, le intenzioni, le azioni che hanno avuto luogo nel corso della giornata invadono la vostra mente,

impedendovi di vivere con consapevolezza l'istante presente. Quando vi ritrovate a pensare di continuo ai fatti del giorno, lasciandovi ossessionare dai programmi per il futuro, e assediare da sentimenti contrastanti e da preoccupazioni di ogni sorta, rischiate di perdere l'occasione di trascorrere una serata tranquilla e di non riuscire nemmeno a prendere sonno al momento di coricarvi.

Ogni esercizio presentato in questo libro è stato studiato per aiutarvi a rilassarvi, divertirvi, arricchire la vostra esistenza offrendovi al contempo un'opportunità creativa per esplorare e sperimentare un nuovo modo di essere e di rapportarvi alla vita in base ai cambiamenti che questa subisce dalla mattina alla sera. Oltre a facilitarvi il passaggio dalla giornata lavorativa a una serata di completo relax, vi accorgete che questi esercizi hanno la capacità di indurvi a sviluppare relazioni più profonde con quanti vi circondano, aiutandovi a scoprire la grandezza del cuore umano e il mistero in esso racchiuso.

Come usare questo libro

I cento esercizi proposti nel libro vi offrono l'opportunità di rilassarvi e di lasciarvi alle spalle la giornata lavorativa affinché possiate godervi la serata fra le pareti domestiche con i vostri

cari, il vostro cane o il vostro gatto, e predisporvi a una buona notte di sonno. Naturalmente non è necessario che svolgiate tutti e cento gli esercizi.

Non è necessario nemmeno che gradiate o apprezziate tutti e cento gli esercizi.

Non vi viene richiesto di svolgere gli esercizi nell'ordine, dal primo all'ultimo, nel quale vengono presentati.

È tuttavia utile che vi avviciniate a ciascun esercizio disponendovi a rilassarvi e a godervi l'esperienza. Cercate di considerare ogni esercizio come un amico, un vostro alleato, il cui scopo è quello di aiutarvi e di offrirvi sostegno. Va da sé che gli esercizi non sortiranno i loro benefici effetti se li affronterete così come affrontereste l'ennesimo obbligo di una giornata già gremita di «cose da fare».

Vi suggeriamo di leggere il libro ogni volta che ne sentite il bisogno, e di cercare di svolgere gli esercizi che più vi aggradano. Quelli che trovate divertenti, che vi suscitano sensazioni positive, o che vi incuriosiscono costituiscono il modo migliore di cominciare. Vi ricordiamo che determinati esercizi sono stati «messi a punto» per risolvere i problemi insiti in situazioni specifiche, e potrebbero dunque rivelarsi poco adatti in circostanze diverse da quelle prese in considerazione. Sarebbe opportuno dunque diversificare le attività proposte e provare

di volta in volta nuove tecniche, scegliendole fra quelle mai sperimentate o che vi attraggono di meno.

Badate a frenare l'impazienza di raggiungere dei risultati nell'immediato; in altre parole, limitatevi a svolgere gli esercizi e a pazientare, senza avere fretta di vedere la realizzazione degli attesi risultati.

Potrà esservi utile leggere ciascun capitoletto un paio di volte prima di cimentarvi con la pratica; in alternativa, potreste chiedere a qualcuno di leggersi il capitolo ad alta voce o di registrarlo su un nastro da poter ascoltare in ogni momento.

Un altro consiglio che vogliamo darvi è quello di provare a svolgere gli esercizi in compagnia del vostro partner, di vostro figlio o di un gruppo di amici o colleghi, magari guidati da una persona disposta a leggere il capitolo relativo all'esercizio in questione o da un nastro sul quale siano state registrate le istruzioni. Può rivelarsi molto utile in seguito condividere con gli altri le sensazioni che l'esperienza vi ha suscitato.

Infine, quando trovate un esercizio che vi aggrada non limitatevi a svolgerlo per cinque minuti, soltanto la sera o una volta al giorno; vivete l'esperienza ogni volta che lo desiderate, godetevi le piacevoli sensazioni che essa vi suscita e rilassatevi!

L'importanza di vivere l'attimo

La vita va vissuta attimo dopo attimo: è soltanto quando vivete ogni istante in modo consapevole che godete appieno dei doni dell'esistenza. Il primo passo che dovete compiere, allorché decidete di cimentarvi negli esercizi presentati in questo libro, consiste nel rivolgere la vostra attenzione al presente. Ogni vostro atto assumerà un significato più profondo, nel momento in cui vi disporrete a concentrarvi sull'istante medesimo che vi accingete a vivere.

Essere presenti nel qui e ora è fondamentale poiché favorisce la serenità e la tranquillità d'animo. In questo libro abbiamo voluto includere esercizi che vi aiutino sì a rilassarvi, a liberarvi dallo stress e dalla tensione, ma anche a mettervi di buon umore. Potreste trovare utile dedicare ogni giorno cinque minuti del vostro tempo ad almeno uno di essi, cercando di compiere lo sforzo di «ancorarvi» all'istante che state vivendo, concentrandovi al massimo. A mano a mano che acquisirete una certa dimestichezza con gli esercizi, la vostra capacità di raggiungere un buon livello di concentrazione, così come la vostra capacità di entrare in contatto con l'istante che vivete, miglioreranno considerevolmente.

Tuttavia per imparare a essere presenti dovrete dotarvi di pazienza, giacché non sempre vi sarà facile raggiungere il

giusto livello di concentrazione. Capita a tutti di non riuscire a concentrarsi, ma con la gentilezza e la pazienza riuscirete, di volta in volta, a ricondurre la vostra mente all'attimo che state vivendo. Essere presenti diventa più facile quando vi liberate di tutti i pensieri che albergano nella vostra mente e che riguardano il futuro, cercando di concentrarvi su una tecnica di respirazione profonda.

Il segreto per essere presenti nel qui e ora

Non vogliamo illudervi: vivere ogni istante della propria vita sentendosi ben ancorati al presente non è un'impresa facile. Quando utilizziamo l'espressione «essere presenti» intendiamo riferirci a un modo consapevole di rapportarsi a ogni singolo istante della propria vita, accogliendo le singole esperienze senza mai assumere un atteggiamento di chiusura.

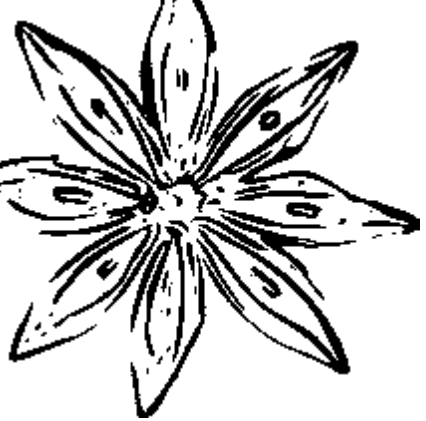
Riuscire a porsi consapevolmente rispetto alle esperienze che si presentano nella vostra vita significa astenersi dal cercare di modificarle.

Esistono varie tecniche per imparare a guardare al presente consapevolmente. In questo libro abbiamo voluto insistere in modo particolare su due di queste: la respirazione consapevole e l'ascolto consapevole. Attraverso una respirazione profonda

SECONDA PARTE

Esercizi





*Lasciare
il lavoro in ufficio*





1.
*Rilassarsi e liberarsi dalla fatica
della giornata lavorativa*

Quando siete ancora in ufficio, ma la giornata lavorativa volge ormai al termine, concedetevi cinque minuti per congedarvi dal lavoro.

1. Sedetevi comodamente e chiudete gli occhi.

2. Respirate consapevolmente o rimanete in ascolto dei rumori che vi circondano per un minuto.
3. Stabilite qual è lo scopo dell'esercizio che state svolgendo. Pronunciate, per esempio, una frase del tipo: «Possa questo esercizio aiutarmi a lasciare il lavoro in ufficio e a sentirmi bene con me stesso, nel corpo, nella mente e nello spirito».
4. Continuate, dunque, a respirare consapevolmente o ad ascoltare i rumori che vi circondano fino a quando, a poco a poco, non vi sarete liberati da tutte le tensioni. Rilassatevi e aprite la vostra mente.
5. Rivolgetevi quindi a voi stessi parlando sottovoce, ditevi che la giornata lavorativa si è conclusa. Potrebbe esservi utile pronunciare una frase quale: «Per oggi ho finito di lavorare», «Da qui a breve lascerò l'ufficio». Trovate qualsiasi altra frase possa aiutarvi a chiudere definitivamente la vostra giornata lavorativa.
6. Traete ancora alcuni respiri profondi.
7. Se lo desiderate potete pronunciare una preghiera o esprimere un desiderio come: «Possa la mia giornata lavorativa darmi i frutti migliori».
8. Concludete la «seduta» aprendo gli occhi e alzandovi lentamente.



2.

Prendersi cura dei propri occhi

Una dura giornata di lavoro può spesso dare luogo a un profondo senso di affaticamento fisico e mentale. In particolare, se trascorrete molte ore seduti davanti al computer, può succedervi di accusare a fine giornata bruciore, rossore, secchezza agli occhi, disturbi oltremodo fastidio-

si, che al momento di coricarvi possono persino impedirvi di prendere sonno. Nel corso della nostra giornata, ci affidiamo alla vista per portare a termine una serie infinita di mansioni eppure ci dimentichiamo spesso di prestare le dovute cure agli occhi. Prima di uscire dall'ufficio, concedetevi almeno cinque minuti di tempo per dare sollievo alla vostra vista affaticata.

1. Cominciate l'esercizio mettendovi seduti. Chiudete gli occhi e traete alcuni respiri profondi, cercando di respirare con il diaframma. Fate in modo di liberarvi un po' della tensione a ogni espirazione.
2. Posate delicatamente la punta delle dita lungo la parte inferiore delle sopracciglia e, con un movimento circolare, massaggiate la parte esercitando una leggera pressione verso l'esterno dell'occhio.
3. Continuate a eseguire il massaggio muovendo leggermente le dita attorno all'orbita oculare, soffermandovi per almeno dieci secondi su ciascun punto e procedendo sempre verso l'esterno dell'occhio.
4. Concludete quindi il massaggio lasciando cadere le braccia lungo i fianchi.

I vostri occhi hanno bisogno di cure e un semplice massaggio oculare, come quello appena descritto, può aiutarvi a vedere meglio nonché infondervi una sensazione di pace interiore.

Indice

<i>Introduzione</i>	pag.	7
<i>I principi fondamentali</i>	»	13
PRIMA PARTE - I PRINCIPI FONDAMENTALI.....	»	13
Essere presenti per godersi i doni dell'esistenza ..	»	15
SECONDA PARTE- ESERCIZI	»	37
Lasciare il lavoro in ufficio	»	39
1. Rilassarsi e liberarsi dalla fatica della giornata lavorativa.....	»	41
2. Prendersi cura dei propri occhi	»	43
3. Fluttuare	»	47
4. Liberarsi dai tormenti legati della giornata lavorativa.....	»	49
5. Rallentare i ritmia fine giornata	»	51

6.	Evitare di essere giudici severi	»	53
7.	Minimizzare il lavoro	»	55
8.	Occhio alla velocità.....	»	57
9.	Disintossicarsi dalla negatività	»	59
10.	Frequentare cari amici e colleghi piacevoli .	»	61
11.	Ritrovare le energie a livello fisico	»	65
12.	Organizzare il lavoro di domani.....	»	67
13.	Alleggerirsi dai pesi	»	69
14.	Porre un limite alle infinite incombenze	»	71
15.	L'assegnazione dei premi	»	73
16.	L'arte di essere pazienti.....	»	75
17.	Auguri di buon viaggio	»	77
18.	L'importanza del buon umore.....	»	79
19.	Trovare una valvola di sfogo	»	81
20.	Individuare i punti dolenti.....	»	85
21.	Concedersi passeggiate creative	»	87
22.	Comportarsi da turisti lungo la strada di casa.....	»	89
23.	Uscire dal sentiero tracciato	»	91
24.	Guardarsi dentro	»	93
25.	Scoprire gli sconfinati spazi interiori	»	95
26.	Viaggiare verso casa con la fantasia.....	»	99

Arricchire la vita casalinga.....	»	101
27. Aprire le porte alla serenità.....	»	103
28. Il viaggio verso casa di corpo e mente.....	»	105
29. La mente e i suoi pensieri.....	»	107
30. Cucinare con l'anima.....	»	109
31. Dove vive la felicità.....	»	111
32. Acquietare la mente.....	»	113
33. Rilassarsi fra le mura domestiche.....	»	115
34. Esprimere gratitudine!.....	»	117
35. Assaporare con gusto la vita.....	»	119
36. Mai rimandare al domani una sana risata.....	»	121
37. S.O.S. Messaggio di memoria piena.....	»	123
38. Time-out!.....	»	125
39. Il dono dello spazio interiore.....	»	127
40. Munirsi di un kit di sopravvivenza.....	»	129
41. Vivere la cucina in allegria.....	»	133
42. Riempire il cestino delle preoccupazioni.....	»	137
43. Ripristinare l'ordine.....	»	139
44. Lavare i piatti consapevolmente.....	»	141
45. Trovare i propri spazi sacri.....	»	145
46. Mettersi comodi dopo il lavoro.....	»	147
47. Rompere la routine.....	»	149

48.	Puro divertimento	»	151
49.	Stress della sera.....	»	155
50.	Ritrovare la serenità nella vita.....	»	157
	Riconnettersi con se stessi e con gli altri.....	»	159
51.	Dire ciao	»	161
52.	Scintille di sensualità.....	»	163
53.	Essere misericordiosi.....	»	165
54.	Una spalla su cui piangere.....	»	167
55.	Stabilire un livello di comunicazione più profondo.....	»	169
56.	Concedersi di piangere	»	173
57.	Apprezzare chi vi sta attorno.....	»	175
58.	Ricorrere ai mantra del corpo	»	177
59.	Spegnere il nastro che intona frasi negative.	»	179
60.	Tendere una mano.....	»	183
61.	Oasi di gentilezza.....	»	185
62.	Il valore del perdono	»	189
63.	Sapersi ascoltare	»	191
64.	Trascorrere più tempo con gli altri.....	»	193
65.	Un cuore compassionevole	»	195
66.	Mettere nero su bianco	»	197

67.	Stringere rapporti di buon vicinato	»	199
68.	Manifestare apprezzamento	»	201
69.	Non essere mai soli.....	»	203
70.	Fare l'inventario di tutti gli aspetti della propria vita	»	207
71.	L'importanza delle relazioni	»	209
72.	Chiedere di meno a se stessi	»	211
73.	L'amico a quattro zampe che vi vuole bene	»	213
74.	Accrescere l'ottimismo	»	215
75.	Rimanere in ascolto	»	217
	Prepararsi per una notte di buon sonno	»	219
76.	Le esigenze di un corpo e di una mente affaticati.....	»	221
77.	Una tisana rilassante per la mente	»	223
78.	Lasciare andare il giorno appena trascorso .	»	225
79.	Allontanare la tensione	»	229
80.	Chiudere le questioni rimaste irrisolte.....	»	231
81.	Fermate il mondo, voglio scendere!	»	235
82.	Trovare il sentiero che porta alla città dei sogni d'oro.....	»	239
83.	Dire grazie al giorno che se ne va	»	241

84. Ammirare il cielo stellato	»	243
85. Fuoco, terra, acqua e aria	»	245
86. Augurare la buonanotte alla propria mente .	»	247
87. I rituali della buonanotte	»	249
88. La vostra vita è preziosa	»	251
89. Spegnerne la televisione, chiudere il giornale	»	253
90. Augurarsi una notte di buon riposo	»	255
91. Esplorare la propria spiritualità	»	257
92. Trovare sempre il tempo per riposarsi	»	259
93. Una vacanza mentale.....	»	261
94. Buonanotte, amico mio!.....	»	263
95. Svuotare la mente	»	265
96. Coltivare la pace interiore.....	»	267
97. Cogliere l'essenza della felicità	»	269
98. Essere i migliori amici di se stessi.....	»	271
99. Partire alla ricerca di una visione	»	273
100. Essere parte del grande disegno della vita ..	»	277