

Essere in mezzo a questo splendore così ricco di meraviglie, con lo scenario del lago che mi fa stupire e gioire. Il verde mi dà speranza e mi fa sentire rinata e amata. Grazie per questo dono! Dobbiamo averne gran cura!

Incredibile cosa sono riuscita a fare passeggiando all'aria aperta e respirando l'aria di Lugano, la mia città meravigliosa! E' una terapia che aiuta la mia mente a non avere pensieri che mi suscitano troppe emozioni ma a sentire la gioia nel cuore. Nella natura la mia mente si riposa.

Ascoltando il silenzio mi calma e mi dà pace. L'acqua poi è un vero relax!

Ma anche le pietre che sono un altro dono della natura e che possono trasmettere energie alla mia mente e corpo. Quando in certi momenti ho problemi alla centrale che sarebbe il cervello o mi sento depressa o stanca che non ne posso più e mi sembra di non farcela a sopportare le scosse energetiche negative che mi arrivano, allora cosa faccio per ritornare nel positivo? Tengo nella mano la pietra ametista o quella bianca, trasparente come l'acqua, ed ecco che assorbe e toglie tutta la pesantezza che sento nel corpo e mi lascia una leggerezza mentre la pesantezza resta intrappolata nella pietra.

Che bello sentire di nuovo pace e armonia!

Davvero dobbiamo avere tanta cura della natura come di un bambino o di un tesoro.

Sara Rossi