

## **Se curi la tua mente, se la nutri e la coltivi come un giardino fertile e ricco, vedrai che fiorirà più di quanto non ti immagini**

**“Se curi la tua mente, se la nutri e la coltivi come un giardino fertile e ricco, vedrai che fiorirà più di quanto non ti immagini. Ma se lascerai attecchire le erbacce, non riuscirai mai a raggiungere quel senso di pace e di profonda armonia interiore che vai cercando.”**



Si dice che in media **una persona formula circa sessantamila pensieri al giorno** e il 95% di questi pensieri sono gli stessi già formulati il giorno precedente e soprattutto sono pensieri negativi!

Tutti i bravi giardinieri custodiscono il loro giardino con molta attenzione, assicurandosi che non vi entri mai nulla che lo possa contaminare. Eppure...pensa ai rifiuti tossici che ogni giorno la maggior parte delle persone introduce nel fertile giardino della propria mente: i timori e le ansie, i crucci del passato, le angosce per il futuro e le paure.

**Per vivere al massimo le tue potenzialità** hai da essere come il bravo giardiniere,

assicurandoti di far entrare solo le informazioni di miglior qualità: pensieri positivi.

Se ogni giorno come dicono fai sempre, per il 95%, gli stessi pensieri e per lo più negativi, quello che ti succede è che acquisisci abitudini mentali sbagliate. La ripetizione crea abitudini. Invece di concentrarti su ciò che di bello e positivo c'è nella tua vita, resti prigioniero del passato.

**Se vuoi imparare a gestire la tua vita**, prima impara a gestire la tua mente e incominciare a riconoscerla per quello che è: il più grande dono della natura.

Ogni giorno porta attenzione alla qualità dei tuoi pensieri e quando ti accorgi che sta entrando spazzatura nella tua mente, fermali e girali al positivo o formula un pensiero diverso ma positivo. Vedrai che la ripetizione quotidiana di togliere le erbacce e di seminare nuovi pensieri positivi, ti aiuterà a sentirti meglio, più felice, più dinamico...ad assaporare appieno la magica danza della vita.

Come dice Robin S, Sharma dal suo libro "Il monaco che vendette la sua Ferrari": "Alla nascita siamo costituiti quasi tutti della stessa materia prima; **ciò che contraddistingue coloro che hanno maggior successo o sono più felici degli altri** è la capacità di utilizzarla (la mente) e raffinarla. Se ti impegni a trasformare la tua vita interiore, uscirai in breve tempo dai confini dell'ordinario entrando in un mondo straordinario!".

Un grazie di cuore a Max Delli Guanti e Vera Peiffer per avermi insegnato a rendere fertile il giardino della mia mente e a far parte come tutor, docente e counsellor della scuola di Pensiero Positivo : "The Peiffer Foundation International"

Liberamente tratto dal libro di R. Sharma: "Il monaco che vendette la sua Ferrari" e dalla filosofia della scuola di Pensiero Positivo: "The Peiffer Foundation International".