



IL DIARIO DELLA NATURA

Prima di iniziare a rispondere alle domande siediti comodamente, rilassati, concediti qualche respiro profondo, rimani in ascolto di come ti senti in questo momento. Poi inizia a scrivere. Ti consiglio di scrivere a mano per liberare la mente e lasciare spazio alla creatività.

3. Quale ricordo della tua vita a contatto con la natura riemerge dalla tua infanzia in questo momento?

4. In quale spazio naturale trascorrevi più spesso del tempo durante l'infanzia?

5. Come potresti ricreare o ritrovare uno spazio naturale accogliente in questo momento?

6. La tecnologia ti sta allontanando dal contatto con la natura?

7. Quale elemento della natura ti appartiene di più (aria, acqua, terra, fuoco, spazio)?

9. Cosa puoi fare per garantirti di trascorrere più tempo a contatto con la natura da adesso in poi?

10. Appunta qui le nuove idee e i pensieri nati da questo esercizio.

Andai nei boschi perché desideravo vivere con saggezza, per affrontare solo i fatti essenziali della vita, e per vedere se non fossi capace di imparare quanto essa aveva da insegnarmi, e per non scoprire, in punto di morte, che non ero vissuto. Non volevo vivere quella che non era una vita, a meno che non fosse assolutamente necessario. Volevo vivere profondamente, e succhiare tutto il midollo di essa.

(Henry David Thoreau, Walden)

Slow living significa rallentare il ritmo per riuscire a cogliere le piccole grandi gioie quotidiane, ritagliarsi del tempo per sé, dare spazio ai propri sogni, creare relazioni positive con gli altri, ritrovare una connessione profonda con la natura per vivere meglio.

Marta Albè

Slow Living Blog

www.martaalbe.com

marta.albe@yahoo.it

All Rights Reserved © 2019