

# La radice di ogni salute è nel tuo cuore.



---

*“La Suprema Condotta è l’Assenza di Sforzo” – [Tilopa](#)*

di [Francesca Borromeo](#)

Sembra banale dirlo ma è vero: migliorare la nostra vita, dunque vivere meglio, nasce sempre ed esclusivamente da una nostra decisione. E questo a prescindere dal contesto ambientale e sociale in cui ci si trova. Quindi si tratta esclusivamente di prendere una decisione ed essere coerenti nel metterla in pratica. Il problema è che spesso non sappiamo bene quale decisione dobbiamo prendere.

Naturalmente non esiste una risposta unica e risolutiva a questa domanda, ma penso che esistano diversi modi di approccio, che questi siano alla portata di tutti, e che

dunque noi tutti siamo in grado di migliorare la qualità della nostra vita.

Non ce ne accorgiamo, ma durante la nostra quotidianità svolgiamo la maggior parte delle nostre attività in modalità "automatica". Si chiamano abitudini e sono trappole potentissime. Possiamo invece sostituire tutte le abitudini (sia quelle che riteniamo "buone" che quelle che riteniamo "cattive") con azioni consapevoli.

Per fare questi piccoli cambiamenti, però, è necessario prendere una decisione.

Le parole disciplina e autodisciplina hanno assunto ormai una accezione negativa e si associano a questi termini sensazioni negative, ad una rinuncia, alla fatica, ma io penso che non sia così.

Proviamo a sostituire la parola DISCIPLINA con la parola CONSAPEVOLEZZA e riusciremo a trasformare le abitudini in azioni, lasciamoci stupire ogni volta che le pratichiamo, facciamole con attenzione con consapevolezza e soprattutto appassioniamoci, stupiamoci. Abbandoniamo l'illusione del controllo. Così vivremo una vita senza sforzo.

Rifugiarsi nelle nostre abitudini ci dà una piacevole (effimera e brevissima) sensazione di sicurezza, ma come un muscolo sempre immobile si atrofizza, così la nostra mente, senza nuovi stimoli, lentamente si spegne. Oggi si dice spesso *"uscire dalla propria zona di comfort"*. A me non piace molto questo modo di dire, molto abusato, e io credo fermamente che un modo ottimo per migliorare la propria vita, sia quello di prendersi dei rischi, che spesso sono solo frutto della nostra mente, ma che ci permettono di mettere la testa fuori dal recinto che ci siamo (in)consapevolmente costruiti, e comprendere che la ricerca di una sicurezza (illusoria, come tutte le cose), è in realtà una trappola pericolosa.

Ad esempio, possiamo studiare una nuova lingua, che non sia

necessariamente tra quelle più usate. Perché dico questo? prima di tutto perché ti permette di tenere in allenamento la tua mente. Se studi ad esempio il cinese, che è una lingua matematica, oltre ad avere stimoli nuovi dovendo affrontare qualcosa di davvero differente, il tuo cervello ti ringrazierà. Ma questo vale in generale per qualsiasi altra lingua. Poi, ti permette di instaurare nuove relazioni, conoscere luoghi e persone nuove, e non sentirti del tutto fuori dal contesto, aprendo sicuramente nuove opportunità di lavoro o studio.

Ama incondizionatamente gli animali. Gli animali hanno la tendenza ad "educarci", a far emergere i migliori lati della nostra natura. La semplice pratica di accarezzare un cane, ad esempio, tende a darci sollievo, a ricollegarci al nostro corpo e a calmare le nostre menti inquiete. E quando accarezziamo il cane di un'altra persona, o questa accarezza il nostro, solitamente creiamo un contatto, una comunità.

Praticiamo Yoga. Gli effetti di questa pratica sono innumerevoli, sia sull'aspetto fisico, sia su quello mentale. Le posizioni allineano corpo e spirito, grazie al lavoro di respirazione, e permettono di prendere consapevolezza di sé e quindi un migliore autocontrollo del proprio stato emotivo. Praticandolo regolarmente, ti sentirai in maggiore sintonia con Te stesso.

Respira, medita. Chi pratica regolarmente la meditazione di certo già ne conosce i molteplici benefici. La meditazione aiuta a ridurre i livelli di stress, rafforza la salute mentale, offre sollievo ai dolori cronici, migliora la qualità del sonno, dona serenità, consente di acquisire una maggiore consapevolezza. Ad un livello più profondo, la meditazione è una porta verso le nostre radici, il nostro essere più intimo e profondo.

Scrivi. Ho sempre creduto che saper scrivere sia un potere enorme. Poter leggere i propri pensieri, è una forma di

controllo della nostra mente che offre enormi potenziali che se sfruttati in modo costruttivo, aumentano la qualità della nostra vita. Un pensiero scritto è più potente di un pensiero che sfuma nel momento stesso in cui prende forma. Tenere una sorta di diario, nel quale appuntare una serie di pensieri, ragionamenti, programmi, dà consistenza al tempo che gli hai dedicato.

Impara ad ascoltare. Questa è una enorme opportunità di crescita, spesso sottovalutata, perché saper ascoltare ti permette di imparare attraverso le esperienze degli altri. Condividere quello che fai e ciò che sei ci aiuta ad essere migliori e migliorare il mondo in cui viviamo.

Infine, goditi i momenti. Quando è stata l'ultima volta che ti sei davvero goduto un momento, il sole caldo sul viso, un paesaggio, un libro, della musica o un podcast? Se riesci a riempire questi momenti, e prenderne consapevolezza, diventeranno parte del tuo bagaglio di esperienze, e contribuiranno alla qualità della tua vita.

---



[Francesca Borromeo](#)

*Imprenditrice solidale, pratica Yoga e meditazione da diversi anni. Attrice di Teatro, Camminatrice, Sognatrice.*

---

# Per voce tua – Daniela Montanari

*“Un libro ben scelto ti salva da  
qualsiasi cosa.*

*Persino da te stesso”*



Illustrazione di [Anna La Tati Cervetto](#)

---

---

Rubrica a cura di [Sara Balzotti](#)

Per voce tua – Daniela Montanari

Casa editrice: Phasar Edizioni

Data di pubblicazione: 25 marzo 2021

Genere: narrativa

---

Quando Daniela mi ha contattato per presentarmi il suo libro, ammetto che per me non è stato facile accettare.

**“Per voce tua”** affronta il delicato tema dell’aborto e, fino ad adesso, il solo pensiero mi faceva provare un dolore insopportabile.

*“Mi chiamo Anna e ho abortito”.*

Anna è madre, ormai, di un uomo, e circa venti anni fa ha interrotto la sua seconda gravidanza. Da quel momento la sua vita è cambiata e ha dovuto far ricorso a vari metodi per fronteggiare i sentimenti legati alle conseguenze della sua scelta nonostante sia riuscita a crescere il figlio nel migliore dei modi e sia diventata una professionista affermata nel suo lavoro. Qualcosa non la fa stare bene, la donna non riesce a dare un nome al suo stato di malessere ed ella sente di non meritare più niente.

Gli strumenti utilizzati dalla protagonista per cercare la pace in se stessa possono essere interessanti anche se calati in altri contesti di crescita personale.

Anna combatte e non si arrende e mentre lotta per una pace interiore non si dimentica di tutte le donne che si sono trovate, o che si stanno trovando, a vivere la stessa esperienza. È proprio l'altruismo di Anna a lanciare il forte messaggio che una donna deve rispettarsi sempre, anche quando decide di interrompere la propria gravidanza.

**“Per voce tua”** è un libro scritto da una donna per le donne: è una carezza all'anima di chi sta vivendo, o ha vissuto, il lutto legato all'aborto.

Dopo aver letto “Per voce tua” e aver vissuto la delicatezza con la quale Daniela Montanari affronta questo delicato tema è chiaro quanto questo argomento sia tutt'oggi ricoperto da un velo di ipocrisia.

L'aborto è concesso dalla legge ma chi supporta colei che ne fa ricorso? Soprattutto quando non ci sono patologie a carico del feto o quando la gravidanza è sorta a seguito di violenza?

Dopo aver letto il libro, risulta chiaro che una donna ricorre all'aborto perché non ha altra scelta, e se prima veniva spontaneo muovere delle critiche, seppur velate, da ora in avanti verrà soltanto istintivo provare una forte vicinanza a chi ha fatto questa scelta e anche i bambini mai nati, fisicamente, saranno ugualmente figli delle loro madri e di tutte quelle persone che le supportano. L'amore non deve avere confini e anche in situazioni così estreme deve trovare la forza di manifestarsi.

Alla fine del libro la scrittrice persevera con la propria generosità e lusinga il lettore con un regalo che conferma la completezza di questa donna piena d'amore per se stessa e per gli altri.

DANIELA MONTANARI

*Per voce  
tua*

PIAVAR  
EDIZIONI



Ciao a tutti! Sono [Sara Balzotti](#). Adoro leggere e credo che oggi, più che mai, sia fondamentale divulgare cultura e sensibilizzare le nuove generazioni sull'importanza della lettura. Ognuno di noi deve essere in grado di creare una propria autonomia di pensiero, coltivata da una ricerca continua di informazioni, da una libertà intellettuale e dallo scambio di opinioni con le persone che ci stanno intorno. Lo scopo di questa nuova rubrica qui su FUORIMAG è quello di condividere con voi i miei consigli di lettura! Troverete soltanto i commenti ai libri che ho apprezzato e che mi hanno emozionato, ognuno per qualche ragione in particolare. Non troverete commenti negativi ai libri perché ho profondamente rispetto degli scrittori, che ammiro per la loro capacità narrativa, e i giudizi sulle loro opere sono strettamente personali pertanto in questa pagine troverete soltanto positività ed emozioni! Grazie per esserci e per il prezioso lavoro di condivisione della cultura che stai portando avanti con le tue letture! Benvenuto!

A questo link qui sotto puoi trovare altre mie recensioni.

<https://www.francesia.it/freetime/consigli-di-lettura/>