

I Pensieri



Andrzej Stanislaw Budzinski
I Pensieri

Содержание

I pensieri	6
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Andrzej Budzinski

UUID: 55ece916-0ff0-11e9-97dd-17532927e555

Questo libro è stato realizzato con StreetLib Write

<http://write.streetlib.com>

Andrzej Budzinski

I PENSIERI

San Bonifacio 2019

*“ Mantieni i tuoi pensieri positivi,
perché i tuoi pensieri diventano parole.
Mantieni le tue parole positive,
perché le tue parole diventano i tuoi comportamenti.
Mantieni i tuoi comportamenti positivi,
perché i tuoi comportamenti diventano le tue abitudini.
Mantieni le tue abitudini positive,
perché le tue abitudini diventano i tuoi valori.
Mantieni i tuoi valori positivi,
perché i tuoi valori diventano il tuo destino”.*

Mahatma Gandhi

I pensieri

Andrzej Budzinski

San Bonifacio 2016

© 2019 Andrzej Budziński

Pierwsze wydanie grudzień 2018

Okładka: Andrzej Budziński

I pensieri

I pensieri ¹ - Il pensiero è l'attività della mente, un processo che si esplica nella formazione delle idee, dei concetti, della coscienza, dell'immaginazione, dei desideri, della critica, del giudizio, e di ogni raffigurazione del mondo; può essere sia conscio ² che inconscio ³.

Parlando dei pensieri è impossibile non citare Cartesio ⁴ e il suo “cogito ergo sum” ⁵ (penso dunque sono). In breve significa che quello che pensiamo ci dà la sicurezza della nostra esistenza.

Chi pensa esiste! Chi non pensa non esiste! Andando avanti con questo pensiero possiamo dire. Chi pensa bene in modo positivo, esiste bene! Chi pensa male in modo negativo, esiste male! Interessante! La qualità della nostra vita dipende dalla qualità dei nostri pensieri! Ispirato da Cartesio, ho inventato la nuova locuzione: Sono dunque penso!

Mostrami i tuoi pensieri e ti dirò chi sei! ⁶ Il lavoro del quinto passo della guarigione del nostro passato ci aiuta certamente per vivere bene il presente e il futuro:

1 osservare i nostri pensieri, per capire il nostro stato interiore.

2 Sistemare e mettere in ordine i nostri pensieri.

3 Imparare pensare in modo positivo in ogni situazione della vita.

Vi propongo un piccolo lavoretto. Come pensate voi stessi? In modo positivo o negativo? Siete contenti della vita o no? Siete pessimisti o siete positivi? Vedete tutto nero o colorato? Fate tutto con entusiasmo o perché dovete?

Il lavoro sui nostri pensieri, per conoscerli e metterli in riga, si dovrebbe svolgere durante il rilassamento ⁷, cioè in uno stato di benessere psichico e fisico. Credetemi non è facile, specialmente all'inizio, affrontare i propri pensieri.

Proviamo a immaginare che siamo allo zoo, davanti alla gabbia delle scimmie, divertente, le scimmie ci fanno ridere, saltano, fanno scenate insulse, gridano, si danno botte, sputano, divertente, divertentissimo, penso che sia il posto preferito dei bambini. Anche a me piace osservare le scimmie. Mi fanno ridere.

Mi ricordo un'altra situazione legata alle scimmie, durante il nostro viaggio di nozze in Sri Lanka. Eravamo in un albergo molto bello e confortevole. Provate a immaginare, era pieno di scimmie selvatiche. Durante i pasti rubavano il cibo dai piatti e in certe occasioni erano anche aggressive. Mangiavamo un po' stressati per la loro presenza. All'inizio era divertente, ma poi è diventato un po' pesante. Posso dirvi che non era un'esperienza positiva.

Proprio queste due esperienze con le scimmie, dello zoo e del viaggio di nozze, hanno suscitato in me una riflessione molto interessante, che rispecchia un po' che cosa succede nelle nostre teste. I nostri pensieri possono assomigliare alle scimmie:

Saltano!
Urlano!
Sono incontrollabili!
Gettano oggetti!
Fanno quello che vogliono!
Possono essere aggressivi!
Stupidi!
Pericolosi!
Possono farci male!
Possono farci arrabbiare!
Possono perseguitarci!
Possono farci disperare!
Spaventarci!
Toglierci la pace!
Toglierci il sonno!
Toglierci l'appetito!
Toglierci la gioia!
Toglierci la salute!
Rubano le nostre energie!
Creano disordine e caos!
Ci fanno diventare matti!
Ci portano a compiere atti inconsulti!
Non ci permettono di concentrarci!
Possono assorbirci, fino ad ucciderci!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.