

05G 183

Un vero cambiamento,  
nella nostra vita  
e in quella del pianeta,  
sarà possibile se avremo  
mente libera  
occhi nuovi  
bocca gentile  
mani aperte  
cuore amorevole  
piedi profetici.

ISBN 978-88-315-5505-0



9 788831 555050

€ 2,00

Adriano Sella

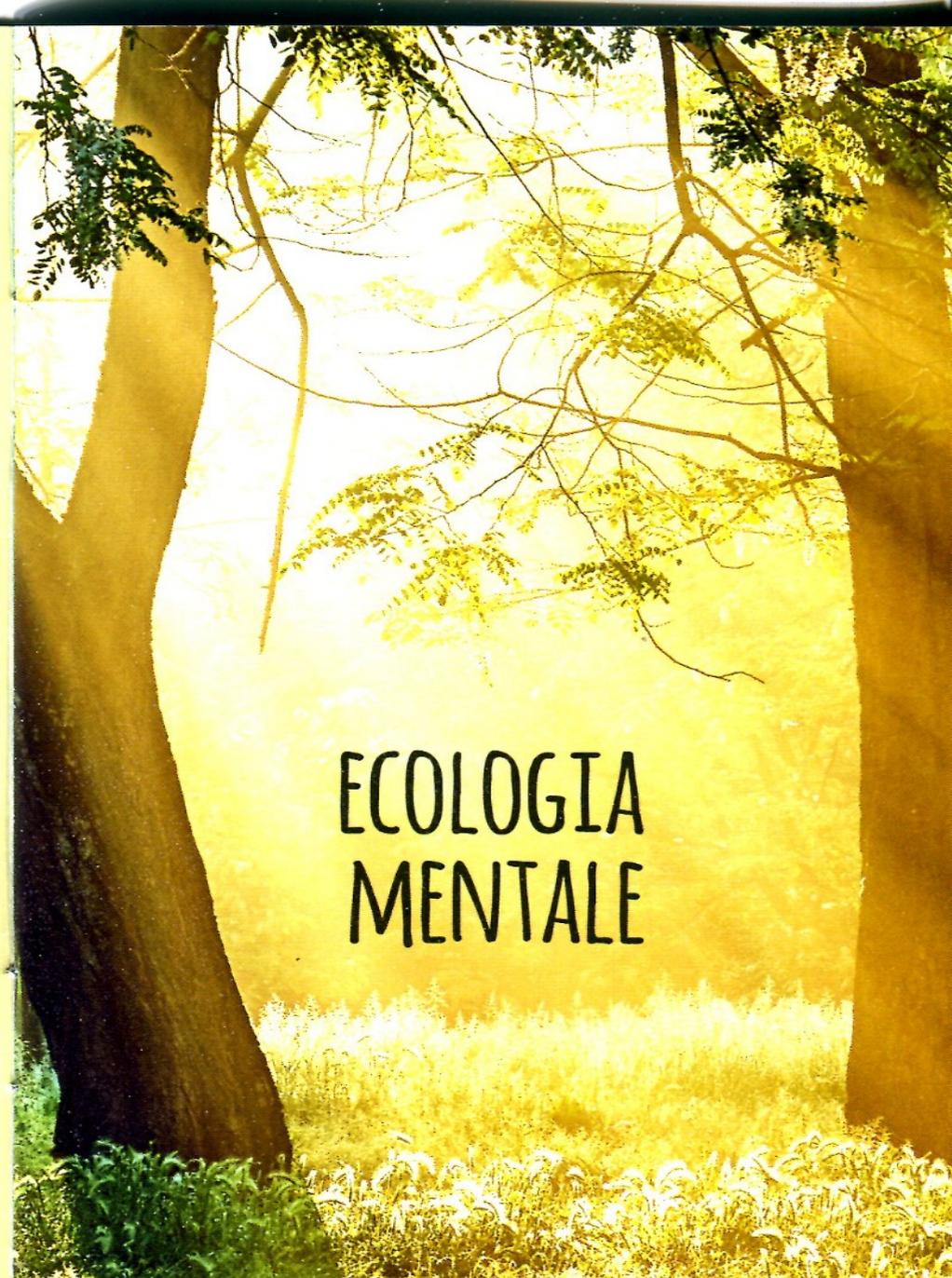
# COSTRUIAMO IL CAMBIAMENTO

6 PARTI DEL CORPO  
DA ATTIVARE  
PER RIGENERARE  
IL MONDO



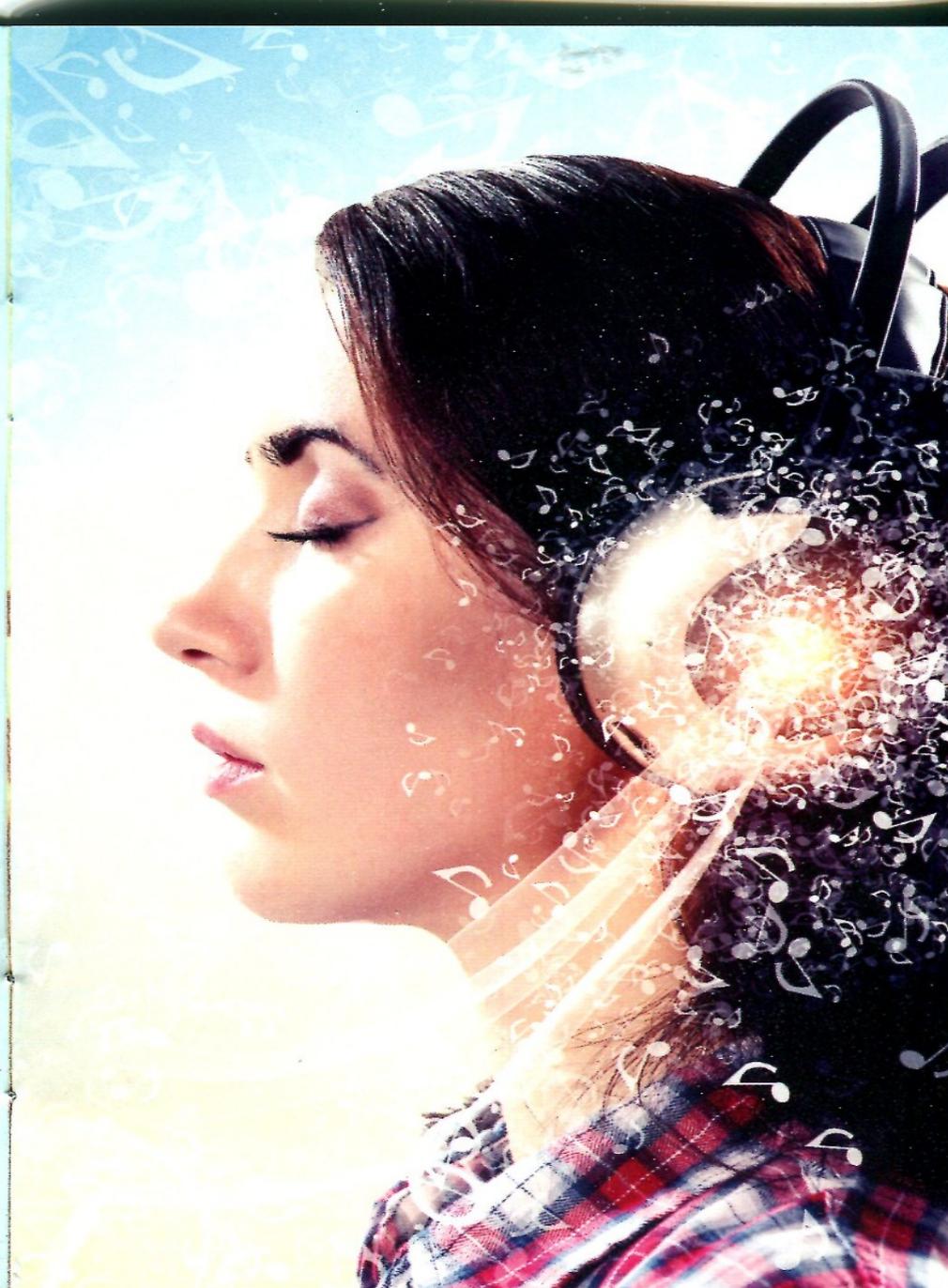
## Mente libera dalle paure e ricca di buoni pensieri

**L**a nostra mente è spesso piena di paure, pensieri negativi e immagini violente. Si alimenta di tante preoccupazioni e timori, e diviene la casa dei rumori e delle tensioni. A volte, diventa anche il cestino dove vengono gettate tutte le cose superflue, inutili e pericolose. Fare ecologia mentale significa fare una bella pulizia nella nostra mente, in modo che si trasformi in un luogo pulito, sano e liberato da tutto quello che danneggia il cervello.



ECOLOGIA  
MENTALE

Comincia con il **SILENZIO**, dedicandoti dei momenti di **RIPOSO MENTALE**.  
Lasciati aiutare da due strumenti molto utili: la **SILVOTERAPIA**, cioè camminare nel bosco ascoltando il **DOLCE** rumore della natura, e la **MUSICOTERAPIA**, che significa sostare nella tua stanza in silenzio con l'aiuto di una musica rilassante. Cerca poi di nutrire la tua mente con **PENSIERI POSITIVI** e costruttivi, con immagini sulla bellezza di tutto quello che ti circonda, per una **MENTE GENERATRICE** di bene.



## Mani aperte che sanno custodire e migliorare il creato

Viviamo sul pianeta Terra, chiamato «blu» perché gli oceani coprono la maggioranza della sua superficie. La Terra si manifesta come una madre che ci accoglie, ci nutre e ci protegge. Molte volte, però, le nostre mani la sfruttano, la distruggono, la rovinano. Basti pensare ai tanti rifiuti che generiamo e gettiamo nei nostri territori oppure ai tanti pesticidi e diserbanti tossici che vengono usati nel coltivare il terreno. Per questo, la Terra soffre e grida.



ECOLOGIA  
DELLE MANI  
IN PASTA

Fa' in modo che le tue **MANI**  
si aprano nell'accogliere  
tutti gli esseri viventi,  
a partire da coloro  
che **INCONTRI** ogni giorno.  
Abbi mani che sappiano **CURARE**  
le ferite presenti  
nel territorio che circonda la tua casa.  
Metti le mani in pasta  
per **CUSTODIRE** tutta la creazione,  
anche le creature più piccole  
che sembrano insignificanti.  
Cerca sempre di far sì che le tue mani  
siano capaci di migliorare la nostra  
**CASA COMUNE**.  
Mani in pasta per **COSTRUIRE**  
un mondo bello e solidale  
con tutti e tutte.



# **Nota Bene**

**La presentazione che avete visto riguarda solo due parti del corpo.**

**Le altre parti sono:**

**Occhi nuovi (ecologia visiva) p. 8**

**Bocca gentile (ecologia verbale) p. 12**

**Cuore amorevole (ecologia della tenerezza) p. 20**

**Piedi che conducono sui ponti dell'amicizia e dell'incontro (ecologia del cammino profetico) p. 24**

05G 183

Un vero cambiamento,  
nella nostra vita  
e in quella del pianeta,  
sarà possibile se avremo  
mente libera  
occhi nuovi  
bocca gentile  
mani aperte  
cuore amorevole  
piedi profetici.

ISBN 978-88-315-5505-0



9 788831 555050

€ 2,00

Adriano Sella

# COSTRUIAMO IL CAMBIAMENTO

6 PARTI DEL CORPO  
DA ATTIVARE  
PER RIGENERARE  
IL MONDO

