



Vivere bene...

con se stessi e con gli altri

Volersi bene è il più grande atto di

ALTRUISMO

perché solo chi si ama può amare.

Volersi bene è

- *Affrontare le paure*
- *Accettare che non si è perfetti*
- *Concedersi di sbagliare*
- *Non essere troppo severi con se stessi*

Volersi bene è

- *Rispettarsi*
- *Non permettere che qualcuno ci sminuisca*
- *Proteggerci da chi ci attacca*

Volersi bene è

- *Non avere paura del cambiamento*
- *Guardarsi allo specchio e piacersi*
- *Regalarci piccole attenzioni*
- *Congratularsi con se stessi per gli obiettivi raggiunti*

Volersi bene è

- *Crederci in noi stessi*
- *Abbandonarsi ai sentimenti*
- *Abbandonarsi alle emozioni, che ci rendono fragili, ma straordinariamente umani*

VOLERSI BENE

Volersi bene significa desiderare qualcosa, per completarsi, perché sentiamo che ci manca qualcosa e, se non siamo ricambiati, soffriamo.

VOLER BENE

*Significa conciliare il tuo benessere
con quello dell'altra persona,
rendere compatibili i tuoi bisogni
con i suoi.*

A M A R E

Amare significa:

- *Desiderare il meglio per l'Altro.*
- *Permettere all'Altro di essere felice, anche quando il suo cammino è diverso dal nostro.*

A M A R E

E' un sentimento disinteressato, che nasce dalla volontà di donarsi...di offrirsi completamente dal profondo del cuore.

Per questo, l'amore non sarà mai fonte di sofferenza.

A M A R E

*Dare amore non esaurisce la
quantità, anzi, l'aumenta e, per
ricambiare tutto questo amore,
bisogna aprirsi e lasciarsi amare.*

CHI TI AMA DAVVERO...



GRAZIE DELLA VOSTRA CORTESE

ATTENZIONE