

Promemoria sui pensieri

1. Leggi ogni citazione e nota cosa ti comunica, cosa ti insegna e che cosa significa per te.

2. Scrivi su alcuni post-it le seguenti citazioni e attaccale in casa, camera, auto, ufficio ecc.. per aiutarti a tenere a mente quello che hai imparato e stai imparando sui pensieri.

- “Il 90% dei nostri pensieri è sterile e ripetitivo” Eckhart Tolle
- “La vita è il 10% ciò che ti accade e il 90% come tu reagisci alle cose che ti accadono.”
-John Maxwell
- “Pensare in termini di pessimismo o ottimismo semplifica eccessivamente la verità. Il problema è vedere la realtà così com'è. ” - Thích Nhất Hạnh
- “La nostra vita è modellata dalla nostra mente, poiché per noi diventiamo ciò che pensiamo.” – Buddha
- “Non sei i tuoi pensieri” –Osho-
- "Non credere a tutto quello che pensi. I pensieri sono proprio questo - pensieri. " - Allan Lokos
- E' la nostra mente ed essa soltanto che ci rende schiavi o liberi.” -Khyentse Rinpoche
- “Non sono le cose in se stesse a preoccupare, ma le opinioni che ci facciamo di esse.”
– Epitteto
- “ Chiunque plachi i pensieri incessanti, con la consapevolezza che deriva dal pensiero placato, raggiunge qui ed ora la dimora della pace.” –Itivuttaka
- “L'importante non è prevedere il futuro, ma renderlo possibile con le azioni.” - Antoine de Saint-Exupéry
- “Una mente troppo attiva non è più una mente”- Theodore Roethke
- “Quante volte, addirittura prima di cominciare, abbiamo giudicato un compito “impossibile”? E quante volte abbiamo costruito un'immagine di noi stessi come esseri inadeguati? Nella nostra vita molto dipende dai circuiti di pensieri che scegliamo di seguire e dall'ostinazione con la quale li difendiamo.” – Piero Ferrucci