

Buon inizio

Di Tatiana e Sofia

Prende il via oggi un nuovo blog, con Sofia Dal Zovo e Tatiana Mora che ci aiuteranno nella ricerca del benessere e del buon umore



Apo-the-che, anche tu qui nel nostro dialetto, ma anche *apotheke*, parola greca che possiamo tradurre con dispensa e dal tedesco *farmacia*.

Troviamoci insieme in questo nuovo spazio, che ci piace immaginare come una *farmacia per l'anima*, la cui porta è aperta 24 ore su 24 ore per voi che leggete e per noi che scriviamo.

Un luogo per farci del bene. Per vedere insieme **ciò che di bello** c'è anche se spesso, travolti da altro, non ce ne accorgiamo.

Per respirare lentamente. Per imparare a stare anche mentre la nostra vita corre, le cose che *dobbiamo* fare ci sommergono, le notifiche impazzano sui nostri schermi.

Inauguriamo questo appuntamento mensile, una lettura della durata di un caffè, un esercizio di presenza, di positività, di consapevolezza con un augurio di buon inizio come lo è un pò il mese di settembre quando riprendiamo la routine dopo le ferie estive, l'agosto caldo, il tempo ovattato. Un po' come fosse Capodanno: nuovi inizi, nuovi obiettivi, nuove sfide.

In realtà non è mai finito nulla. Tutto scorre. Nella sua perfetta imperfezione che rende la vita così varia e così meravigliosamente unica.

Buon inizio anno con pazienza, calma, confusione e desideri e paure.

Buon inizio anno qui ed ora con un mandala pieno di idee, profumi, consistenze, forme e colori. Qui e ora.

Rileggi tre volte le parole di *buon inizio*. Con calma, assaporandole, come faresti con un buon caffè.

Ora chiudi gli occhi e pensa ad un colore.

Che colore vedi?

Buon settembre!

Tatiana Mora tatiana@flyhighmontessori.it

Sofia dal Zovo sofiadalzovo@gmail.com