

L'arte del vivere con lentezza



I 14 comandamenti

I nostri primi 14 comandamenti, per trovare la velocità giusta nella vita...

- 1) Svegliarsi 5 minuti prima del solito per farsi la barba, truccarsi o far colazione senza fretta e con un pizzico di allegria.
- 2) Se siamo in coda nel traffico o alla cassa di un supermercato, evitiamo di arrabbiarci e usiamo questo tempo per programmare mentalmente la serata o per scambiare due chiacchiere con il vicino di carrello.
- 3) Se entrate in un bar per un caffè: ricordatevi di salutare il barista, gustarvi il caffè e risalutare barista e cassiera al momento dell'uscita (questa regola vale per tutti i negozi, in ufficio e anche in ascensore).
- 4) Scrivere sms senza simboli o abbreviazioni, magari iniziando con caro o cara... .
- 5) Quando è possibile, evitiamo di fare due cose contemporaneamente come telefonare e scrivere al computer...altrimenti si rischia di diventare scortesi, imprecisi e approssimativi.
- 6) Evitiamo di iscrivere noi o i nostri figli ad una scuola o una palestra dall'altra parte della città.
- 7) Non riempire l'agenda della nostra giornata di appuntamenti, anche se piacevoli, impariamo a dire qualche no e ad avere dei momenti di vuoto.
- 8) Non correte per forza a fare la spesa, senz'altro la vostra dispensa vi consentirà di cucinare una buona cenetta dal primo al dolce.
- 9) Anche se potrebbe costare un po' di più, ogni tanto concediamoci una visitina al negozio sottocasa, risparmieremo in tempo e saremo meno stressati.
- 10) Facciamo una camminata, soli o in compagnia, invece di incolonnarci in auto per raggiungere la solita trattoria fuori porta.
- 11) La sera leggete i giornali e non continuate a fare zapping davanti alla tv.
- 12) Evitate qualche viaggio nei week-end o durante i lunghi ponti, ma gustatevi la vostra città, qualunque essa sia.
- 13) Se avete 15 giorni di ferie, dedicatene 10 alle vacanze e utilizzate i rimanenti come decompressione pre o post vacanza.
- 14) Smettiamo di continuare a ripetere: "non ho tempo". Il continuare a farlo non ci farà certo sembrare più importanti.



Rallentare per vivere meglio

E' la lentezza il segreto della felicità



... e i **7 comandamenti** in cucina.

- 1) Il cibo è la tua prima medicina: insegna Ippocrate... crediamoci!
- 2) La poesia del cibo inizia quando facciamo la spesa: scegliamo prodotti di stagione e di qualità. Se vogliamo risparmiare diminuiamo la quantità: che è anche un'ottima scelta per controllare colesterolo e peso.
- 3) È scientificamente provato che l'acqua non bolle prima se continuiamo a osservarla: quindi senza fretta appassioniamoci alla preparazione della nostra cenetta e apparecchiamo con cura la tavola, un fiore?
- 4) Utilizziamo tutti i nostri sensi per godere dei singoli ingredienti: la vista, il tatto, l'olfatto, il gusto ... anche l'udito (i rumori della cucina fanno tanto casa e calore!).
- 5) Gustiamo ogni forchettata e ogni piccolo sorso di quel vino che, anche se da incompetenti, avremo scelto con amore e cura.
- 6) Evitiamo il "due in uno"! Se mangiamo non telefoniamo, se telefoniamo non mangiamo.
- 7) Non precipitiamoci ... il cinema, la lavastoviglie, l'ultimo ritocco al computer, ecc. **aspettano!**



"E vinse la tartaruga!"

“Col denaro puoi comprarti il tempo di un altro, come quello di un autista, una colf, ma quello che tu hai sprecato in mille affanni è perduto per sempre. Il denaro non ti restituisce il tempo”.

Bruno Cortigiani, l'uomo che vive ad andamento lento, fondatore e presidente dell'Associazione "L'ARTE DEL VIVERE CON LENTEZZA".