

VADEMECUM DEL BENESSERE

LE BUONE REGOLE DEL SAPER VIVERE

PER IL BENESSERE DELLA MENTE

1. Pensa sempre in positivo

Impara a valorizzare gli aspetti positivi della tua vita e guarda con più fiducia al futuro. Ricorda che si può scegliere ogni giorno di essere felici e di stare bene.

2. Fai passare il passato

Esercitati a farlo e scoprirai il beneficio di imparare a dimenticare, a perdonare, a perdere. Prendi il buono del tuo passato, ringraziando la vita per gli insegnamenti che ti ha dato.

3. Concentra la tua vita solo sull'essenziale.

Pensa a cosa è davvero importante per te. E ricercalo con semplicità, tenacia e pazienza. Smetti di disperdere le energie per il superfluo, e apprezzerai il piacere dell'essenzialità.

4. Apri gli occhi alla bellezza.

La vera bellezza è negli occhi di chi guarda. Impara a sintonizzare il tuo sguardo. Lasciati trasportare dalla bellezza e dalla poesia. Sono un formidabile punto di contatto con la tua parte intuitiva e spirituale.

5. Impara a ridere.

La risata è una ginnastica che fa bene alla salute. Sviluppa la produzione di endorfine e genera un effetto immediato di benessere e appagamento. C'è un lato divertente in tutte le cose. Trovalo e ti sentirai subito meglio.

6. Dai tempo al tuo tempo.

Quante risorse, quante energie si sprecano rincorrendo le cose da fare a tutti i costi. Prova a sottrarre tempo a questo inseguimento e fermati ad apprezzare il tuo tempo che scorre, offrendolo alla contemplazione, alla lettura, ai piccoli gesti quotidiani.

PER IL BENESSERE DELLO SPIRITO

1. Cerca la tua strada.

La felicità e la pace interiore nascono dalla percezione di fare ciò che riteniamo giusto e doveroso alla luce della nostra coscienza, non dal fare ciò che gli altri dicono e fanno.

2. Apriti agli altri per aprire la tua mente.

Dai spazio agli altri, imparando ad ascoltare con le orecchie e con il cuore. E non permettere che i pregiudizi ti chiudano alle persone e alle esperienze. Faresti più povera la tua vita.

3. Ascolta il silenzio.

Il silenzio illumina l'anima. Riscopri il valore del silenzio fuori e dentro di te, aiuterai la tua mente a essere libera.

4. Intraprendi il tuo cammino.

Costruisci il tuo percorso di maturazione interiore. Le tecniche di meditazione e rilassamento possono aiutare il tuo cammino interiore e, se sei credente, la preghiera sarà per te un dono prezioso!

PER IL BENESSERE DEL CORPO

1. Impara a conoscere la tua natura.

Chi insegue le mode del benessere a tutti i costi rischia di perdersi. Segui piuttosto la tua natura e le tue inclinazioni, e scegli lo stile di vita che più ti è congeniale.

2. Adotta un ritmo di vita regolare, senza forzare i tuoi ritmi biologici.

La ricetta di una vita sana non è uguale per tutti. Ma è fondamentale fare attività fisica ogni giorno e imparare a respirare correttamente. Troppo spesso il nostro corpo è ipo-ossigenato: apprendi le tecniche di respirazione più adatte a te.

3. Mangia bene per vivere meglio.

Attraverso il cibo assumiamo le sostanze che tengono in salute il nostro corpo, ma spesso sembriamo dimenticarcelo. Preferisci cibi biologici e di stagione. Adotta una dieta varia, ricca di frutta e verdura, e bevi molto per purificare e idratare l'organismo.

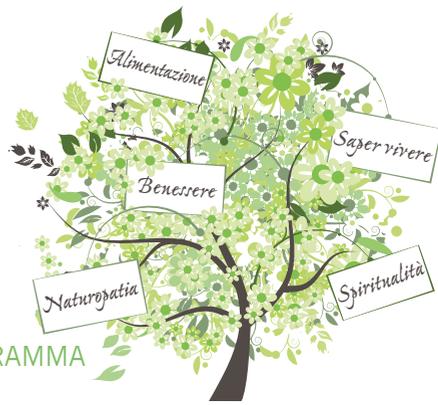
4. Curati in modo naturale.

Scegli un approccio naturale al tuo benessere. Spesso problemi e disturbi hanno una semplice risposta naturale che ti aiuta a ristabilire l'equilibrio perduto.

5. L'ambiente è casa tua: prenditene cura.

Rispettare la natura significa anzitutto rispettare te stesso e gli altri. Promuovi modalità ecosostenibili di consumo e impegnati a rendere piacevole il luogo in cui vivi.

Per approfondire questi temi, per informazioni particolari o per un colloquio personale, Frate Ezio accoglie i visitatori il lunedì e il mercoledì dalle 9,00 alle 12,00 e dalle 16,00 alle 19,00.



DESIDERI CONOSCERE IL NOSTRO PROGRAMMA DI EDUCAZIONE AL BENESSERE?

Vieni a scoprire un luogo ricco di storia, tradizione farmaceutica e spiritualità. Ti aspettiamo con i nostri consigli, con i nostri rimedi e per il semplice piacere di conoscersi. Da quattro secoli facciamo dell'accoglienza e della cura la nostra missione.

Ci mettiamo tutta la passione, riconoscimenti dello sguardo d'amore che viene dall'alto e ispirati dall'antico motto della Spezieria del Convento:

“Nos medicinam paramus Deus dat nobis salutem”

“Noi prepariamo le medicine, Dio ci dà la salute”.

**Aggiornamenti, consigli e programma
su www.erboristeriadeifrati.it**



ANTICA FARMACIA SANT'ANNA
DEI FRATI CARMELITANI SCALZI

Piazza S. Anna 8, Genova tel. 010 2513285
info@erboristeriadeifrati.it www.erboristeriadeifrati.it

L' Antica Farmacia Erboristeria è aperta dal lunedì al venerdì
dalle 8.30 alle 12.30 e dalle 15.30 alle 19.30

accesso facilitato con ascensore nella galleria dell' ascensore di Via Crocco