I 10 COMANDAMENTI LENTI

1) **Respira piano**.
Fai un bel respiro profondo, come quando soffi sulle bolle di sapone.

2) **Guarda con attenzione.**
Osserva le piccole cose, come un fiorellino o una formica che cammina.

3) **Ascolta i suoni.**
Chiudi gli occhi e prova a sentire tutti i suoni intorno a te: il vento, gli uccellini, le voci lontane.

4) **Tocca con cura.**
Senti la morbidezza di un petalo, la ruvidità di una corteccia, la freschezza dell'acqua.

5) **Assaggia con calma.**
Quando mangi, mastica lentamente e assapora il cibo.

6) **Cammina senza fretta.**
Goditi ogni passo! Sentirai i tuoi piedi che toccano la terra.

7) **Gioca senza guardare l'orologio.**
Il tempo del gioco è prezioso: goditelo tutto!

8) **Parla con dolcezza.**
Usa parole gentili e prenditi il tempo per ascoltare gli altri.

Maestra Mary

9) **Pensa con tranquillità.**
Lascia che i tuoi pensieri arrivino uno alla volta, senza farli correre troppo.

10) **Vivi il momento**.
Ogni attimo è speciale, apprezzalo senza pensare sempre a cosa farai dopo.