

# Vademecum alla Gioia secondo Kosta

in questi tempi frenetici che stiamo vivendo c'è soprattutto carenza di attenzione. **FeRMaTi** e dai un'occhiata a questo foglio. L' applicazione continua di uno o più di questi consigli possono migliorarti la vita! Se non funzionano sono pronto a rimborsarti quanto tu abbia investito! 😊

**La felicità "perenne" è possibile!** È soprattutto un atteggiamento mentale, quando io mi atteggo come una persona felice porterò Gioia e ProPositività nei miei pensieri e modificherò il mio ambiente circostante, migliorando il mondo! È una legge universale (*come la legge gravitazionale*) solo che non produce effetti immediati!

**Perciò si dimentica di applicare tali consigli! Tu invece Sei SPECIALE!**

**SorriDi!** È la prima Abitudine, la più importante! Un Sorriso anche finto produce endorfine naturali che ti portano sollievo quando sei stanco o dolente! Ogni sorriso che fai ti avvicina al tuo capolavoro di vita! Provare per Credere!

**Respira Consapevolmente!** Fai due, tre sospiri profondi (*ogni quanto lo capirai da solo*) come se dovessi gonfiare e sgonfiare un palloncino dentro di te! "Chi è padrone del proprio respiro è padrone della propria vita" lo diceva Buddha (*a lui puoi credere!*)

**Ripeti questo Mantra** Il Mantra è uno strumento che modifica il pensiero "La nostra vita è il risultato dei nostri pensieri" diceva Marco Aurelio e questo mantra ripetuto più volte al giorno ha il potere di migliorare il tuo atteggiamento verso la Gioia che meriti, ripeti **GRAZIE, TI AMO** mentalmente, sottovoce ad alta voce ogni qualvolta ti sembra di farti sfuggire il tempo tra le mani!

**Batti (tanto) le Mani!** Con il taglio laterale di una mano sul palmo dell'altra! Diventerà il tuo generatore di Energia Elettrica!

**Diffondiamo queste notizie a tutti gli Italiani! Diamo un Futuro all'Italia e a tutti i ragazzi che credono che Si Può Fare!**