

*Al mio caro papà,  
il mio più grande Amico e Maestro*

**In copertina:**

Illustrazione di Simona Russo

Edizioni Lanterna Magica  
Via Goethe, 45  
90138 Palermo  
[www.lanternamagicaedizioni.com](http://www.lanternamagicaedizioni.com)

Grafica e Impaginazione  
Giuseppe Mirisola

Ricerca iconografica  
Giuseppe Mirisola

Illustrazioni interne  
Giuseppe Mirisola, iStock

© per i testi: Giuseppe Mirisola

© Edizioni Lanterna Magica, Luglio 2024

ISBN: 9788897115755

GIUSEPPE MIRISOLA



LanternaMagica  
Edizioni



## *Istruzioni per un corretto utilizzo del libro*

Questo libro è un compagno di viaggio da consultare in qualsiasi momento della giornata. Può essere un oracolo, una guida, un eserciziario, uno stimolo e una spinta motivazionale per vivere al meglio in ogni situazione. Sta a te scegliere come adoperarlo, secondo le tue necessità.

### **Per usarlo come oracolo:**

Chiudi gli occhi, fai un bel respiro profondo, lascia fluire e scivolare via qualsiasi tipo di pensiero: preoccupazioni, aspettative, desideri, progetti, non sono di alcun aiuto qui. Accarezza il dorso del libro, se vuoi puoi porre mentalmente una domanda, ma anche no, del resto ciò che ti sta veramente a cuore emerge anche senza chiedere nulla. Apri il libro su una pagina a caso e leggi il messaggio.

### **Altri metodi di utilizzo:**

Puoi leggere una pagina (o tre pagine in sequenza) al giorno, al mattino quando ti svegli, oppure in un altro momento della giornata, magari in un bosco o un parco. Puoi meditare per alcuni minuti su un singolo messaggio e sfruttare lo spunto riflessivo che ti offre per coccolarti un po' e affrontare al meglio la tua quotidianità.

Si presuppone che il lettore capisca la funzione di questo volume che non è certamente quella di sostituirsi alle capacità cognitive ed intellettive di chi lo legge, ma piuttosto di offrire degli spunti di riflessione. L'editore e l'autore di questo volume non si assumono alcuna responsabilità riguardo l'uso che ne farà il lettore.



## *Introduzione dell'autore*

Il bosco ha sempre esercitato su di me un fascino particolare. Non si tratta semplicemente della rilassatezza derivante dalla pace e dal canto degli uccelli... è qualcosa di più, una profonda connessione con le sue energie. Quando entro in un bosco, è come se percepissi l'energia di centinaia di creature che mi accolgono festose. Credo fermamente che ogni montagna, corso d'acqua, giardino, campo, bosco, pietra, fuoco, pianta, abbia i suoi spiriti custodi. E questi mi hanno sempre accolto con grande benevolenza, calmando ogni mia tempesta e donandomi guarigione emotiva e ispirazione.

Ma di questo, e di come connettersi con le energie del bosco, parlerò in una mia prossima pubblicazione.

Quello che voglio offrirti in questo libro è invece una raccolta di messaggi ispirati che ti accompagnino nella quotidianità, infondendoti forza e conforto, ed offrendoti degli spunti di riflessione che motivino la tua anima a renderti ogni giorno migliore.

La vita non è certo facile, ma è meravigliosa, e a volte abbiamo solo bisogno di tornare a "casa" per scuoterci dal torpore in cui sovente veniamo indotti da una società sempre più frenetica e poco attenta. Il bosco ci viene in aiuto come uno specchio che riflette la nostra anima e ci aiuta a trovare pace e consapevolezza.

Ama e Vivi  
Giuseppe Mirisola





*La luna crescente ci invita a far  
crescere in noi la ricerca spirituale,  
l'amore, l'evoluzione, la sete di  
conoscenza, la curiosità e tutte le  
virtù che possono rendere noi e  
chi abbiamo vicino delle persone  
migliori in questa vita*







*Forse è ora di focalizzare i tuoi obiettivi  
e adoperarti al meglio per raggiungerli.  
Non è il momento di lasciarsi distrarre  
da questioni futili, concentrati su ciò che  
è davvero importante*







*A volte abbiamo bisogno di una  
pausa per riprendere fiato. Fermati un  
attimo, concediti il tempo necessario per  
riflettere e recuperare le forze*





*Non rimandare troppo, affronta le  
difficoltà adesso. Ciò che rimandi si  
accumula, è ora di rimboccarti le  
maniche, vedrai che andrà tutto bene e  
al momento giusto i tuoi sforzi verranno  
ricompensati e potrai riposare*







*Fermati un attimo.*

*Cosa desidera veramente il tuo cuore?  
La mente crea, concentrati su ciò che  
desideri e fai in modo di agevolare la  
riuscita dei tuoi desideri*





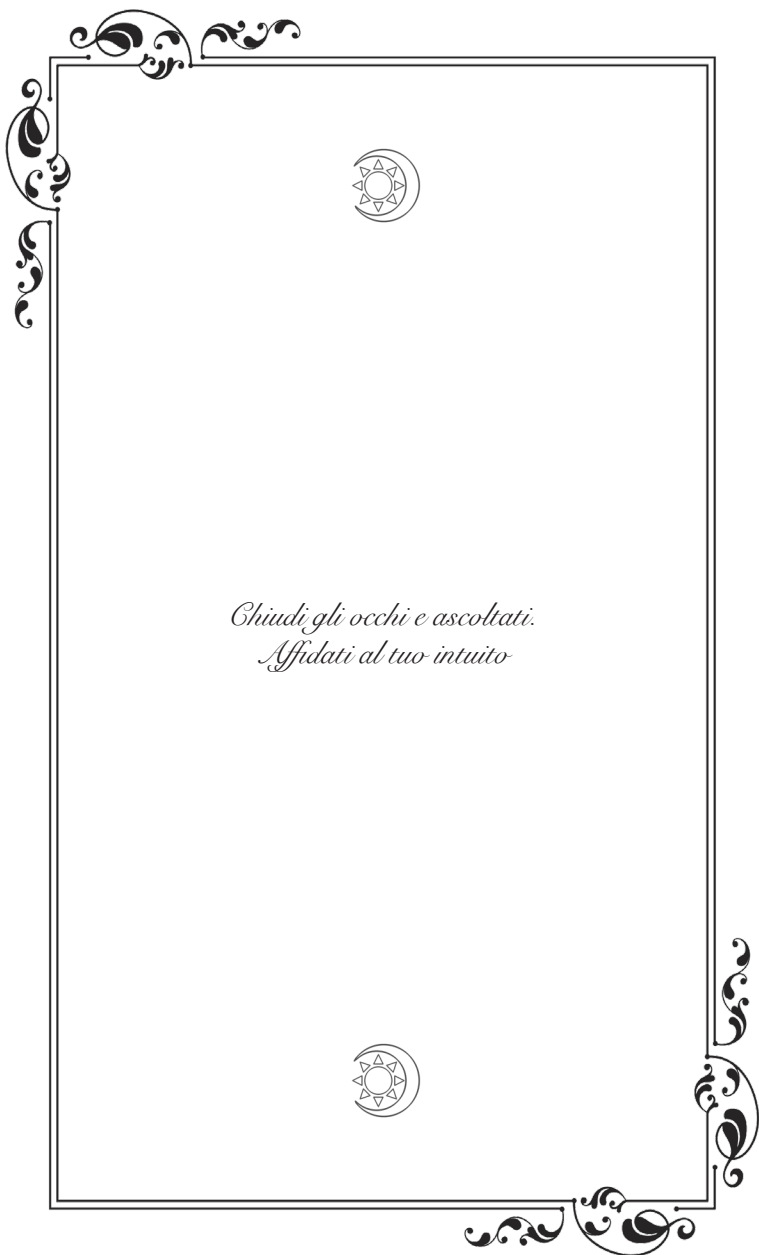
*Kai già tutto quello che ti serve, non  
cercare scorciatoie altrove, metti a frutto  
ciò che possiedi, è tutto dentro di te*





*Un'emozione non è mai sbagliata,  
solo le nostre reazioni e azioni possono  
essere sbagliate*





*Chiudi gli occhi e ascoltati.  
Affidati al tuo intuito*





*Non c'è fretta, muovi un passo alla  
volta e andrà tutto bene.  
Man mano che andrai avanti, la  
strada diverrà sempre più leggera e ti  
meraviglierai di quanta bellezza incontrerai  
sul tuo cammino*







*Ci vuole impegno per raggiungere gli obiettivi più belli. E le cose belle non sono mai troppo semplici. Forza, hai le carte in regola per fare ciò che vuoi, ma è necessario tutto il tuo impegno.*







*Premia i tuoi successi, piccoli o grandi  
che siano. È una bella abitudine,  
e ti farà bene*





*Chiediti il perchè di ogni tua emozione,  
chiediti da dove viene, comprendila,  
conosci te stessa lo*





*Collaborare o cercare aiuto non è  
sinonimo di debolezza.  
A volte il lavoro di squadra può essere  
stimolante, entusiasmante e sorprendente*







*Muoviti con calma e consapevolezza,  
senza fretta. Pondera bene le tue azioni,  
sonda il terreno prima di avventurarti  
su nuovi sentieri.  
Solo dopo potrai agire per il meglio*







*Se avessi la possibilità di parlare  
con il tuo io-bambina/lo, sarebbe  
contenta/lo di ciò che sei adesso?  
O pensi che sarebbe imbronciata/lo  
perché vorrebbe che tu cambiassi  
qualcosa nella tua vita?*







*A volte i compromessi sono necessari,  
ma ricordati di non rinnegare mai la  
tua natura*





*Non bisogna mai abbassare la guardia.  
Sii attento lo, prudente e preciso lo,  
e tutto andrà bene*







*Le cose più belle richiedono pazienza.  
Non avere fretta e tutto andrà  
nel modo migliore possibile*

