

Luna in pillole

*Coltivatevi e poi esponetevi come vasi di fiori,  
sulle balconate dell'universo*

**Anna Pannelli**

## **LUNA IN PILLOLE**

*Coltivatevi e poi esponetevi come vasi di fiori,  
sulle balconate dell'universo*

*Manuale*

BOOK  
**SPRINT**  
EDIZIONI

[www.booksprintedizioni.it](http://www.booksprintedizioni.it)

Copyright © 2014  
**Anna Pannelli**  
Tutti i diritti riservati

*Dedico questo libro a  
Greta dagli occhi blu  
colore del mare Mediterraneo  
e a tutti coloro che hanno creduto in me.*

## Presentazione

Lo scopo di questo libro è di offrire un pratico strumento di evasione, a tutti coloro che nel disporsi a mettere gli occhi sui libri, intendano valersi dello svago più proprio e più vivo, più adeguato ai loro bisogni.

Soprattutto, chi non pratica il mestiere dell'accanito lettore, finisce con l'annoarsi e limitare i suoi passatempi.

La difficoltà di trovare la distrazione giusta, costringe spesso a dare alla propria vita un'espressione scialba.

Il mio libro sarà in questi casi, di aiuto, offrendo a tutti, la possibilità di sgranchirsi la mente, crearsi uno svago, quale la lettura e la riflessione sulle vostre abitudini, sul vostro vivere nel quotidiano e rinnovarvi.

Chiunque può tenersi accanto questo libro come suggeritore pronto e fedele.

*Anna Pannelli*

## Introduzione

*Cari lettori*

Innanzitutto, devo dirvi che questo libro l'ho iniziato a scrivere in primavera, anche se non fosse la vostra stagione preferita...

A dire il vero, anch'io preferisco l'inizio e la fine dell'estate, una stagione calda e perdigiorno!

Ma qui si tratta di rinnovarvi, senza filosofie strambe!

Guardatevi intorno: è primavera, l'inizio di tutte le cose e...

Se dipendesse da me, il calendario inizierebbe dal mese di marzo. Ma ci sono sistemi di divisione del tempo, che hanno già stabilito altri personaggi, in tutto il corso della nostra storia, rimane ugualmente il fatto che quando passa il mese freddo di febbraio, giro pagina al calendario e a me sembra di

vedere il sole più sorridente e i rami e le foglie danzare, nell'aria ancora fredda, ma diversa!

Voi dovete pensare che sia primavera: sorge il sole che vi sorride, cambia l'ora legale, le vostre cellule vibrano, nascono nuove foglioline sui rami che erano spogli, tutta quanta la natura si rinnova.

Io abito in una frenetica città. Una metropoli, dove, l'energia della primavera, non la puoi osservare nei boschi e non è possibile notare paesaggi giulivi, ma la senti scorrere nelle vene e nell'aria che fluttua intorno.

Perciò, voi ovunque abitate, osservate dentro di voi il vostro "io" che ha voglia di rinascere... ed ecco che è primavera.

Non c'è bisogno di rivoluzionare la vostra vita, anche se talvolta sarebbe necessario.

Prima di tutto, allora, incominciate a sentirvi a vostro agio con voi stessi.

Sto parlando, sia di uomini che di donne, sto esprimendomi ad un pubblico misto e non hanno importanza, età, religione o sesso.

La natura è uguale e appartiene a tutti.

Iniziate con progetti e buoni propositi.

Qualsiasi piano una dieta, una ricerca di lavoro o qualsiasi rinnovamento o cambiamento di vita, iniziate sempre dal giorno in cui l'avete progettato e qualsiasi sia l'impresa.

Non rimandate mai, al lunedì o al fine settimana.  
Iniziate oggi!

Mai domani,

poi domani, rimanderete a dopodomani!

Oggi!

Non che io creda alla lettera ai proverbi o ai vecchi detti ma c'è un saggio proverbio che dice:

“Non rimandare mai a domani quello che potresti fare oggi!”

Voi da quando esistete, siete, (senza offesa, anzi m'inchino al supremo Padre Eterno, per il libero arbitrio) i costruttori, gli edificatori di voi stessi, non di quello che vi gira intorno, vi ripeto di voi stessi.

Un vostro sì o un vostro no, decide il corso di qualcosa nella vostra vita.

Una vostra firma o l'accondiscendere a cose astratte o concrete, può determinare un avvenimento o aumentare il vostro fardello.

Dunque, vi dico, io, che non sono nessuno, ma valgo quanto voi valete!

Vi dico che noi abbiamo in mano la nostra sorte.

Tra queste nostre mani e nella nostra forza di volontà, abbiamo una vita intera!

Mai troppo tardi per cambiare, ricominciare, ricucire, rinnovare, restaurare il nostro “edificio”.

A noi è stata donata la vita e in tutto il periodo che l'abbiamo tra le mani, dobbiamo cercare di cu-

rarcene, di costruire senza affanni, di amare, di essere amati, di dare e di ricevere, di vivere a pieno ogni giorno e ogni istante della nostra esistenza.

E quando viene sera, non sentitevi in colpa per aver sprecato un solo attimo.

Ora partiamo per ordine.

Dal luogo dove abitate.

Cosa c'è intorno a voi?

Colori? Piante? Animali? Persone?

Sia che voi viviate in compagnia o in solitudine, voi dovete cercare di rendere l'ambiente accogliente, di spostare, di rinnovare e imbiancare, senza per forza mobilitare tutto, ma se vi facesse stare bene, fate pure, altrimenti basta un oggetto, un gatto indipendente e affascinante, che vi faccia compagnia, un colore pastello sulle pareti, dei quadri nuovi, spostate un mobile o il tavolo semplicemente in un'altra posizione.

M'immagino di aiutarvi e di essere lì con voi.

Pensate al vostro colore preferito, ad una tinta riposante, come il verde o rigenerante come l'azzurro