

LA GAZZETTA DEL SOLE

MENSILE GRATUITO DI SOLO BUONE NOTIZIE

Far pace con i colori | La memoria del cuore



È sera, dopo aver lavato i piatti e preparato dei pancake dietetici per domani mattina esco a buttare l'immondizia. Ho bevuto un caffè dopo cena e mi sento piena di energie e continuo a camminare. Si sta benissimo fuori, non c'è anima viva, l'aria è tiepida e ho voglia di camminare. Mentre cammino penso a tutto quello che mi è successo in quest'ultimo periodo: incontri. Negli ultimi mesi ho incontrato persone nuove e la mia vita si è colorata di nuove sfumature. Penso ai colori, anche a quelli che

ci piacciono meno e con i quali non abbiamo una buona sintonia. I miei erano l'arancione, un pochino il verde e il giallo. L'arancione perché mi sembrava un rosso sbiadito, il verde perché mi ricordava l'acidità e il giallo perché... secondo me non mi stava bene. Ironia della sorte, ho incontrato proprio il giallo, il verde e l'arancione... sotto forma di volti, sorrisi, abbracci. Allora il giallo è diventato il colore della positività, dell'energia bella e calda del sole, il verde è diventato il colore della li-

bertà e dei prati su cui stendersi felici e l'arancione è diventato il colore della spontaneità e della serenità che trasmette un caldo tramonto. Ora sento di aver fatto pace con il giallo, con il verde e con l'arancione...e sento dentro di me tanti colori che brillano ognuno a modo suo, non si fondono...si affiancano al blu e all'azzurro che da sempre ho dentro, al lilla che mi ricorda la lavanda e il viaggio in Provenza che è sulla lista dei desideri, al rosa che mi ricorda la leggerezza e nelle sue sfumature più decise le rose della nonna Adelaide, al rosso che mi ricorda la passione, motore delle nostre scelte...c'è anche il marrone colore della terra, il grigio delle nuvole che a volte appesantiscono i nostri pensieri, il nero dell'eleganza e della riservatezza, della rabbia...e il bianco, dello spazio infinito, delle opportunità e del silenzio. Dentro di me sento tutti questi colori e mi sento in pace, ricca...non ci sono colori messi all'angolo, colori che si ingarbugliano e si fondono in una tonalità indefinita ma brillano tutti in un arcobaleno di energia che scorre, viva e cangiante.

Alice Colussi



L'avete cercato dappertutto: nei cassetti della cucina, nel mobile del salotto ereditato dalla prozia, tra gli scaffali dello studio. Non c'è. In genere, quando le indagini arrivano a questo punto morto, esiste un solo luogo in cui continuare a cercare l'oggetto perduto: la soffitta. E allora, si aprono le porte del Paradiso (se siete nostalgici del passato)! O del Purgatorio (se pensate che la ricerca in quel luogo avrà un non so che di catartico e vi farà espriamere gli errori commessi). O dell'Inferno (chissà cosa avete sepolto

laggiù che non deve riemergere per nessuna ragione!). Comunque la pensiate, varcare la soglia di una soffitta alla ricerca di qualcosa è l'inizio di un viaggio che non vi riporterà solo indietro nel tempo, ma attraverserà le emozioni della vostra vita e scaverà nel vostro io più profondo. Immaginiamo che troviate un vecchio album di fotografie, il diario di scuola, il regalo di un amico o il poster di quell'attore per cui tutte avevano una cotta: sarà come rivivere degli attimi dimenticati, far riaffiorare dettagli persi nel tempo,

a volte risentirne gli odori, come se foste ancora laggiù, dentro quel ricordo appena riemerso. La memoria del cuore può essere uno strumento potentissimo e "ricordare" non vuol dire altro che "richiamare nel cuore", rivivere le emozioni. A volte può far male, ma ci connette in modo straordinario a ciò che siamo stati e che siamo. Insomma, alla fine in soffitta non avrete trovato quello che stavate cercando, ma avrete restituito qualcosa di prezioso a voi stessi.

Francesca Tamai

Il mondo delle fiabe

Il Tempo delle
MERAVIGLIE

donne, professioniste e fiabe



Arriva il momento in cui, improvvisamente, ci si ritrova catapultati nel magico mondo delle Fiabe. Arriva un figlio, un nipote e finalmente accantoniamo l'imbarazzo di tenere tra le mani e leggere un libro di Fiabe. Abbiamo la convinzione che le Fiabe siano necessariamente legate all'infanzia e che, da grandi, siano solo un passatempo da dedicare ai più piccini. Poi... Per me è stato l'arrivo di Agnese, mia figlia, a farmi riscoprire la gioia nella semplicità con cui le Fiabe ci aiutano a comprendere e a spiegare qualunque cosa ai più piccoli, da come abbandonare il pannolino a come essere grati o generosi. Un paio di mesi fa ho acquistato per Agnese un libro di Fiabe, lo stesso che mia cugina mi leggeva quando ero piccola, perché anche lei potesse godere della meraviglia che quel libro era

stato per me. Rileggerlo mi ha fatto vedere molte cose sotto altri punti di vista. Recentemente ho scoperto ancora un altro punto di vista con la possibilità di entrare in contatto con "IL TEMPO DELLE MERAVIGLIE", un progetto on line che unisce le Fiabe ai talenti di Donne professioniste. È strano come a quarant'anni suonati, grazie a due ragazze speciali, Angelica e Roberta, Cantastorie di professione, io sia stata nuovamente catapultata in questo mondo magico fatto di maghi, principi e principesse, rospi e animali fantastici. Le Cantastorie mi hanno fatto vivere le Fiabe in modo diverso, da adulta, come solo un adulto può fare: con nuova consapevolezza. Guardare, per esempio, a un personaggio che, vittima di un incantesimo, riesce a strappare una promessa a una principessa

non per avidità o cupidigia, ma per unirsi a lei in matrimonio e godere della gioia della vita. E, ancora, come una fanciulla fragile e paurosa possa realizzare un desiderio, esprimendo la Qualità infinita del Coraggio. Ho scoperto, quindi, un nuovo modo di "attivare" le Fiabe, comprendendone gli aspetti più profondi e straordinari (fuori dall'ordinario, cioè), quelli che danno il diritto di sorprendere e sorprenderci. Utili per compiere il primo passo verso una trasformazione che riguarda noi e chi ci circonda. Se volete anche voi vivere l'emozione di una Fiaba narrata da due Cantastorie moderne, andate a conoscerle sul sito www.ilttempodellemeraviglie.it. La Fiaba è un'altrove, a volte molto vicino, dove si ascoltano le voci dell'anima e si guarda al futuro.

Marta Santin

SOLO
PENSIERI
POSITIVI

SEI CURIOSO DI SAPERE CHI SIAMO? COSA FACCIAMO? PERCHÉ LO FACCIAMO? VIENI A TROVARCI SUL NOSTRO BLOG <http://lagazzettadelsole.home.blog> o scrivi una mail a lagazzettadelsole@gmail.com. SEGUICI SULLE PAGINE Facebook e Instagram: La Gazzetta del Sole. Progetto a cura di [Quelledelbigliettinigialli](http://www.quelledelbigliettinigialli.it) Odv (www.quelledelbigliettinigialli.it)

Agilità emotiva: l'allenamento della felicità



Imparare a gestire bene le nostre emozioni è da sempre una sfida aperta. Esistono moltissimi manuali sull'auto-sostegno ma sembra che un vero e proprio tutorial ancora non l'abbiano inventato. Siamo un contenitore straripante di stati d'animo di ogni tipo, trattiamo delusioni e incertezze, frustrazioni e angosce che tendono sempre a prevaricare su tutto il bello che c'è, ci soffocano rendendo tutto molto difficile. Siamo stressati e ci sentiamo sempre più stanchi, facciamo fatica a prendere decisioni, a interagire con le altre persone, persino fare ciò che ci rende felici diventa complicato. E quindi come poter avviare a tutto questo disagio? L'agilità emotiva può essere un valido aiuto, un modo per rinascere e stare bene, basta solo un po' di allenamento. Il primo passo è quello di agire come alleati di noi stessi, con amore e rispetto verso le nostre esigenze, rimanendo fedeli ai nostri valori e focalizzandoci sui nostri obiettivi. Creare attorno a noi l'armonia che il nostro be-

nessere merita. Il secondo è capire che la vita non è solo rose e fiori, che gli ostacoli possono capitare, è il modo in cui reagiamo a fare la differenza. Nascondere tutto ciò che ci fa stare male non è mai una buona mossa, sminuire o ignorare i pensieri negativi non serve a nulla perché se ne rimangono lì ben piantati dentro di noi. Ci logorano e ci consumano, dobbiamo imparare a riconoscerli e visualizzarli. Una volta che abbiamo accolto le nostre emozioni più cupe le dobbiamo accettare ed elaborarle, per imparare a osservare ogni situazione con un occhio più distaccato, solo così impareremo a non trattenerci, a buttare fuori, a lasciare andare. E allora saremo in grado di superare ogni cosa. L'agilità emotiva ci allena a essere più flessibili, a saper reagire in ogni situazione e ambito, ci fa sentire più sicuri di noi, ci sprona ad amarci e proteggerci. Con un po' di impegno possiamo riuscirci! Proviamoci!

Eleonora Brun

Cosa lasci Idee virus



Le mie riflessioni iniziano sempre dopo gli spunti che la vita mi offre. Molte volte li ignoro, troppo presa dalla frenesia quotidiana, ma questa volta no, è troppo importante! Quando non ci sarò più fisicamente in questa Terra, chi si ricorderà di me, oltre alla mia famiglia? Cosa lasce-

rò al futuro del mondo? È con queste domande che è iniziato tutto. Qual è il mio perché? Quale scopo ha per me la vita che mi è stata donata? L'universo inteso come totalità di popoli passati, presenti e futuri sa la risposta. Io invece no e sono in questo pianeta per sperimentare e capire

di più di me stessa. La borsa che porto con me, spesso è pesante, ma se la svuoto dalle esperienze non più necessarie, si alleggerisce e ho spazio per eventi nuovi. Io ci sto provando a capirmi e tu?

Katiuscia Salmaso
Illustrazione di A.R. Minaudo

Idee virus



Negli ultimi tempi sono stata a contatto con un virus molto insidioso, ma non l'ha avuta vinta! Non parlo di un virus qualunque e nemmeno del corona virus. Parlo di un'idea virus. Ho ricominciato ad andare in piscina perché è una di quelle attività che mi fanno sentire viva e, essendo io una persona a cui piace misurare, ho portato con me il mio smart watch. Ma non è stato facile. Qualche anno fa, infatti, il mio precedente orologio (che adoravo!) mi ha abbandonato dopo

essere stata in acqua. Probabilmente qualche difetto... ma da quel momento in poi ho deciso che non avrei mai più indossato un altro orologio in acqua. Ero rimasta troppo delusa. Nella mia testa tutti gli orologi del mondo erano difettosi e non credibili da indossare in acqua. Così fu, mai più un altro orologio... fino a qualche settimana fa: per il mio compleanno mi sono regalato un orologio su cui avevo puntato gli occhi da un po' di tempo. Leggo sulla confezione che è water-

proof. Lo compro, rischio e lo faccio nuotare con me. Tutt'ora l'orologio nuota con me senza alcun problema. Mi ero sbagliata ma, nel corso degli ultimi anni, mi sono fatta condizionare ed ho anche diffuso la mia idea virus alle altre persone che volevano comprarsi un orologio da portare in acqua, dicendo loro di stare attenti perché poteva essere una perdita di soldi. Questo per dire che i virus non sono solo quelli che si attaccano al nostro corpo ma, quelli più pericolosi, sono quelli che lasciamo insediarsi nella nostra mente. Un virus, scientificamente parlando, non è altro che una particella infettiva che fa scatenare una malattia. Non sono autonomi, ma dipendono da un organismo ospite dentro il quale possono riprodursi e adattarsi. Fuori dall'organismo non hanno vita, infatti hanno massimo potere quando un organismo è fragile. Ed ecco perché sta a noi decidere se un'idea virus può stare o meno nel nostro organismo e prenderci ancora più fragili. Sta a noi decidere se tutti gli orologi sono difettosi o meno. Non solo: è nostra responsabilità cacciarli di casa! Le idee virus limitano la nostra evoluzione, quella degli altri e di conseguenza quella del mondo. È importante riconoscere questi virus e dimandarci se dicono il vero. La consapevolezza è la chiave per guarire noi stessi e il mondo dalle idee virus.

Lucia Pes

Il vento ci porterà



“Le vent nous portera” è un successo dei Noir Désir, un gruppo francese, di qualche anno fa. “Il vento ci porterà” è la traduzione letterale. Mi piace l’idea che le nostre vite siano in balia del vento, sa di libertà e di paura per l’ignoto, sa di vita. Vorremmo controllare tutto, lo vorrei tanto anch’io, ma più vado avanti e più mi rendo conto che è una lotta vana e inutile. Non posso controllare il destino, la vita, gli altri. Rimarrei prigioniero in un conflitto impari, cercando di arginare degli eventi che non posso controllare. Il vento ci porterà...

Le aquile non volano contro corrente, anzi, utilizzano le correnti a loro favore per cacciare, per vivere libere tra le cime, dove nessuno può arrivare. Non credo sia utile volare contro vento, per quanto alle volte la rabbia ci spinga a farlo. Cavalcare dolcemente quel vento impetuoso può tramutarlo in una brezza che ci porta lontano. Uno dei primi articoli che scrissi, riguardava un grifone del parco del Cornino. Il pennuto era stato portato presso la riserva dopo un incidente. Una volta in forza, partì dal Friuli volando sopra le Alpi, da est a ovest, fino

alla Francia. Mi piace immaginare che la sua impresa sia stata accompagnata dal suono del vento e, senza saperlo, verso la patria dei Noir Désir. “Il vento ci porterà” e sorreggerà le ali di chi vuole sfruttare la sua spinta, ma sfiancherà chi vorrà combatterlo. Spetta a noi scegliere tra la lotta o il farsi cullare verso l’ignoto, attraversando mondi sconosciuti da ammirare, da respirare, da vivere fino in fondo, comunque felici del nostro viaggio.

Michele “Baudasch”

P a s s i

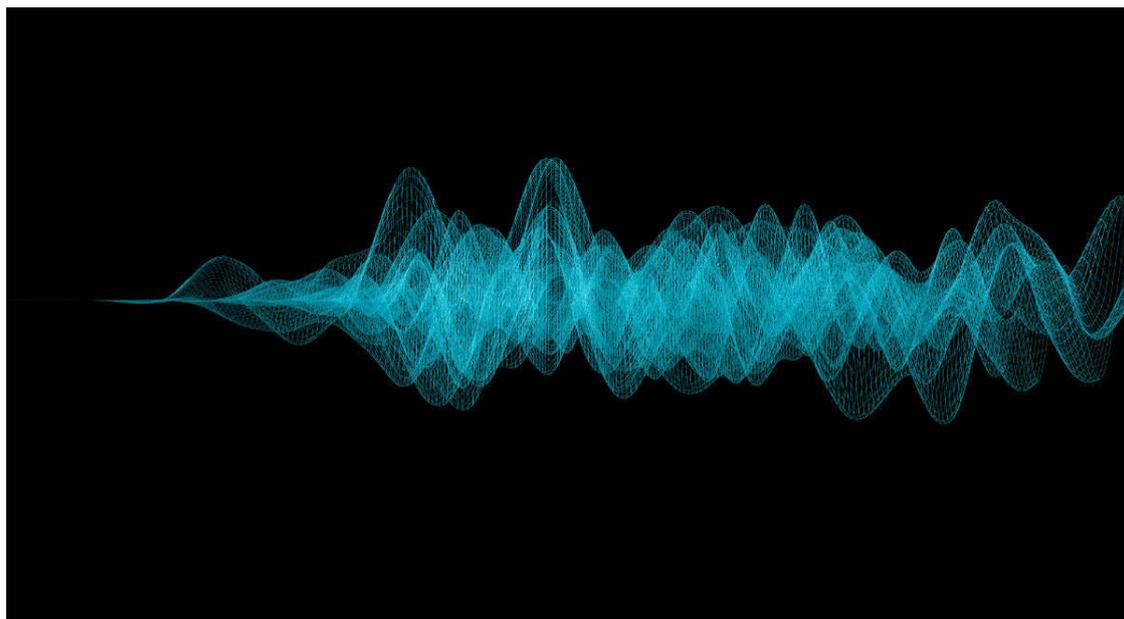


“Se vuoi fare un passo avanti, devi perdere l’equilibrio per un attimo” (Massimo Gramellini). Se quello che cerchi è l’equilibrio probabilmente vivrai una vita senza cadere mai ma, in questo modo, non conoscerai mai i picchi, alti o bassi, che solo una sana, spensierata, coinvolgente, pazza

vertigine ti saprà regalare. A volte anche cadere può essere bellissimo, la cosa importante è rialzarsi ed essere pronti anche a cadere un’altra volta. Si chiama VITA e merita tutti quei passi che sappiamo, o vogliamo, fare.

Andrea Spessotto

Ninna nanna ninna oh



Mettetevi comodi, chiudete gli occhi e lasciatevi trasportare dal suono della mia voce, dai sospiri, dai fruscii, dalle vibrazioni appena accennate. Durante questa esperienza potreste sentire il vostro corpo rilassarsi, avvertire un lieve formicolio al cuoio capelluto, un generale senso di benessere e probabilmente

anche addormentarvi. Se siete curiosi e volete saperne di più vi basterà digitare l’acronimo ASMR su qualsiasi motore di ricerca per scoprire un numero infinito di video con i quali sperimentare questa nuova tecnica. Letteralmente significa risposta sensoriale meridiana autonoma e, sebbene sia nata recente-

mente (i primi video risalgono al 2010), questa pratica è ormai diffusissima tanto da vantare dei veri e propri professionisti del settore. Utilizzata per lo più di sera, alla fine di giornate molto impegnative, è fondamentale per scaricare le tensioni accumulate, per addormentarsi sereni e assicurarsi un sonno

ristoratore. Ognuno di noi ha il suo metodo per concludere la giornata in modo armonioso, chi lava via i pensieri sotto il getto della doccia, chi si gode una bella tisana sul divano, chi pratica la meditazione o la mindfulness, chi scarica la mente tra le pagine di un libro, chi si addormenta beatamente ancor prima di toccare il cuscino, chi alleva mentalmente greggi di pecore salterine. In fondo siamo tutti alla ricerca di quel calore rassicurante provato da bambini quando ci addormentavamo cullati dalla voce della ninna nanna cantata da chi ci stava a cuore, dalla favola letta fino a consumare le pagine, dalle calde carezze di quella mano passata tra i capelli. Non so quale sia il vostro rituale della buona notte, e sarei curiosa di conoscerlo, ma vi posso dire qual è il mio. Morfeo si manifesta a tarda sera attraverso l’antica saggezza felina: Wendy, due occhi tondi e vispi in un mucchietto di peli bianchi e neri, si acciambella sul mio petto e le sue fusa profuse a tutto volume, senza soluzione di continuità, regolano il respiro, cullano i pensieri, ipnotiche per la mente come le onde del mare. La vibrazione raggiunge il cuore con il potere di un mantra, il calore diffonde serenità, i respiri si sincronizzano e, lentamente, scivoliamo nel sonno condiviso.

Monia Rossi

Dimmi come leggi... ti dirò come scegli

#leparoledelsole

Dopo esserti raccontato scatta una foto e condividila usando l'hashtag #leparoledelsole e taggando @lagazzettadelsole



le cose. E scegliere: perché il verbo LEGO in latino significa prima di tutto "raccogliere, scegliere" (da qui per esempio l'italiano "florilegio", raccolta) e poi anche "leggere, studiare". Sicché INTELIGENTE è chi raccoglie e sceglie come l'ape di fiore in fiore: non chi si ingozza di qualsiasi lettura o diffonde qualsiasi informazione ma chi fa della cultura il suo stile, proprio perché colto, raccolto, prescelto. Ecco perché le neuroscienze oggi riconoscono diversi tipi di intelligenza: accanto alla facoltà razionale e speculativa, si riconosce la capacità dell'intelligenza emotiva o di quella musicale per dire con quante modalità siamo in grado di percepire e raccogliere l'esistente. Chissà se anche per le intelligenze artificiali vale lo stesso discorso...

Elisa Parise

Su che cosa sia l'intelligenza, abbiamo tutti intuitivamente un'idea. Qualcuno pensa che intelligente sia il compagno di banco occhialuto che studia anche le note a piè pagina; qualcuno ammira l'intelligenza di chi se la cava in ogni occasione (anche quando non ha studiato manco il prescritto); qualcuno richiede intelligenti conoscenze dettagliate su ogni campo

dello scibile umano, qualcun altro ritiene che sia importante sapere dove reperire tali informazioni destreggiandosi nella ricerca. Forse pochi conoscono profondamente il significato di questa dote umana. Perché pochi di noi sanno andarci dentro: anche l'intelligenza, come l'intuizione, è una capacità penetrativa della mente. Leggere a fondo, leggere dentro



/in·tel·li·gèn·za/

LA PAROLA DEL MESE

Lo Yin e lo Yang due forze opposte



Analizzando le parole Yin e Yang dal punto di vista letterale, si può notare come esse identifichino i due poli opposti di una stessa cosa. Infatti, uno indica "il versante buio della collina" mentre l'altro "il versante soleggiato della collina". Sono due forze contrapposte che rappresentano rispettivamente l'oscurità e la luce, la notte e il giorno, il nero e il bianco, la luna e il sole, l'acqua e il fuoco, la terra e il cielo. Lo Yin e lo Yang sono due elementi fondamentali per la filosofia cinese, che li considera i poli opposti dello stesso universo: dalle loro interazioni si generano le cose, la realtà. Nonostante essi siano uno l'opposto dell'altro, convivono in armonia

proprio perché l'uno non potrebbe esistere senza l'altro: sono in equilibrio, si compensano e si fondono continuamente. Il loro dinamismo è rappresentato dalla curva che divide i due colori. Yin e Yang, quindi il nero e il bianco, presentano rispettivamente un pallino bianco e uno nero, che stanno ad indicare come in uno vi sia sempre una parte dell'altro. Il loro armonioso bilanciamento simboleggia la tranquillità, la pace e la serenità del mondo. Eraclito, filosofo greco del V secolo a.C., prendendo spunto dal taoismo cinese, una volta scrisse "Ciò che è opposto si concilia, dalle cose in contrasto nasce l'armonia più bella, e tutto si genera per via di contesa". Egli pen-

sava che la natura fosse retta da un principio, il cosiddetto logos, ovvero l'armonia che nasce dallo scontro dei contrari. Riflettendo su questo concetto, si può comprendere come il mondo in cui viviamo sia caratterizzato e di conseguenza generato dallo scontro continuo di elementi opposti, che si annullano reciprocamente ma che al contempo possono esistere solo l'uno grazie all'altro. Senza vita, la morte non potrebbe esistere; il giorno e la notte si alternano a vicenda e coesistono; i numeri pari e i numeri dispari. La realtà è dominata dagli opposti e solo grazie allo scontro di essi, può esistere.

Giulia Fasan

Chi siamo

Siamo un gruppo di sostenitori dell'ottimismo che crede ancora nella capacità di creare bellezza e armonia e nella forza della positività e della collaborazione. Non siamo professionisti ma siamo convinti che i nostri personali talenti e la nostra profonda passione possano contribuire alla diffusione della cultura e della positività, con l'intento di contrastare la negatività che spesso ci circonda. Promuoviamo

l'incontro e la connessione tra persone e realtà sociali per costruire sinergie positive e per creare e mettere a disposizione strumenti che riescano a stimolare la parte migliore, fornendo spunti di riflessione e raccontando storie vere che ci riguardano da vicino. La Gazzetta del Sole nasce così, una rivista cartacea che vorremo distribuire gratuitamente nelle sale d'aspetto degli ospedali per allietare la lunga attesa

di pazienti e familiari, rendendo più piacevole lo scorrere del tempo. Un luogo dove trovare storie raccontate da noi, ma non solo una rivista che si sfoglia per caso in cerca di niente e invece vi si trova un po' di tutto, arte, libri, poesie, nuovi punti di vista, nuove idee, spunti di sensibilizzazione e perfino ricette.

La Redazione

La redazione

Marta Santin,
Eleonora Brun,
Elisa Parise,
Katuscia Salmaso,
Michele Vida,
Martina Cappelletto,
Ruggero Vitali,
Sandro Pezzella,
Monia Rossi,
Andrea Spessotto,
Giulia Fasan,
Francesca Tamai,
Alice Colussi,
Lucia Pes.

Grafica

Martina Moret



Qui trovi
il nostro
manifesto