

Abbi cura di te

*Per una vita migliore*

Le immagini inserite nel testo hanno carattere esclusivamente illustrativo ed esplicativo, l'autrice non intende usarle per ledere il diritto altrui.

**Silvia Serra**

**ABBI CURA DI TE**

*Per una vita migliore*

*Saggio*

BOOK  
**SPRINT**  
E D I Z I O N I

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

Copyright © 2024  
**Silvia Serra**  
Tutti i diritti riservati

## Indice

### Abbi cura di te

*Per una vita migliore*

“Inno alla vita” Santa Teresa di Calcutta .....	9
Introduzione .....	11
Prenditi cura della tua mente .....	13
Prenditi cura del tuo corpo.....	22
Come prendersi cura della propria anima .....	33
Le sette dipendenze che devi lasciare andare per diventare la Migliore Versione di te.....	37
Come rafforzare il tuo carattere.....	46
Quali sono i tuoi obiettivi e come puoi raggiungerli.....	49
La necessità primaria di inseguire i nostri sogni .....	52
La resilienza.....	61
Condizionamento e libertà .....	68
Allenamento alla vita quotidiana.....	78
Pensare positivo nonostante tutto.....	85
Migliora la tua vita con la Legge di Attrazione.....	91
Il potere della risata .....	100
Conclusione .....	103
Ringraziamenti.....	105









## “Inno alla vita” Santa Teresa di Calcutta



La vita è un “opportunità,” coglila.  
La vita è bellezza, ammirala.  
La vita è beatitudine, assaporala.  
La vita è sogno, fanne una realtà.  
La vita è una sfida, affrontala.  
La vita è un dovere, compilo.  
La vita è un gioco, giocalo.  
La vita è preziosa, abbine cura.  
La vita è una ricchezza, conservala.  
La vita è amore, godine.  
La vita è mistero, scopriilo.  
La vita è promessa, adempila.  
La vita è tristezza, superala.  
La vita è una lotta, accettala.  
La vita è un inno, cantalo.  
La vita è un’avventura rischiala.  
La vita è felicità, meritala.  
La vita è la vita, difendila!



## Introduzione

Abbi cura di te è un invito a prenderci cura di noi stessi, del nostro corpo, della nostra anima e della nostra salute mentale.

Prendersi cura di se stessi significa ascoltarsi, guardarsi dentro, accettarsi ed amarsi per come siamo con i propri limiti e difetti per comprendere meglio i propri bisogni e pensare al nostro benessere fisico e mentale.

Non importa l'età o la condizione fisica, tutti possiamo avere una vita migliore se impariamo ad amarci e a rispettarci. Bisogna amarci come se fossimo con il nostro migliore amico.

Concedersi del tempo per prendersi cura di se stessi è fondamentale perché da inizio ad un andamento virtuoso.

A volte siamo noi stessi i nostri peggiori carnefici.

Riusciamo a trovare molta più empatia con gli altri che con noi stessi. A volte capita di andare nel pallone, ci sentiamo a disagio, tesi, ci manca il respiro. Viviamo un'esperienza extracorporea in cui ci vediamo dall'esterno, non siamo più presenti, siamo incapaci di fare bene quello che dovremmo fare. Diventiamo semplici osservatori della situazione perché le permettiamo di diventare più grande di noi così da essere facilmente influenzabili.

*Perché accade questo?*

*Perché nella nostra mente facciamo sì che una persona, un luogo, un oggetto, acquistino più importanza di noi stessi?*

Costruiamo un ideale immaginario, una necessità, delle aspettative che poi nella realtà non esistono.

Dobbiamo mettere a tacere il nostro *io* ipercritico e iniziare a prenderci cura di noi stessi come faremo con il nostro migliore amico.

Bisogna prenderci cura della nostra salute che è il primo dovere della vita, la nostra vera ricchezza.

La salute prevale talmente sui beni esteriori che in verità un mendicante sano è più felice di un re malato.

In generale i 9/10 della nostra felicità riposano esclusivamente sulla Salute.

Con essa tutto diventa sorgente di piacere, senza di essa non sapremmo gustare un bene esterno di qualsiasi natura. Le principali regole di uno stile di vita salutare sono semplici ma a volte difficili da mettere in pratica.

In questo libro troverai consigli pratici su come prenderti cura di te in ogni momento della tua vita aprendo gli orizzonti e analizzando gli eventi e noi stessi con occhi nuovi, dandoci la possibilità di mettere in pratica l'armonia mente-corpo-spirito.