

aforismi
antistress



EMETRA



Aforismi antistress



DEMETRA

Tutte le illustrazioni sono di ©stock.adobe.com
a eccezione di © Shutterstock pp. 1, 3, 71.

In copertina elaborazione grafica da
©stock.adobe.com

*L'Editore si dichiara disponibile a regolare eventuali spettanze
agli aventi diritto che non è stato possibile reperire.*

www.giunti.it

© 2021 Giunti Editore S.p.A.
Via Bolognese 165 - 50139 Firenze Italia
Via G. B. Pirelli 30 - 20124 Milano Italia

ISBN: 9788844059873

Prima edizione digitale: gennaio 2021



PRO.DIGI  GIUNTI
FESTINA LENTE

Indice degli argomenti

Calma e tranquillità	7
Strategie antistress	23
Pensare positivo	83
Verso la felicità	119



Calma e tranquillità

HAVE
A NICE
DAY

WITH LOVE
love

GOOD
MORNING

LOVE
LOVE
LOVE

WITH LOVE

GREAT
DAY



L'uomo superiore è calmo senza essere arrogante; l'uomo dappoco è arrogante senza essere calmo.

Confucio

Se mantieni la calma in un momento d'ira risparmiarai cento giorni di dolore.

Proverbio cinese

«Torna indietro!», il bruco la richiamò,
«ho qualcosa di importante da dirti!».

Sembrava promettente:

Alice si voltò e tornò indietro.

«Mantieni la calma», disse il bruco.

Lewis Carroll





Primo segno di un animo equilibrato
è la capacità di starsene tranquilli
in un posto e in compagnia di sé stessi.

Lucio Anneo Seneca

A una mente tranquilla l'universo intero
si arrende.

Chuang-tze

Per mente tranquilla non intendo altro
che una mente ben ordinata.

Marco Aurelio

Il movimento vince il freddo, lo star fermi
vince il calore. Chi è calmo e tranquillo
diventa la guida del mondo.

Lao Tzu





I saggi restano calmi e silenziosi in attesa
del tempo giusto.

Proverbio zen

La mente che è ansiosa per gli eventi futuri
è avvilita.

Lucio Anneo Seneca

Quanto ci guadagna in tranquillità chi non si
preoccupa di cosa il vicino dice, fa o pensa, ma
solo di ciò che egli stesso fa.

Marco Aurelio

Perdona gli altri, non perché meritano il
perdono, ma perché tu meriti la pace.

Buddha





La moderazione delle persone felici deriva dalla calma che la buona sorte conferisce al loro carattere.

François de La Rochefoucauld

La persona serena procura serenità a sé e agli altri.

Epicuro

La pazienza è la chiave del paradiso.

Proverbio turco

Io sono un orologio il cui pendolo oscilla senza stancarsi dall'orgoglio all'umiltà: ma, solido sulle mie gambe, mantengo l'equilibrio e resto in piedi.

Jules Renard





Tensione è chi pensi che dovresti essere.
Pace è chi sei.

Proverbio cinese

La vera forza di un uomo è nella calma.

Lev Tolstoj

Vivi con la pace nell'anima. Arriverà
il momento, e i fiori fioriranno da soli.

Proverbio zen

L'ideale della calma è in un gatto seduto.

Jules Renard

Ogni potere umano è composto
di tempo e di pazienza.

Honoré de Balzac





Vivi con la calma
con cui l'albero cresce.

Anonimo



Se si guidasse la vita con giusto criterio,
la grande ricchezza dell'uomo sarebbe
vivere sobriamente e con animo quieto;
infatti non v'è mai scarsezza del poco.

Lucrezio

Un uomo che osa sprecare un'ora
del suo tempo non ha scoperto
il valore della vita.

Charles Darwin

Non preoccuparti se non sai qualcosa,
preoccupati piuttosto se non vuoi imparare.

Proverbio zen

Il frutto del silenzio è la tranquillità.

Proverbio arabo





Conserviamoci ancora un pergolato
di tranquillità e un sonno pieno di sogni dolci,
e un respiro forte e quieto.

John Keats

Non devi cercare di fare in modo che le cose
vadano come vuoi, ma accettare le cose
come vanno: così sarai sereno.

Epitteto

Non sono né ricchezza né splendore, ma
tranquillità e occupazione che ti danno felicità.

Thomas Jefferson

Osare è perdere momentaneamente l'equilibrio.
Non osare è perdere se stessi.

Søren Kirkegaard





La tua mente risponderà a più domande
se impari a rilassarti e ad aspettare le risposte.

William S. Burroughs

Meditare bisogna su ciò che procura la felicità,
poiché, invero, se essa c'è abbiamo tutto,
se essa non c'è facciamo tutto per possederla.

Epicuro

Segui il ritmo della natura: il suo segreto
è la pazienza.

Ralph Waldo Emerson

Tutte le miserie dell'uomo derivano dalla sua
incapacità di isolarsi in una stanza e restarsene
in pace da solo.

Blaise Pascal





Non sempre gli occhi chiusi dormono.
Non sempre gli occhi aperti vedono.

Proverbio zen

Se nessuno ci facesse arrabbiare,
con chi potremmo praticare la pazienza?

Proverbio tibetano

Alcune volte vinci. Tutte le altre impari.

Proverbio giapponese

Non c'è più calma di quella generata
dalla ragione.

Lucio Anneo Seneca

Nella calma sta il vero piacere.

Victor Hugo





Dove l'acqua raggiunge la sua profondità
più profonda, rimane più calma.

William Shakespeare

Sedendo quieto, non facendo nulla,
la primavera arriva e l'erba cresce da sola.

Proverbio zen

Sii paziente. Attendi fino a quando il fango
si deposita e l'acqua è limpida.
Rimani immobile fino a quando
l'azione corretta si presenta da sola.

Lao Tzu

Il compito nella nostra vita non è di trionfare,
ma di continuare a cadere serenamente.

Robert Louis Stevenson





Riposati ogni tanto; un campo
che ha riposato dà un raccolto
abbondante.

Ovidio