

## *TEMPO DI REGALI: IL REGALO DEL TEMPO*

La "mancanza di tempo" è un problema comune a molti (o forse a tutti), basta pensare a quante volte diciamo "non ho avuto tempo", "se avessi il tempo" o cose del genere...

Il tempo, il tempo, il tempo che si cerca e non si trova: assorbiti da tutto, sempre in movimento, imbrigliati in mille attività e in mille orari che diventano obblighi.

Tempo addietro mi sentivo in colpa se rallentavo, ora ne sento il bisogno.

Grazie ai miei figli e a mio marito (che nell'arte dell'andar piano sono dei veri maestri 😊), con lo Yoga e... col passare del tempo, ho imparato l'arte della lentezza e del sano 'far niente'.

Non è stato però un percorso agevole e privo di ostacoli, anzi!!!

L'ostacolo più grande? Capire ed accettare che NON sono io a controllare il tempo, io sono un minuscolo esserino che vive in un universo infinito!

NON posso controllare il Tempo, NON lo posso risparmiare, NON lo posso nemmeno recuperare e NON so neanche quanto sia il tempo che mi spetta!!

Ancora piange il mio cuore per non aver fatto quella visita alla mia migliore amica pensando "ci vado domani, c'è tempo..." per poi scoprire che domani era ormai troppo tardi.

Sono talmente tanti gli eventi esterni che possono farci saltare i piani che difficilmente possiamo pensare di essere padroni del nostro tempo: il capo che ci assegna un lavoro "urgente" ("mi serve per ieri!"), l'autostrada bloccata, il treno in ritardo, l'influenza...

Non ho il controllo sul tempo, ma sono padrona assoluta di quel minuscolo esserino che vive in un universo infinito e dell'uso che quell'esserino farà del tempo a sua disposizione!!

Forse sarà presuntuoso e utopistico da parte mia, ma non credo ci sia nulla di male a dedicare del tempo a noi stessi e a chi vogliamo bene, sottraendolo alle già tante ore di lavoro e di obblighi!

Regalarsi del tempo o regalarlo agli altri fa bene all'anima, rimette le cose nella giusta prospettiva, dona nuovo slancio.

Passiamo più tempo con le persone che amiamo, dedichiamo loro tempo di qualità, regaliamoci tempo per fare le cose che più ci piacciono, che ci diano gioia e che ci diano anche l'energia per affrontare la vita di tutti i giorni.

Il tempo è un regalo democratico: non serve il denaro, non si deve andare per negozi, non servono fiocchi, pacchi e pacchetti; è un regalo democratico, ma non per questo poco impegnativo.

Per donare il tempo serve la volontà e la voglia di regalare qualcosa di sé, che non è materiale, ma sono pezzi della propria giornata, della propria vita.

Tempo per ascoltare qualcuno, ma per ascoltarlo bene, non solo per sentirlo...

Tempo di parlare con qualcuno, guardandolo bene in viso e senza imporci...

Tempo di sostenere qualcuno, un atto di grandissimo valore...

Tempo di capire, di non giudicare severamente, di non condannare...

Voglio credere che il tempo in cambio ci sorprenderà con relazioni, esperienze ed emozioni mille volte più belle di quanto possiamo immaginare.

**Carissimi amici, con infinita gioia e gratitudine nel cuore, per questo quinto Natale insieme, con tutto lo staff Shangri-la auguro a tutti voi e a chi vi sta a cuore...**

**TANTO, TANTISSIMO TEMPO.**

**Il nostro dono quest'anno è una CLESSIDRA perché**

**"L'unico vero capitale che ha l'uomo è il tempo: con la clessidra scorre più lento. Te lo fa godere. Assaporare. Respirare. Sì, te lo fa vivere"** (Adrian Rodriguez Cozzani, costruttore di clessidre)

***BUON NATALE...BUONA VITA***

***Barbara & Co.***