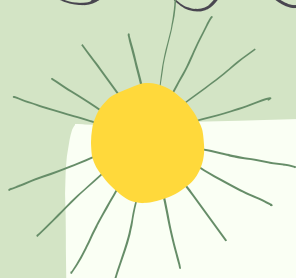


# LE LEZIONI CHE HO IMPARATO DA "IL POTERE DI ADESSO"

ECKHART TOLLE



## LA VITA È SOLO UNA SERIE DI MOMENTI DEL PRESENTE

Immergiti nel momento presente,  
perché lì c'è il flusso della vita che scorre

## LE SITUAZIONI NON CAUSANO INFELICITÀ

L'infelicità è legata ai tuoi **pensieri** legati a una situazione

## LO STRESS È UNA SPACCATURA FRA PRESENTE E FUTURO



Lo stress è una spaccatura causata dal fatto che ti trovi "qui" nel  
presente ma vorresti essere "là" nel futuro:

fai senza proiettarti nel futuro  
e senza opporre resistenza al presente.

**Goditi l'energia del momento presente**

## IN OGNI SITUAZIONE HAI 3 OPZIONI

Se il tuo presente non ti piace, hai tre possibilità:

1. Puoi allontanarti dalla situazione
2. Puoi cambiarla
3. Puoi accettarla

## DI SÌ AL PRESENTE

**sì**

Abbraccia le situazioni  
come se le avessi scelte tu.

**Accetta il momento presente**

## STAI MALE PERCHÉ FAI RESISTENZA ALLE COSE CHE NON PUOI CAMBIARE

Il passato è passato, non puoi cambiarlo.  
Continuare a pensarci non fa altro che alimentare  
le emozioni che ti fanno stare male.

**Onora il tuo passato**

## SII PIÙ PRESENTE

Rivolgi totalmente la tua **attenzione**  
al momento presente

