

## **IL MIO MANIFESTO**

### **10 cose in cui credo**

**Credo nel ritmo** che non ti fa stare con i piedi fermi, in qualunque posto ti trovi. La danza è stata sempre una costante nella mia vita e ho una canzone che mi riconduce ad ogni momento importante.

**Credo nella solidarietà**, continuerò a tendere la mano piuttosto che alzare un muro. In ogni mia scelta, di studio e professionale, ho sempre cercato l'occasione che mi permettesse di mettere in pratica la solidarietà. Una forma di impegno etico e sociale verso gli altri.

**Credo nella gentilezza**, ha talmente tante sfaccettature e chiavi per praticarla. A me piace pensarla come un modo d'essere, che porta a vivere la vita rispettando me stessa e gli altri nella loro unicità.

**Credo negli abbracci**, quelli stretti, avvolgenti, che ti tolgono il respiro per un secondo e ti lasciano con il cuore più caldo e il sorriso stampato in faccia.

**Credo nel tiramisù**, soprattutto quello buonissimo di mio papà. Da quando vivo con Michele ho appuntato la ricetta sul mio quaderno da cuoca provetta per poterla riprodurre fedelmente. Ma si sa, l'originale è sempre la versione migliore.

**Credo negli sbagli e nelle difficoltà**, perché non bisogna mai gettare la spugna. Cerco sempre di affrontare una situazione non aggirando l'ostacolo e mettendomi in discussione con la voglia di cambiare migliorando.

**Credo nell' ascolto**, di sé stessi, degli altri, della Terra che abiti. Riservo sempre del tempo durante la settimana, con lo yoga, da dedicare alla meditazione. Ho scoperto la bellezza del silenzio e della solitudine. Con la meditazione imparo ad acquisire maggior consapevolezza di me stessa e delle mie potenzialità.

**Credo nelle luci del Natale**, l'atmosfera natalizia che respiro in questo periodo fa uscire prepotentemente la bambina che c'è in me e mi emoziona.

**Credo nel qui e ora**, perché ho imparato ad assaporare ogni istante della giornata. Ho sempre rispettato il mio tempo, e così senza accorgermene, passo dopo passo, sono riuscita a costruire molte cose apprezzando a pieno la mia Vita. Ma il meglio deve ancora venire, no? Intanto mi godo il momento.

**Credo che l'abitare abbia tante forme diverse di espressione.** Abitare è conoscere, costruire, trasformare, innovare, condividere. Non è solo stare in un luogo ma entrare in sintonia con esso.

*Martina*