

Starbene

## 1 MINUTO PER TE



28

### IL MANDALA DELLE CHIOCCIOLE

di Rossana Cavaglieri

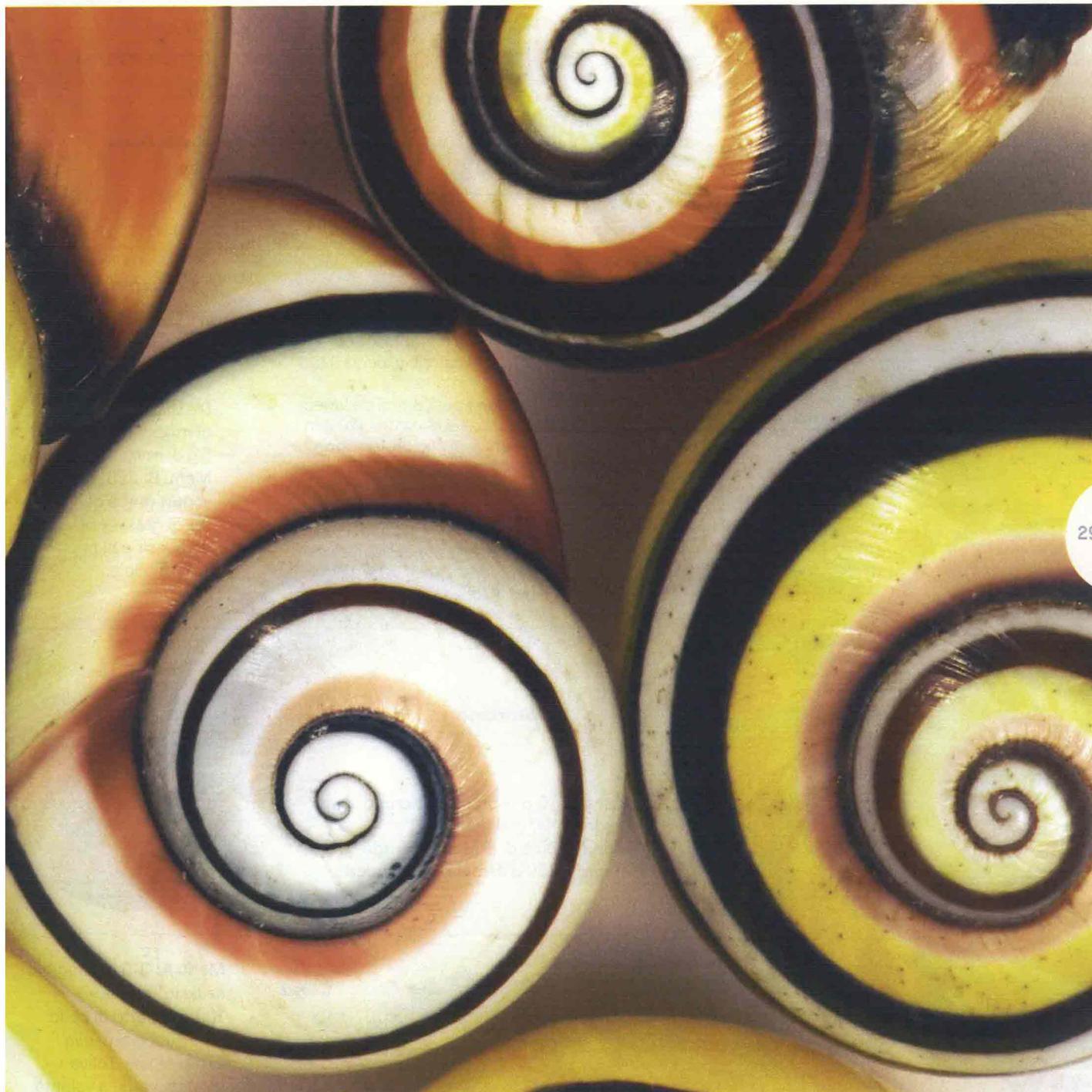
Hanno qualcosa di magico le chiocchie: «Con il suo aspetto circolare e il motivo simbolico della doppia spirale, la loro conchiglia è

un tipico mandala donatoci dalla natura», osserva Monica Morganti, psicoterapeuta e autrice del libro *Conosci te stesso colorando i mandala*

BIOS-MONDADORI PORTOLIO

Codice abbonamento: 003600

**RILASSATI, LIBERA LA MENTE E OSSERVA LA FOTO SENZA STACCARE LO SGUARDO PER 1-3 MINUTI. NON CONTROLLARE L'OROLOGIO: SE VUOI CONTA 18 RESPIRI**



29

**(Franco Angeli, € 12,99).**

«Racconta dell'evoluzione e dell'involuzione, del morire e rinascere, e ci suggerisce che nel ciclo della vita

una seconda nascita è sempre possibile». Medita osservando questa immagine senza giudizio né aspettative. Poi chiudi gli occhi e lascia

che la spirale ti guidi fino al punto più profondo e nascosto, il Sé. Ora chiediti verso quale nuova vita vuoi andare e accogli con

gratitudine qualunque immagine ti arriverà. Da lì può iniziare il cambiamento che inconsciamente stai cercando.