

Meditazione Facile

Elimina lo stress e migliora la tua salute con soli
10 minuti al giorno

Scritto da:

George Luis Sterie

www.linfavitale.com

Note legali

Le strategie riportate in questo documento sono il frutto di anni di studi, quindi non è garantito il raggiungimento dei medesimi risultati.

L'autore si riserva il diritto di aggiornare o modificarne il contenuto, in base a nuove condizioni.

Questo documento ha solo ed esclusivamente scopo informativo, e l'autore non si assume nessuna responsabilità dell'uso improprio di queste informazioni.

Tutti i diritti riservati

Nessuna parte di questo documento può essere riprodotta o trasmessa in alcuna forma, elettronica o meccanica senza l'autorizzazione scritta dell'autore

Avviso

Nella realizzazione di questo testo è stata applicata la massima diligenza.

Tuttavia, potresti incontrare alcuni errori ortografici e/o di battitura. Questo perché possono capitare e inoltre l'autore è straniero. Per favore metti da parte ogni eventuale giudizio e concentrati sul messaggio trasmesso in questo report. Se incontri qualche errore ti prego di segnalarmelo a info@linfavitale.com

A proposito dell'autore



Probabilmente ti stai chiedendo chi sono e perché dovresti darmi ascolto.

Ebbene inizio con il dirti che non sono un maestro di spirituale, un guru o un'illuminato.

Sono una persona semplice come Te.

Un semplice ricercatore appassionato di soluzioni e possibilità che dopo vari problemi di salute, economici e relazionali si è guardato "allo specchio" e ha capito che c'era qualcosa che non andava.

Qualcosa andava, migliorato.

Così ho iniziato cercare strategie di ogni genere per risolvere i miei problemi, crescere e migliorare per poter vivere al meglio la mia vita.

Appena ho risolto alcuni dei miei problemi però mi sono reso conto di possedere delle conoscenze.

Conoscenze che volendo avrei potuto condividere con tutte quelle persone che come me vogliono riprendere in mano la loro vita.

Questo ebook è parte di quelle conoscenze e di quella condivisione.

Sono più di 2 anni che medito, e questa pratica mi ha portato svariati benefici cambiando la mia vita radicalmente.

Non potevo quindi non creare una guida pratica e semplice utile per chi vuole iniziare a sfruttare questo meraviglioso strumento ma non ha idea di come fare.

Ti auguro buona lettura e buona pratica :).

Introduzione

Se sei come me, prima di trovare questa guida molto probabilmente hai fatto centinaia di ricerche su internet e nelle librerie, e hai perso un sacco di tempo e forse anche soldi.

Di informazioni se ne trovano tante in giro, ma di informazioni chiare e semplici veramente poche, giusto?

Ci sono tanti consigli e tante risorse gratuite la fuori, ma concorderai con me che (soprattutto per chi è alle prime armi e vuole iniziare a meditare) c'è anche molta confusione.

Ebbene, che tu sappia che cosa è la meditazione o no, che tu abbia mai provata praticarla o no, in queste poche pagine troverai una guida veloce per iniziare meditare e godere di tutti i benefici connessi a questa meravigliosa pratica.

Se sei una di quelle persone che passa le serate a preoccuparsi, ripassando tutto quello che ha da fare fino al punto di sentirsi male fisicamente, allora la meditazione potrebbe sicuramente fare al caso tuo.

Meditando trasformi il modo in cui la lavora la tua mente.

Sebbene non sia un qualcosa di estremamente semplice, la meditazione è qualcosa che facilmente possiamo imparare e utilizzare tutti i giorni.

Vari studi dimostrano che quando permetti a te stesso di meditare (anche per pochi minuti al giorno) puoi abbassare i tuoi livelli di stress e persino migliorare la qualità della tua vita in generale.

Ovviamente abbassando i livelli di stress noterai anche un evidente miglioramento della salute fisica.

In questo breve e semplice report imparerai cosa può fare la meditazione per te e come usarla per portare la tua vita ad un livello più elevato di benessere.

Sfruttando questo report inizierai a meditare e scoprirai un mondo ricco di benessere e benefici che per molte persone è solo un'utopia.

Persino se sei scettico, non hai niente da perdere investendo qualche minuto della tua vita per imparare questa pratica.

Puoi imparare a meditare da solo (o da sola) oppure insieme ai tuoi amici. Ci sono varie tecniche che potrai scegliere di utilizzare.

In più facendolo migliorerai la tua salute ed il tuo benessere.

Cosa ne pensi, vale la pena di investire pochi minuti per imparare questa pratica :)?

Ti consiglio di leggere per intero questo breve ebook per farti una panoramica del tutto e in seguito rileggerlo e mettere in pratica tutto.

1. Che cosa è la meditazione?

Prima di iniziare a praticare la meditazione, è importante che tu capisca bene che di cosa si tratta.

Per renderti chiaro anche che cosa NON è la meditazione espongo qui sotto tre stati principali della mente:

- **Normale**
- **Concentrato**
- **Meditativo**

Prendiamoli 1 ad uno.

1. Normale

In questo primo stato la nostra mente è in balia a pensieri e stimoli di ogni genere.

E' molto difficile controllare i pensieri e le emozioni in questo stato perché tutto quello che la mente fa è reagire seguendo uno schema di sopravvivenza (per così dire).

Il nostro cervello, in base alle nostre memorie ed esperienze passate sceglie in maniera inconscia e automatica delle reazioni specifiche ad ogni stimolo, situazione e circostanza.

Ovviamente poi il cervello stesso razionalizza le sue scelte e tendiamo a pensare che quelle specifiche reazioni sono state delle scelte conscie. Questo raramente è vero però in questo stato mentale.

Questo stato mentale è un continuo reagire e divagare.

Spesso lo stress viene creato proprio in questo specifico stato.

Restare a lungo in questo stato mentale potrebbe essere una delle peggiori cose che potresti fare a te stesso.

2. Concentrato

Questo stato mentale è un primo passo verso la meditazione. Da non confondere con la meditazione stessa però!

In questo secondo stato stai iniziando a prendere il controllo della tua mente.

Quando impari a restare nello stato concentrato la qualità della tua vita migliora considerevolmente.

A parole sembra facile concentrarsi, ma questo stato mentale non è così semplice da padroneggiare.

Per concentrarti devi focalizzarti su una sola cosa. Ma neanche questo è semplice.

Mettiamo che sei uno studente adolescente e stai facendo i compiti. Sei concentrato sul compito ma, ad un certo punto la tua mente cerca di riportarti nello stato "normale", e così ti ritrovi a pensare al professore, e a cosa dirà del tuo compito, poi inizi a pensare al voto che prenderai, se sarà buono o cattivo.

Tendenzialmente penserai che potrebbe essere cattivo e quindi ti verranno in mente i rimproveri dei tuoi genitori e così via.

L'obiettivo della concentrazione tuttavia non è la fissazione, ma la consapevolezza. Devi accorgerti che la tua mente cerca di divagare e tornare a concentrarti su quell'unica cosa che vuoi fare.

Quando riuscirai a padroneggiare l'arte della concentrazione sperimenterai un nuovo modo di pensare. Sarai meno stressato e ti sentirai meglio essendo in grado di controllare il flusso dei tuoi pensieri. E' una sensazione bellissima!

3. Meditativo

Nella meditazione, il terzo stato mentale, entri in un reame completamente diverso. Adesso sei pienamente capace di concentrarti sull'obiettivo che devi portare a termine senza cadere in nessun tipo di distrazione.

E' una fase che ti dovresti impegnare per raggiungere perché può offrirti un nuovo modo di vedere le cose.

Nella maggior parte dei casi meditando si è in grado di conoscere ed educare meglio se stessi.

Inoltre sei anche in grado di prendere decisioni migliori e focalizzate.

A differenza della concentrazione, nella meditazione le distrazioni non possono più riportarti nella zona "normale".

Adesso riesci a controllare il flusso dei tuoi pensieri.

Anche se la tua mente continua a pensare, tu non pensi più. Stai soltanto osservando.

Adesso sei presente nel qui ed ora.

Per rendere meglio il concetto prendiamo l'esempio di una semplice meditazione.

Mettiamo che hai scelto di meditare concentrandoti su una parola specifica.

Per esempio "*amore*".

Se in questo stato mentale meditativo pensi all'amore ti concentri su questa parola specifica e questo ti collega a tutti i termini che possono definire l'amore.

Ami qualcuno, ami qualcosa, le varie forme di amore e così via. Alla fine ti trovi collegato virtualmente ad ogni genere di amore possibile.

Lo senti fisicamente ed emotivamente.

Hai pensato a tutto e alla fine tu è l'amore siete diventati una cosa sola.

A questo punto potremmo dire che hai colto l'illuminazione.

Sei andato ben oltre la semplice concentrazione. Adesso sei nell'ultima fase della meditazione, chiamata anche contemplazione.

Quest'ultima fase è forse il miglior livello di coscienza nel quale la tua mente può entrare.

Sebbene ci voglia un po' di tempo, costanza e impegno sincero per lavorare sulla gestione di questi stati mentali e raggiungere questo livello di comprensione i risultati pagano.

Comprendere la contemplazione

La contemplazione, l'ultima fase della meditazione è uno stato mentale dove tutto è possibile.

Per la maggior parte delle persone è un concetto difficile da comprendere se non lo si sperimenta.

Durante questa fase entri in uno spazio dove invece di pensare a te e ai tuoi problemi sei connesso con l'intero universo.

Lasci andare il tuo corpo e la tua mente e realizzi di essere parte di un sistema di cose molto più ampio.

Tu non sei solo e separato dal resto del mondo e dell'universo. Tu e l'universo siete uniti, siete una cosa sola da sempre e per sempre.

Adesso sei elevato ad un livello di consapevolezza illuminante e significativo.

Sei completamente connesso all'intera coscienza cosmica, la fonte di ogni cosa.

Chi pratica la meditazione sa che la contemplazione è il più alto livello meditativo che si può sperimentare, il picco, l'illuminazione.

Sembra qualcosa di difficile lo so, ma è estremamente semplice. La meditazione è semplicità allo stato puro.

E' la nostra mente abituata a cose complicate che ci complica le cose.

La meditazione è qualcosa che si può imparare o per meglio dire ricordare perché ogni uno di noi nasce con la capacità pratica di meditare.

Concediti pochi minuti al giorno per ricordare e sperimentare questa meravigliosa pratica e ti ritroverai con una mente nuova e molto probabilmente anche una vita nuova. Migliore.

Non farti scoraggiare da questi processi "complessi" appena spiegati, servono solo perché la tua mente razionale capisca. In realtà la meditazione è la classica cosa più facile da praticare che da spiegare.

Patanjali definisce questo intero con una semplice frase:

"La meditazione è l'acquietare progressivo della mente fino a quando non raggiunge la sua fonte nel puro silenzio"

2. Preparazione

Adesso conosci la meditazione e sai quali sono i benefici di questa meravigliosa pratica per te, ora possiamo prepararci e meditare.

Prima di passare alla pratica vera e propria però, hai bisogno di conoscere un altro po' di cose.

La giusta postura, il giusto atteggiamento, dove, quando e quanto meditare. Prendiamo questi punti uno per uno.

- **La giusta postura**

La postura gioca un ruolo molto importante nella meditazione. Essa definisce la qualità dell'esperienza che vai a sperimentare mentre mediti.

Per esempio se sei scomodo non potrai fare a meno di pensare a questo fatto, se invece sei troppo comodo magari finirai per addormentarti.

Nessuna di queste due cose ci aiuta a meditare. Deve essere semplicemente una posizione comoda.

La cosa più importante di cui tenere conto mentre mediti è che la schiena deve essere dritta.

La classica posizione per meditare è quella del loto, ed e' un'ottima posizione, non sempre e' facile da mettere in pratica però.

Quindi se non ci riesci non preoccuparti, prova la posizione del loto a meta oppure semplicemente siediti su una sedia con i piedi che toccano il pavimento.

Se scegli la sedia, ripeto, fai attenzione che la schiena sia dritta.

Per maggiore chiarezza leggi [questo articolo](#).

Nell'articolo sopra indicato consiglio anche la posizione supina, tuttavia, se per te queste sono le prime volte in cui mediti e non hai problemi di salute che ti impediscono di stare seduto, te la sconsiglio caldamente perché rischieresti di addormentarti.

Potresti tuttavia meditare anche in piedi. Monaci di varie culture lo hanno fatto per migliaia di anni.

Le prime volte tuttavia, per imparare a meditare, e' preferibile sedersi.

- **Il giusto atteggiamento**

Un altro ingrediente chiave per il successo della tua meditazione è il giusto atteggiamento.

Il giusto atteggiamento nella meditazione è un atteggiamento passivo. Quello che Osho chiama "*la nonmente*"

Questo atteggiamento favorisce la meditazione perché esclude alcuni fattori negativi che potrebbero impedirti la pratica.

Quando sei passivo sei rilassato e vigile nello stesso momento. Non stai partecipando stai solo osservando. Sei in equilibrio.

Quando approcci la meditazione con questo tipo di consapevolezza noti tutto quello che accade intorno a te, ma non ti concentri su niente. Sei a conoscenza di tutte le cose che ti circondano ma non sei attaccato a loro.

Se qualche pensiero arriva alla tua mente lo osservi e lo lasci andare, proprio come faresti con una nuvola.

Quando guardi le nuvole non cerchi di fermarle, non vuoi controllarle o attaccarti ad esse. Le guardi, le accetti e le lasci andare semplicemente.

Se per un attimo ti capita di ritrovarti ad inseguire un pensiero pero non preoccuparti.

L'importante e' rendersene conto. Esserne consapevoli e riportare la mente all'oggetto della tua meditazione (oggetto che, come precedentemente spiegato, potrebbe essere il respiro, una parola, un immagine o dei suoni).

Quando impari a mantenere la tua mente rilassata e concentrata sperimenti la *nonmente*.

Inizialmente e' necessario sforzarsi un po' per raggiungere la *nonmente* con il tempo pero' raggiungere questo stato passivo sarà sempre più facile e non dovrai sforzarti più.

Nell'atteggiamento passivo, la *nonmente* osservi i pensieri passare nella tua testa come le nuvole passano nel cielo, ma rimani rilassato e non ti concentri su di essi.

- **Dove? Il luogo giusto**

Le prime volte, per imparare a meditare è preferibile trovare un luogo calmo e tranquillo. Niente di speciale, l'unica cosa importante è che sia un posto libero da troppe distrazioni dove non essere disturbati.

Se vivi insieme ad altre persone chiedi loro per favore di rispettare la tua pratica e di non disturbarti.

Dato che stai appena iniziando a meditare hai bisogno di meno distrazioni possibili.

Una volta affinate le tua abilità però sarai in grado di meditare anche nei luoghi più affollati e pubblici, dove non puoi controllare ogni rumore e ogni distrazione.

Prima però, cerca un posto tranquillo.

- **Quando? Il momento giusto**

Generalmente potresti meditare quando vuoi però, per trarre il massimo beneficio dalla tua meditazione l'ideale sarebbe meditare al mattino oppure in pomeriggio almeno un'ora dopo mangiato.

Questo perché se mediti la sera rischi di addormentarti se invece mediti subito dopo mangiato la stessa cosa.

Hai presente quella sensazione di sonnolenza dopo mangiato vero?

Se tuttavia pensi di potercela fare medita quando meglio credi tu.

Tieni presente però che mentre mediti devi essere rilassato, ma nello stesso tempo consapevole e vigile.

- **Quanto? Per quanto tempo**

Il tempo varia in base ai tuoi obiettivi. Se vuoi vedere i risultati velocemente medita per almeno 30 minuti, se invece vuoi fare con calma medita per un minimo di 10 minuti, magari usando la traccia che trovi scaricabile alla fine di questo ebook la quale ti consentirà di entrare velocemente nello stato meditativo.

Sotto i 10 minuti la tua meditazione sarebbe poco produttiva.

3. Pronti? Meditiamo

Il modo migliore per iniziare a meditare e' usando una tecnica semplice come quella che sto per mostrarti.

Una tecnica che puoi integrare nelle tue giornate facilmente chiunque tu sia.

Esattamente come i bambini, prima di correre dobbiamo imparare a camminare, quindi non preoccuparti di iniziare subito con tecniche di meditazione avanzate.

L'illuminazione (come ogni altra cosa) si raggiunge con un sincero impegno verso se stessi e alcuni semplici passi fatti con costanza.

Meditazione Semplice

Puoi iniziare a meditare così:

1. Trova un posto tranquillo dove sai che non sarai disturbato per almeno 10 minuti. Spegni il telefono, la TV e qualsiasi altra cosa che può distrarti.

2. Adesso siediti comodo nel silenzio mantenendo la schiena dritta. Ricorda, scegli una posizione comoda che ti possa permettere di stare comodo e rilassato restando però vigile e presente.

3. Impegnati in quello che stai facendo. Non permettere alle distrazioni di guidare la tua mente. Non permettere a niente di distrarti o interrompere la tua pratica. Se hai qualche oggetto di fronte che potrebbe distrarti rimuovilo, se qualche pensiero arriva alla tua attenzione semplicemente osservalo, accettalo e lascialo andare. Ci penserai dopo finita la meditazione

4. Scegli una parola che si adatta al tuo sistema di credenze. Come ad esempio “amore”, “pace” o altro. Se sei una persona religiosa puoi scegliere una parola o una breve frase che sottolinea la tua fede. Come “Alleluia” oppure “Om”, scegli quella giusta per te. Una volta scelta la parola giusta chiudi gli occhi. Questo ti aiuterà a rilassarti.

5. Ora andremo a rilassare ogni muscolo del corpo. Inizia dalle dita dei piedi. Senti le dita dei piedi, senti l'energia che scorre dentro di esse. Rilassale. Adesso vai avanti e rilassa il resto dei muscoli. I piedi, le gambe e così via. Rilassa tutto il tuo corpo. Assicurati di includere tutto, le il bacino, la schiena, le braccia, le dita delle mani, le spalle, il collo, la mascella, I muscoli del viso, tutto. Senti la tensione come lascia il tuo corpo mentre lo fai.

6. Continua il processo respirando profondamente e ripetendo continuamente la parola da te scelta. Inspira, pronuncia la tua parola espira e ripetila. Non c'è bisogno di pronunciarla a voce, puoi farlo mentalmente.

7. Usa l'atteggiamento passivo di cui abbiamo parlato prima. Se I pensieri vengono alla mente mentre sei seduto, rilassati, osservali, accettali e lasciali andare. Per la maggior parte delle persone inizialmente questo processo non è semplice, quindi non preoccuparti se le prime volte non ci riesci a lasciar andare tutto. Lascia andare quello che ti riesce continuando a ripetere la tua parola.

8. Mantieni questo stato per 10 minuti e continua con altri 10 fino ad arrivare a 20 minuti. Non usare nessun tipo di timer, se ne senti il bisogno semplicemente apri gli occhi e controlla. Se vuoi usare il timer tuttavia puoi farlo, ma cerca di non pensare sempre ad esso, allontana anche questa distrazione e fai che il suono del timer sia una sorpresa per te. Usa un suono delicato e leggero.

9. Una volta finito resta seduto e rilassati ancora per qualche minuto, mantieni i tuoi occhi chiusi per un po e permetti a te stesso di tornare con calma alla realtà. Infine alzati e goditi il resto della tua giornata.

Cerca di praticare questa meditazione almeno una volta al giorno. Questo influirà positivamente sul tuo stress quotidiano.

Fai di questa pratica un'abitudine giornaliera.

Dovresti sperimentarne i benefici dopo pochi giorni di ripetizione costante.

Se non senti niente di diverso potrebbe essere che non stai seguendo i passi in maniera appropriata. Rileggili con attenzione.

Devi concentrarti sul rilassamento e sull'essere presente nel qui e ora. Non pensare se sta funzionando, o se stai già sperimentando qualche beneficio.

Adesso la tua pratica è come un chicco di grano, stai seminando.

Se continuerai a curarla e nutrirla inevitabilmente essa crescerà e ben presto potrai goderti i suoi frutti.

Per conoscere e provare altri tipi di meditazione controlla la cartella dei bonus.

Ricapitolando:

Tutto quello che devi fare quindi è:

- Trovare minimo 10 minuti di tempo
- Prepararti
- Pregare gentilmente le persone con cui vivi di rispettare la tua pratica.

Conclusione

Come puoi vedere la meditazione è un processo apparentemente complesso che può essere facilmente semplificato. Basta trovare un elemento sul quale concentrarsi, liberare la mente e lasciare andare le distrazioni per entrare nello stato meditativo.

Perché farlo? Perché dovresti meditare? Probabilmente avrai già letto i benefici e ad un livello razionale sei cosciente dei vantaggi che questa pratica ti porta.

Ora però per capirlo davvero devi passare al prossimo livello e sperimentarli. Questo ovviamente è possibile solo grazie ad una pratica costante e un impegno sincero nei tuoi confronti.

Nel Vedānta (*una raccolta di testi filosofici che costituiscono la base teorica per la religione indù chiamata anche Upaniṣad*) sono indicati 4 obiettivi principali della vita:

Dharma, Artha, Kama, e Moksha

In questi 4 obiettivi sono racchiusi praticamente (a mio avviso) tutti gli obiettivi che una persona potrebbe desiderare per crescere e raggiungere la felicità e la realizzazione personale.

Andiamo a scoprirli uno per uno:

1. Dharma significa esprimere i tuoi talenti e le tue qualità uniche e raggiungere il tuo vero scopo nella vita. Significa anche allineare te stesso con la natura e l'universo al fine di raggiungere salute e benessere.

2. Artha invece significa benessere e abbondanza materiale in tutte le sue forme, denaro, successo, fama e ricchezze e tutto quello che tu puoi desiderare.

Non ci sono scuse nel Vedānta che portino a pensare che tu debba vivere in povertà per essere una persona sinceramente spirituale, anzi, secondo queste antiche scritture dovresti fare un sacco di soldi e usarli per poter vivere felice e fare del bene nel mondo.

3. Kama, il terzo obiettivo (che probabilmente ti fa venire in mente la parola Kamasutra) significa piacere terreno. Ogni genere di piacere, come ad esempio il piacere derivato dal rapporto il nostro amato/amata, piacere nelle relazioni in generale, piacere nel guardare un fiore, o leggere un libro, o perché no piacere nel connetterci con l'universo o il divino e così via. Ovviamente parliamo sempre di un piacere moderato, senza dipendenze perché le dipendenze di ogni genere ci succhiano letteralmente le energie e ci rendono schiavi.

4. Moksha l'ultimo obiettivo invece significa liberazione, liberazione dalla mente

condizionata da fattori e informazioni esterne, liberazione da tutto quello che ci frena dal essere creativi e diventare cocreatore dell'universo.

Ebbene, come penso lo avrai già capito leggendo questo testo, la pratica costante della meditazione può aiutarci a raggiungere quello spazio della coscienza cosmica, dove si trovano tutte le possibilità e realizzare nella nostra vita questi 4 obiettivi.

Tanto potente è questo strumento.

Lo so, a prima vista quanto dico può apparire utopistico per qualcuno, ed è giusto e normale.

E una vita che la società che ci circonda ci condiziona ad essere nichilisti, a pensarla in maniera materialistica ed eccessivamente pratica (“prendo la medicina e guarisco” , “lavoro e mi pagano” e così via.) oppure a confidare ciecamente in dogmi privi di senso (certe religioni) e a ignorare tutte quelle strategie “invisibili” che non ci danno risultati istantanei ma quali, a lungo termine, ci permettono di crescere e vivere la vita felice che ci meritiamo di vivere.

Concorderai con me questo approccio non porta risultati esilaranti.

Raramente qualcuno riesce a realizzarsi in questo modo e per capirlo basta guardarsi intorno.

C'è bisogno di uno strumento diverso se non altro da abbinare agli altri che usiamo già.

Uno che possa liberarci dallo stress e permettere al benessere di travolgere la nostra vita in tutte le sue forme e farci sentire realizzati.

E la meditazione può decisamente aiutarci in questo senso.

Ora che stiamo per concludere il nostro “discorso”, cosa ne dici? La meditazione merita alcuni minuti della tua giornata? Ne vale la pena?

Spero sinceramente che la tua risposta sia Sì e che meditazione possa portarti a

sperimentare tantissimi benefici.

Mi auguro che questa guida possa essere il valido strumento che cercavi per ritrovare te stesso e vivere la vita che vuoi.

Probabilmente hai letto questo ebook in fretta.

Se è così ti consiglio di rileggere e di mettere in pratica quello che ho condiviso con te.

Ricorda sempre che **le risposte sono tutte dentro di Te.**

Puoi leggere libri fare corsi, acquisire informazioni di ogni genere, e questo è ottimo. Ma le vere risposte sono solo dentro di te.

Puoi capire cosa fare con tutte queste informazioni solo capendo chi sei e cosa vuoi.

E per farlo devi agire.

Usa la meditazione, vai dentro te stesso e ritrova te stesso e vivi la vita che ti meriti.

Tanta gioia e felicità a Te,

George Luis