

**EDITRICE ASSOC. CULTURALE
"MONS. GIUSEPPE CENTRA"**
Piazzetta della Madonnella, 1
04010 Rocca Massima (LT)



www.associazionecentra.it
E-mail: info@associazionecentra.it
Tel. **06.96699010**
C.F. **91056160590**

Direttore Responsabile:
Virginio Mattoccia

Responsabili
Redazione, Sviluppo e Diffusione:
Aurelio Alessandroni
Remo Del Ferraro
Enrico Mattoccia

**Questo numero è stato inviato
in tipografia per la stampa
28 GIUGNO 2016**

ISCRIZIONE AL N° 1017 DEL 15 / 01 / 2002
DEL REGISTRO NAZIONALE DELLA STAMPA
DEL TRIBUNALE DI LATINA

Stampa: Nuova Grafica 87 srl
Via del Tavolato, 2597 - Pontinia (LT)
Tel. 0773.86227

Questo numero è stampato in 1.500 copie
e distribuito gratuitamente
I manoscritti anche se non pubblicati non si restituiscono

La testata de "Lo Sperone" si riserva il pieno ed esclusivo diritto di pubblicazione e stampa a propria insindacabile discrezione senza alcun preavviso né autorizzazione. La collaborazione, a qualsiasi livello e sotto qualsiasi forma, è gratuita salvo esplicito e scritto diverso accordo. Manoscritti, foto ed altro anche se non pubblicati non si restituiscono. Riproduzioni e citazioni sono lecite, purché si citi, espressamente e in forma completa la fonte, autore dell'articolo, titolo dell'articolo, numero, data e pagina della testata.

IMPARARE LA CURA VERSO SÉ STESSI

Pensare al proprio bene, al proprio benessere rappresenta un bisogno fondamentale e irrinunciabile. Le persone che si amano e che si prendono cura di sé stesse, ascoltano con attenzione i propri desideri e sentimenti arrivando a sperimentare una migliore qualità di vita. Prendersi cura di sé stessi non è sinonimo di egoismo o indifferenza verso gli altri, ma anzi diventa il presupposto per accogliere l'altro in maniera più autentica e completa. A volte invece accade addirittura di provare dei sensi di colpa appena si rivolge lo sguardo verso i propri desideri, come se non si fosse abbastanza meritevoli di amore e rispetto. Dimenticarsi di sé è sbagliato e dannoso: si diventa stanchi, arrabbiati, insoddisfatti e la convivenza con gli altri può risultare molto faticosa. Il periodo imminente delle vacanze può essere un'ottima opportunità per imparare ad avere cura di sé. Già poche semplici regole possono offrire un valido aiuto: riposo, attenzione e rispetto verso i propri bisogni, lentezza, attività piacevoli, piccole pause.

Molto efficace in proposito l'immagine dell'*Angelo della cura di sé stessi* descritto ad Anselm Grun, dottore in teologia: *"L'angelo ci invita a pensare a noi, a riflettere su ciò di cui abbiamo bisogno e che ci farebbe bene. Questo angelo non ci fa sentire in colpa*

se per una volta ci concediamo qualcosa, se ci mettiamo tranquilli a leggere un libro, se ci regaliamo il tempo di fare una passeggiata. Egli dice a ciascuno di noi: - Tu sei importante. Ma non puoi farti carico di tutto. Tu hai dei limiti. Hai bisogno di tempo per te stesso, perché la tua sorgente interiore possa tornare a zampillare. Se esageri, se la svuoti, essa non potrà più rigenerarsi. Presta attenzione a te stesso, alla tua anima, al tuo corpo. Prenditi una pausa. Concediti il lusso di non far nulla così recupererai freschezza e gioia di vivere. Trattati bene. Prenditi cura di te, perché tu possa prenderti cura volentieri degli altri. Non dimenticarti di te stesso. Solo così potrai diventare tu stesso benedizione per gli altri."



Dott.ssa Nicoletta Agozzino - Psicologa Psicoterapeuta
info@psicologia-agozzino.com • www.psicologia-agozzino.com

**SERVIAMO FRESCHEZZA
DA PIÙ
DI UN SECOLO.**

CUOMO!
dal 1910

OGNI MATTINO DALL'AGRO PONTINO

www.mozzarellecuomo.it
info@cuomolatticini.it

**OGNI MATTINO
DALL'AGRO PONTINO**

Sede e stabilimento di:
Via delle Scienze, 6 - 04011 Aprilia
Tel. 06 928 62 91
Fax 06 928 62 91 20