

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



[www.associazionecentra.it](http://www.associazionecentra.it)  
E-mail: [info@associazionecentra.it](mailto: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  
30 AGOSTO 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.

## PICCOLE GOCCE DI SAGGEZZA

Dei piccoli e preziosi consigli per favorire maggiore serenità e benessere.

1 - Fai spazio per ascoltare la tua voce interiore: prenditi delle pause, ritaglia tempo per te, ogni tanto allontanati dal caos e dalla frenesia quotidiana, ascolta i tuoi desideri e bisogni, prendi maggiore contatto con i tuoi sentimenti.

2 - Vivi il presente: focalizza la tua attenzione sul qui ed ora, non bloccarti con il passato e non temere il futuro, nel presente puoi creare le condizioni migliori.

3 - Ricorda che le nuvole fanno parte del cielo: gli eventi, i pensieri o le emozioni negative sono come le nuvole nel cielo, passano, si spostano, cambiano la loro forma, non sono immutabili e possono lasciare spazio al sole.

4 - Segui la corrente e abbi fiducia: segui il ritmo degli eventi, lasciati guidare affinché diventino opportunità di crescita e comprensione.

5 - Ascolta la canzone d'amore di madre natura: osserva la bellezza del mondo che ti circonda.

6 - Scopri piaceri semplici: assapora la semplicità, compi delle piccole azioni rigeneranti.

7 - Mantieni splendente la tua luce: mantieni il contatto con te stesso, nutriti di cose belle e positive.

8 - Riempi la tua mente con la compassione e l'empatia: cerca sempre di comprendere, non giudicare te stesso o gli altri.

9 - Non puoi fermare le onde, ma puoi imparare a navigare: non è possibile controllare gli eventi ma puoi imparare a gestirli meglio, aumenta la tua consapevolezza.

10 - Immagina le possibilità: ogni essere umano ha enormi potenzialità e possibilità.

**Dott.ssa Nicoletta Agozzino - Psicologa Psicoterapeuta**  
**[info@psicologia-agozzino.com](mailto:info@psicologia-agozzino.com) • [www.psicologia-agozzino.com](http://www.psicologia-agozzino.com)**

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

**CUOMO!**  
dal 1910

**OGNI MATTINO DALL'AGRO PONTINO**

[www.mozzarellecuomo.it](http://www.mozzarellecuomo.it)  
[info@cuomolatticini.it](mailto: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