



gomitolorosa
2025 SESTA EDIZIONE 4aRTS

CATALOGO OPERE

CONCORSO
2025

501

TITOLO DELL'OPERA: La Parannanza

COSA RAPPRESENTA: Un Grembiule

TECNICA UTILIZZATA: Uncinetto (granny square) e cucito

DIMENSIONI: 61x85

MATERIALI UTILIZZATI: filato Gomitolorosa e stoffa

QUALE TEMATICA RAPPRESENTA: Rendere visibile (sottrarre all'invisibilità) il lavoro domestico e silenzioso delle donne.

Il lavoro invisibile per eccellenza, il lavoro domestico e di cura, è sempre stato delle donne, un lavoro invisibile non riconosciuto (che non dà diritti), non retribuito (che non dà reddito), non valorizzato (che non dà riconoscimenti).

Ma quel "lavoro invisibile", è fondamentale per la famiglia perché garantisce il funzionamento quotidiano della casa e il benessere dei suoi membri.

SOLIDARIETA'



502

TITOLO DELL'OPERA: Gli stessi occhi

COSA RAPPRESENTA: Volti femminili

TECNICA UTILIZZATA: UNCINETTO, cuciture e ricamo

DIMENSIONI: 50 x 70 x 1,5

MATERIALI UTILIZZATI: filato Gomitolorosa, 1tela, 3 colori acrilici (bianco, nero e rosso), 2 palline e 2 stecchini di legno.

QUALE TEMATICA RAPPRESENTA: la violenza sulle donne.

Volti unici, differenti per tratti e cultura di appartenenza, con un dettaglio che li accomuna tutti: gli occhi. Uguali per forma e colore, unici elementi del volto, diventano il filo conduttore dell'opera. Il messaggio dell'opera è: la violenza non ha un solo volto, ma lascia lo stesso sguardo in ognuno. Riconoscersi in quello sguardo è il primo passo per cambiare.

SOLIDARIETA'



503

TITOLO DELL'OPERA: Les Fleurs du Bien

COSA RAPPRESENTA: Elementi della natura

TECNICA UTILIZZATA: Uncinetto, ricamo, maglia rasata.

DIMENSIONI: 33X86

MATERIALI UTILIZZATI: filato Gomitolorosa, lana grezza, tela di cotone per il fondo. Stecca di legno per sostenere.

QUALE TEMATICA RAPPRESENTA: Non si può impedire alla vita di rifiorire.

Con costanza e impegno, dalle macerie di una guerra possono rinascere paesaggi e prospettive, che a loro volta auspicano l'arrivo di una nuova umanità.

AMBIENTE



504

TITOLO DELL'OPERA: Da un filo al cuore

COSA RAPPRESENTA: pastore, pecora, donne, magliaie, coperta, senzatetto.

TECNICA UTILIZZATA: Uncinetto, tessitura, filatura, ricamo, infeltritura

DIMENSIONI: 86x49

MATERIALI UTILIZZATI: filato Gomitolorosa, lana grezza, tela di yuta

QUALE TEMATICA RAPPRESENTA: La lana offerta dalla pecora, tosata dal pastore, filata da una donna e poi lavorata a mano diventa una coperta o un altro manufatto che consente di donare colore e calore alle persone in difficoltà.

SOLIDARIETA'



505

TITOLO DELL'OPERA: Vuoi giocare con me?

COSA RAPPRESENTA: Stimoli sensoriali colorati

TECNICA UTILIZZATA: Uncinetto, cucito, pompon

DIMENSIONI: 33X64

MATERIALI UTILIZZATI: filato Gomitolorosa, bottoni legno, stecca di legno per sostenere.

QUALE TEMATICA RAPPRESENTA: I bambini hanno bisogno di stimoli visivi e tattili per la percezione fine di ciò che li circonda, per apprezzare colori, forme e consistenze diverse, e anche per interagire con gli altri bimbi. L'integrazione di questi sensi aiuta a sviluppare una comprensione più completa dell'ambiente circostante.

BENESSERE



506

TITOLO DELL'OPERA: Mettiamoci le mani

COSA RAPPRESENTA: Mongolfiera

TECNICA UTILIZZATA: Uncinetto, cucito

DIMENSIONI: Altezza 54 cm - Diametro massimo 31 cm

MATERIALI UTILIZZATI: filato Gomitolorosa, lana grezza per imbottitura cuore, cerchi riciclati (rotti) di bambù

QUALE TEMATICA RAPPRESENTA: Si vuole illustrare il valore del lavoro svolto insieme ad altri per fini solidali.

Il senso di comunità allevia la fatica e rende lavoro e cuore più leggeri, comunicando serenità e voglia di fare.

SOLIDARIETA'



507

TITOLO DELL'OPERA: In ogni goccia una vita

COSA RAPPRESENTA: Emisfero terrestre, goccia, albero, mano.

TECNICA UTILIZZATA: Uncinetto, ricamo.

DIMENSIONI: Altezza 40 cm - Larghezza massima 33 cm - Profondità massima 25cm

MATERIALI UTILIZZATI: filato Gomitolorosa, lana grezza, tondino di legno per sostenere.

QUALE TEMATICA RAPPRESENTA: Per un futuro sostenibile è cruciale scuotere le coscienze e promuovere iniziative di efficienza idrica.

L'acqua, crogiolo di vita, risorsa limitata e preziosa, sostiene ecosistemi e regola il clima.

AMBIENTE



508

TITOLO DELL'OPERA: ...A sentimento

COSA RAPPRESENTA: borsa porta lavoro a maglia

TECNICA UTILIZZATA: lavoro a uncinetto maglia bassa e punto canestro allungato

DIMENSIONI: borsa base tonda 24 cm altezza 32 cm
porta uncinetti rettangolare 19 cm x 23 cm

MATERIALI UTILIZZATI: filato Gomitolorosa, ferri in legno

QUALE TEMATICA RAPPRESENTA: l'idea di un piccolo e morbido contenitore per il lavoro a maglia da portare con sé senza fatica e godersi del tempo in relax con il proprio hobby.

Il lavoro a maglia migliora il benessere perché agisce come una forma di meditazione attiva, riducendo stress e ansia grazie ai movimenti ritmici e ripetitivi. Questa pratica aumenta la concentrazione, stimola la creatività, migliora la coordinazione, dona un senso di realizzazione personale.

BENESSERE



509

TITOLO DELL'OPERA: Siamo tutti sotto lo stesso cielo

COSA RAPPRESENTA: Quaderno con poesia scritta da me

TECNICA UTILIZZATA: Uncinetto, ricamo, nozioni di Legatoria

DIMENSIONI: 24 x 28 cm, dorso 3 cm

MATERIALI UTILIZZATI: filato Gomitolorosa, tela per ricamo (Aida e con fori più larghi per la copertina)

QUALE TEMATICA RAPPRESENTA: denuncia la crudeltà della guerra voluta da pochi, ma che nega la vita a molti.

Ho voluto intrecciare la solidarietà con le mie passioni e condividere il dono di scrivere poesie attraverso una di queste, nata inaspettata dopo un preciso fatto di cronaca. Ed è una poesia aperta ... che può continuare attraverso ogni lettore con riflessioni, sentimenti, preghiera, azioni concrete.

SOLIDARIETA'

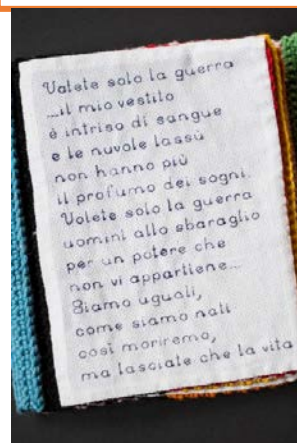


509 - SIAMO TUTTI SOTTO LO STESSO CIELO

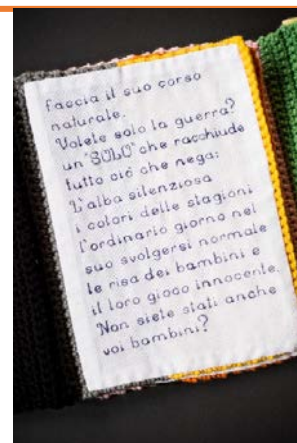
PARTICOLARE



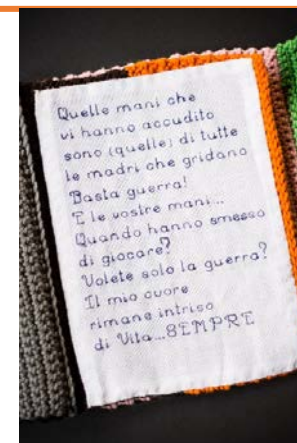
INTERNO



Volete solo la guerra
...il mio vestito
è intriso di sangue
e le nuvole lassù
non hanno più
il profumo dei sogni.
Volete solo la guerra
uomini allo sbaraglio
per un potere che
non vi appartiene..
Siamo uguali
come siamo nati
così moriremo,
ma lasciate che la vita



faccia il suo corso naturale.
Volete solo la guerra?
Un "SOLO" che racchiude
tutto ciò che nega:
L' alba silenziosa
i colori delle stagioni
l' ordinario giorno nel suo
svolgersi normale
le risa dei bambini e il loro gioco
innocente.
Non siete stati anche voi
bambini?



Quelle mani che
vi hanno accudito
sono di tutte le madri che gridano
Basta guerra!
E le vostre mani....
quando hanno smesso di giocare?
Volete solo la guerra?
Il mio cuore
rimane intriso di VITA..
SEMPRE.

510

TITOLO DELL'OPERA: Coltiva l'ascolto al mondo

COSA RAPPRESENTA: Mondo, innaffiatoio, orecchie.

TECNICA UTILIZZATA: Uncinetto (Amigurumi e cordoncino eseguito con mulinello 4 aghi)

DIMENSIONI: 33x40x20

MATERIALI UTILIZZATI: filato Gomitolorosa, lana grezza per imbottitura.

QUALE TEMATICA RAPPRESENTA: E' un invito a coltivare l'ascolto del mondo.

L'idea che la felicità dipenda dalle cose che possediamo è pericolosa. Il mondo deve essere ascoltato.

Scegliere di non aggiungere materiale, oltre a quello fornito dal concorso, è un invito a ridurre i consumi.

AMBIENTE



511

TITOLO DELL'OPERA: Armonia tra le fedi per il benessere mondiale

COSA RAPPRESENTA: Capi religiosi mondiali

TECNICA UTILIZZATA: Uncinetto (Amigurumi, punto basso)

DIMENSIONI: 40x40x9 cm

MATERIALI UTILIZZATI: filato Gomitolorosa, scatola riciclata

QUALE TEMATICA RAPPRESENTA: l'ideale di una armonia tra i quattro capi religiosi mondiali per il raggiungimento della pace e del benessere mondiale.

Le religioni non sono la causa principale dei conflitti, ma sono spesso intrecciate con fattori politici, etnici e territoriali, e possono essere usate per giustificare la violenza.

BENESSERE



512

TITOLO DELL'OPERA: Il mare che vorremmo

COSA RAPPRESENTA: FONDALE MARINO.

TECNICA UTILIZZATA: UNCINETTO,
FINGERKNITTING, POMPON, TELAIO

DIMENSIONI: UN PANNELLO 80X50

MATERIALI UTILIZZATI: filato Gomitolorosa,
lana grezza, CARTONE RICILATO, COLLA.

QUALE TEMATICA RAPPRESENTA: La necessità di ridurre il consumo di plastica e smaltire correttamente i rifiuti per un fondale marino pulito, libero da inquinamento, fondamentale per la salute degli ecosistemi marini, dove gli esseri viventi possano vivere felici in armonia.

AMBIENTE



513

TITOLO DELL'OPERA: Tisana al tramonto

COSA RAPPRESENTA: Tazza con una tisana calda

TECNICA UTILIZZATA: Tapestry crochet

DIMENSIONI: 33cm per 33cm

MATERIALI UTILIZZATI: filato Gomitolorosa, e un bastoncino di bambù di riciclo dal fiume del mio paese.

QUALE TEMATICA RAPPRESENTA: L'importanza di ritagliarsi del tempo per sé stessi, per il proprio benessere psicofisico che permette di ascoltare i propri bisogni, ricaricare le energie e affrontare la vita con maggiore serenità e lucidità.

Quale modo migliore se non rappresentarlo con una bella tisana calda al tramonto?

BENESSERE



514

TITOLO DELL'OPERA: Rinascita

COSA RAPPRESENTA: Vari aspetti dell'ambiente

TECNICA UTILIZZATA: UNCINETTO

DIMENSIONI: UN PANNELLO 55X115

MATERIALI UTILIZZATI: filato Gomitolorosa, Juta, Supporto in legno per appendere l'opera.

QUALE TEMATICA RAPPRESENTA: Questa opera invita a riflettere come è importante il rispetto dell'ambiente e che tutto dipende da noi.

Da una parte la distruzione dovuta all'opera sconsiderata degli esseri umani, dall'altra la speranza di rinascere con la cura, la dedizione e l'amore della mano dell'uomo.

Si evidenzia simbolicamente che quando sembra che tutto sia perduto c'è la speranza di ricostruire: la farfalla è la metamorfosi, la mano indica che l'uomo può distruggere ma anche ricostruire, la bimba innocente, le rondini, le api e i fiori sono la rinascita dello spirito della vita.

AMBIENTE



515

TITOLO DELL'OPERA: C'era una volta

COSA RAPPRESENTA: PERSONAGGIO FANTASIA, ABITANTI DEL MARE

TECNICA UTILIZZATA: FERRI (MAGLIA RASATA), UNCINETTO (AMIGURUMI)

DIMENSIONI: 50X50X30

MATERIALI UTILIZZATI: filato Gomitolorosa, CERCHIO E PALLINE DI POLISTIROLO.

QUALE TEMATICA RAPPRESENTA: Il mare può ritornare ad essere l'affascinante mondo che conosciamo solo dai documentari, con un po' di impegno da parte di tutti noi.

C'era una volta...una bella sirena, innamorata della Terra tanto da rimanere ore a pelo d'acqua a guardarla, fantasticando di storie d'amore ma altrettanto legata al suo mare, profondo, limpido, abitato da creature fantastiche, allegre e colorate. Belle le favole, tutti vorremmo viverle o almeno crederci un po'. Qualcuna o qualcosa può diventare realtà: il mare può ritornare ad essere l'ambiente ideale dove possono tornare a vivere meravigliosi pesci, la vegetazione marina può crescere fino a diventare il posto dove i pesci giocano a nascondersi, dove il coralli crescono e ramificano, mostrandoci bellissime sfumature di rosso e arancio.

AMBIENTE



516

TITOLO DELL'OPERA: L'alba del pescatore

COSA RAPPRESENTA: paesaggio marino

TECNICA UTILIZZATA: FERRI E UNCINETTO

DIMENSIONI: 42X54 CM

MATERIALI UTILIZZATI: filato Gomitolorosa, cotone, pannello in legno MDF* per la base

QUALE TEMATICA RAPPRESENTA: L'ideale del rapporto che dovrebbe esserci tra uomo e natura, qui rappresentato dal pescatore, simbolo della responsabilità collettiva verso l'ambiente, e dal mare, luogo di vita e sostegno. L'alba è la promessa di un nuovo inizio.

Il rapporto tra uomo e natura, complesso e in continua evoluzione, caratterizzato da una dipendenza reciproca che nel tempo è passata da una simbiosi iniziale a un rapporto di dominio e sfruttamento, culminato in problemi ambientali critici, vede in questa opera la semplice soluzione.

AMBIENTE

*Il legno MDF (Medium Density Fiberboard) è un pannello ottenuto dalla lavorazione di scarti di legno ridotti in fibre finissime e poi legati tra loro con colle e resine ad alte temperature.



517

TITOLO DELL'OPERA: Gabbie

COSA RAPPRESENTA: Donne, fiori, vestito

TECNICA UTILIZZATA: Uncinetto (Amigurumi, uncinetto iperbolico, uncinetto classico, punto croce)

DIMENSIONI: 49 x 49 cm base, 37x49 fondale, personaggio centrale è 58 cm

MATERIALI UTILIZZATI: filato Gomitolorosa, lana grezza, kid silk mohair, polistirolo per la base.

QUALE TEMATICA RAPPRESENTA: Le gabbie in cui sono costrette le donne, metafora di restrizioni sociali, culturali ed economiche che limitano le donne e le rinchiudono in ruoli prestabiliti, come ad esempio le donne dell'opera: una intrappolata nel burqa (a sx in basso) e una nella taglia 42. La terza rappresenta Ahoo Daryaei, l'attivista iraniana che si è spogliata in protesta contro il velo, che spezza la gabbia e getta il chador. Fiori e pannello diventano simboli di speranza e rinascita.

SOLIDARIETA'



518

TITOLO DELL'OPERA: La luce fuori, il buio nel cuore

COSA RAPPRESENTA: Stanza in penombra, una donna, un uomo.

TECNICA UTILIZZATA: Uncinetto metodo Jacquard

DIMENSIONI: 87x70cm

MATERIALI UTILIZZATI: filato Gomitolorosa, lana di recupero (in alcuni casi colore modificato con infusione in te per abbassarne i toni)

QUALE TEMATICA RAPPRESENTA: Si può morire a poco a poco da sole al buio perché nessuno veda cosa significhi disintegrarsi fra le mani di chi abusa e manipola.

L'amore vero non umilia non ferisce, non imprigiona. Dopo arriva la luce che è il coraggio di essere libere.

SOLIDARIETA'



519

TITOLO DELL'OPERA: Regali solidali

COSA RAPPRESENTA: Volontarie che preparano regali solidali

TECNICA UTILIZZATA: Uncinetto, amigurumi e ricamo

DIMENSIONI: 42x39x22 cm

MATERIALI UTILIZZATI: filato Gomitolorosa, lana grezza per imbottitura, cassetta di legno.

QUALE TEMATICA RAPPRESENTA: L'opera vuole rendere omaggio al lavoro dei tanti volontari che, nel confezionare regali solidali, trasformano la loro passione creativa in un aiuto concreto per gli altri.

La nostra opera vuole trasmettere il messaggio di considerare qualsiasi festività come un'occasione per scegliere regali solidali a sostegno di progetti benefici.

SOLIDARIETA'



520

TITOLO DELL'OPERA: Save the sea

COSA RAPPRESENTA: Barca con vele della speranza.

TECNICA UTILIZZATA: infeltritura, uncinetto, macramè.

DIMENSIONI: 49x59 cm

MATERIALI UTILIZZATI: filato Gomitolorosa, lana grezza, due rami di legno recuperati sulla spiaggia tarantina.

QUALE TEMATICA RAPPRESENTA: Con questo manufatto vogliamo portare l'attenzione sull'importanza della salvaguardia del mare prima di tutto e dell'ambiente in generale.

La vita sulla terra è arrivata proprio dal mare e quindi dobbiamo educarci a non inquinarlo ancora, dobbiamo rispettarlo e prendercene cura.

AMBIENTE



521

TITOLO DELL'OPERA: Trame Itineranti

Un telaio che viaggia, un filo che unisce

COSA RAPPRESENTA: Tessuto collettivo, legami, comunità

TECNICA UTILIZZATA: Tessitura a telaio manuale (con tecnica ispirata al "cadavere squisito")*

DIMENSIONI: Sviluppo complessivo dell'opera 90x90x20 montata in forma circolare

MATERIALI UTILIZZATI: filato Gomitolorosa, in parte filata artigianalmente e tinta con tinture naturali, ordito in cotone, filo di ferro.

QUALE TEMATICA RAPPRESENTA: Un tessuto collettivo nato da un telaio costruito appositamente e messo in viaggio: ogni mano intreccia un frammento che dialoga col precedente, creando un'opera unica di cura, ascolto e comunità.

BENESSERE

*La tecnica del cadavere squisito è un gioco surrealista di creazione collettiva, nato nel 1925 a Parigi, che permette di produrre testi o disegni in modo casuale e inatteso.



522

TITOLO DELL'OPERA: Floraria

COSA RAPPRESENTA: bambola giardiniera

TECNICA UTILIZZATA: uncinetto (amigurumi)

DIMENSIONI: 49x30x16

MATERIALI UTILIZZATI: filato Gomitolorosa, lana grezza per imbottitura.

QUALE TEMATICA RAPPRESENTA: L'opera vuole rappresentare **la difesa dell'ambiente e della biodiversità**. La coccinella che si trova sul suo grembiule rappresenta la lotta integrata in campo agroalimentare, e la libellula che ha "strappato" dal cielo, è la libertà della fruibilità dell'aria per tutti. Aria, bene prezioso come l'Acqua e la Terra. Luoghi della nostra stessa esistenza. Floraria, pacificamente, lancia un messaggio che si rivolge a tutto l'Universo nella sua biodiversità per preservare aria, acqua e terra beni necessari alla sopravvivenza

AMBIENTE



POESIA SCRITTA
DALL'AUTRICE

*Floraria ha staccato un pezzo
di cielo
E una libellula ha preso in volo
Libertà di avere aria in
quantità
Che fortuna e questa qua,
Floraria protegge l'aria
dall'inquinamento
che aumenta ogni momento
Si occupa anche dell'acqua e
della Terra
E semina la Pace, non la
Guerra
Per un mondo verde e
biodiverso
Che racchiude tutto l'Universo*

523

TITOLO DELL'OPERA: Sguardi di donna ricuciti

COSA RAPPRESENTA: Frammenti di volto che dialogano

TECNICA UTILIZZATA: Maglia rasata e tubolare a ferri con ricamo a "punto maglia" su intreccio di rete realizzato a "punto catenella" e maglia bassissima

DIMENSIONI: 90x100 cm

MATERIALI UTILIZZATI: filato Gomitolorosa, struttura in legno

QUALE TEMATICA RAPPRESENTA: Quest'opera è un invito a fermarsi, a guardare, a riconoscere. A comprendere che nessuna donna è intera da sola, e che esiste una forza silenziosa e costante nel gesto del ricucire: una forza che unisce, ripara, tiene insieme ciò che la vita separa.

Volti scomposti realizzati in maglia dialogano tra loro attraverso fili intrecciati. Ogni frammento rappresenta una voce che cerca incontro, creando una rete di solidarietà visiva.

SOLIDARIETA'



524

TITOLO DELL'OPERA: L'albero che germoglia amore

COSA RAPPRESENTA: Albero della vita le cui radici e il tronco sono avvolti da un cuore e da un nastro rosso.

TECNICA UTILIZZATA: Punch needle (ricamo a rilievo con ago magico e lana su base di stoffa)

DIMENSIONI: 74x93 cm

MATERIALI UTILIZZATI: filato Gomitolorosa, Tessuto lino grezzo per base ricamo;

QUALE TEMATICA RAPPRESENTA: Questo arazzo è simbolo dell'amore che sostiene chi affronta la malattia.

“L'albero che germoglia amore” vuole essere un messaggio di speranza: quando le persone si uniscono, l'amore diventa energia che accompagna, consola e aiuta a rinascere.

SOLIDARIETA'



525

TITOLO DELL'OPERA: BE - POP -LULA

COSA RAPPRESENTA: Pannello di un pascolo naif

TECNICA UTILIZZATA: Feltro ad ago

DIMENSIONI: 75 x 90

MATERIALI UTILIZZATI: filato Gomitolorosa, lana grezza proveniente da un'azienda agricola del territorio laziale.

QUALE TEMATICA RAPPRESENTA: Abbiamo voluto rappresentare delle pecorelle al pascolo in un prato decisamente bizzarro e allegro. Sul piano stilistico abbiamo enfatizzato il candore del vello degli ovini in contrasto con il groviglio dei fili, colorati, che partono o finiscono da piccoli gomitoli che pure compongono il lavoro, caratterizzando una fruizione sia visiva che tattile, dando vita a un pannello multisensoriale.

AMBIENTE



526

TITOLO DELL'OPERA: L'Unione fa... la borsa

COSA RAPPRESENTA: una borsa

TECNICA UTILIZZATA: Tessitura a mano, Uncinetto

DIMENSIONI: 25x29x10 cm

MATERIALI UTILIZZATI: filato Gomitolorosa, Fettuccia bianca di cotone

QUALE TEMATICA RAPPRESENTA: L'abbraccio geometrico con cui è composta la borsa rappresenta l'invito alla coesione e condivisione.

Sull'ordito, comune a tutte noi, ogni Donna ha intrecciato la trama colorata delle proprie emozioni.

L'elemento farfalla è qui a sottolineare la libertà di espressione del manufatto collettivo.

SOLIDARIETA'



527

TITOLO DELL'OPERA: M'illumino d'immenso calore

COSA RAPPRESENTA: lampada

TECNICA UTILIZZATA: UNCINETTO

DIMENSIONI: 15x35 cm

MATERIALI UTILIZZATI: filato Gomitolorosa, vaso di cristallo, lampada con filo elettrico, bottoni di metallo e plastica

QUALE TEMATICA RAPPRESENTA: L'opera di arredamento ha la finalità di infondere un senso di accoglienza e calore familiare di un tempo.

La morbida luce emanata dalla lampada è coronata da un rivestimento lavorato a maglia dalla classica forma "a mattonella – granny squares" ed evoca tempi passati (secolo XIX tardo periodo vittoriano).

BENESSERE



528

TITOLO DELL'OPERA: Il Mondo ADDOSSO

COSA RAPPRESENTA: Figura umana che indossa il mondo.

TECNICA UTILIZZATA: Ferri e Uncinetto.

DIMENSIONI: 15x35 cm

MATERIALI UTILIZZATI: filato Gomitolorosa, lana grezza

QUALE TEMATICA RAPPRESENTA: La mia Opera racconta in sostanza il mio pensiero personale per la lotta ai suicidi giovanili. Avere il mondo addosso significa che è TUO, lotta per lui senza arrenderti e sarai la persona più ricca. Prenditi cura del TUO MONDO è l'unico posto in cui devi vivere.

Il Benessere è un viaggio personale, non è una destinazione. Richiede consapevolezza, impegno costante e la volontà di ascoltare i bisogni del proprio corpo e della propria mente per vivere una vita piena e soddisfacente. Occorre trovare la forza nella fragilità, guardare negli occhi il vuoto e dirgli che non avrà più potere. Le nostre azioni positive si specchiano nel mondo. Essere se stessi in un mondo che cerca continuamente di cambiarti è la più grande delle conquiste. Il mondo è un processo del nostro pensiero ed è di chi si alza felice. Rilassati raccogliarti, allontana ogni altro pensiero, viviti il mondo che ti circonda a modo tuo.

BENESSERE

