



2024

Calendario

upbility

Ogni viaggiatore perfetto
crea il paese in cui viaggia

Nikos Kazantzakis

In una valle tranquilla, circondata da verdi colline, viveva un vecchio albero diverso da tutti gli altri in tutta la terra. Aveva un dono unico, quello di provare emozioni umane.

La primavera portava Gioia, una brezza giocosa faceva frusciare le sue foglie, facendole danzare di felicità. Insieme alla Gioia arrivava l'Amore, i raggi di sole riscaldavano la sua corteccia, riempiendola di un senso di profonda connessione con il mondo circostante.

Ma con il cambiare delle stagioni, cambiarono anche i sentimenti del vecchio albero. Lo Stress arrivò con i venti instabili che facevano tremare le sue foglie per la preoccupazione. Poi arrivò la Tristezza, con le gocce di pioggia che cadevano sui suoi rami, riflettendo la malinconia interna.

La Rabbia visitò l'albero due volte. La prima volta come una tempesta feroce che scosse le sue radici, riempiendolo di energia infuocata, e la seconda volta come un fulmine che bruciò ogni foglia.

La Curiosità si presentò come uno stormo di uccelli appollaiati sui suoi rami, cinguettando storie di terre lontane.

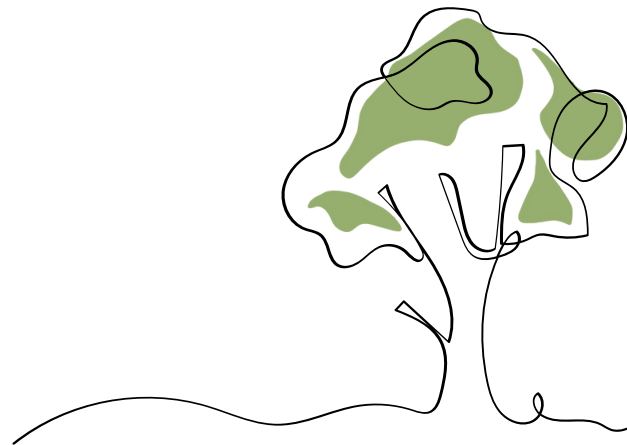
Poi la Paura fece un passo avanti e la valle fu coperta da una fitta nebbia che velò lo sguardo dell'albero, facendo sembrare strano e spaventoso tutto ciò che prima era familiare. Ma quando spuntò l'alba, la Fiducia in se stessi emerse con la sua luce, dissipando l'oscurità e proteggendo la lealtà del vecchio albero.

La Solitudine lo visitò nei giorni tranquilli e silenziosi, quando nessun'altra creatura si muoveva accanto a lui. In quei momenti, l'albero imparò ad ascoltare i battiti del suo cuore, trovando pace nella solitudine.

La Pazienza abbracciò le sue radici ricordandogli che la forza e la saggezza non si ottengono con la fretta, ma con il tranquillo scorrere del tempo.

Lentamente il ciclo delle stagioni si chiuse, poi arrivò la Gratitudine e le foglie dell'albero si trasformarono in diamanti splendenti, che riflettevano la bellezza e la conoscenza di ogni emozione vissuta.

Nel corso dell'anno, il vecchio albero arrivò a capire che ogni emozione era necessaria per la sua crescita, il vento, la pioggia, il fruscio, tutto ciò che sperimentava. Ha imparato che, come le stagioni, le emozioni vanno e vengono, offrendoci saggezza e resilienza.



gioia



La gioia non è nelle cose ma dentro di noi.

Richard Wagner

gennaio

dom	lun	mar	mer	gio	ven	sab
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

La gioia non è una condizione costante, ma è fatta di momenti fugaci. Non si trova negli oggetti, bensì nelle esperienze. Non si produce, si sperimenta. Non si trova nei grandi successi, ma nei semplici piaceri. Non è imposta, è spontanea. La gioia è la bellezza della vita nelle piccole cose come in quelle grandi.

AMORE



L'amore non è controllo, è libertà. Non è fragile, è resistente. Non è dubbio, è fiducia. Non è rumoroso, è silenzioso. Non è egoista, è altruista. Non si trova solo nei grandi momenti, ma anche nelle piccole cose. Amare non è facile, ma ne vale la pena.

Essere amati profondamente da qualcuno ci rende forti, amare profondamente ci rende coraggiosi.

Lao Tzu

febbraio

dom	lun	mar	mer	gio	ven	sab
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

stress



Lo stress non è una scelta, ma una reazione. Non è sempre negativo, può essere una motivazione. Non è un segno di debolezza, fa parte dell'essere umano. Non è incontrollabile, può essere gestito. Non è permanente, spesso è temporaneo. Non è sempre visibile, può essere una lotta interna. Non si cura ignorandolo, bensì affrontandolo. Non è solo mentale, riguarda anche il corpo. Non sempre è dovuto a eventi importanti, a volte si trova in situazioni quotidiane.

Lo stress non è un nemico, ma un messaggio che ci invita a prenderci cura di noi stessi.

Non è lo stress che ci uccide, ma
la nostra reazione ad esso.

Hans Selye

marzo

dom	lun	mar	mer	gio	ven	sab
31					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

tristezza

I muri che costruiamo intorno a noi per
tenere fuori la tristezza
tengono fuori anche
la gioia.

Jim Rohn



aprile

dom	lun	mar	mer	gio	ven	sab
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

La tristezza è un'emozione umana naturale, non un segno di debolezza. È una reazione a circostanze difficili, non un difetto del carattere. È passeggera e varia di intensità, non è una condizione permanente. Fa parte dello spettro emotivo della vita, non è qualcosa da evitare. La tristezza può generare crescita e comprensione, non solo dolore.

rabbia

La rabbia è un acido che può fare più male al recipiente che lo contiene che a qualsiasi cosa su cui viene versato.

Mark Twain



La rabbia è un'emozione naturale e umana, non un segno di fallimento morale. Spesso è una risposta all'ingiustizia, non necessariamente un atto di aggressione. La rabbia può essere un catalizzatore di cambiamenti positivi, non solo una forza distruttiva. Richiede gestione e comprensione, non negazione o soppressione. La rabbia espressa in modo sano può condurre alla risoluzione, non perpetuare il conflitto.

maggio

dom	lun	mar	mer	gio	ven	sab
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

curiosità

La cosa importante è non smettere mai di domandare. La curiosità ha il suo motivo di esistere.

Albert Einstein

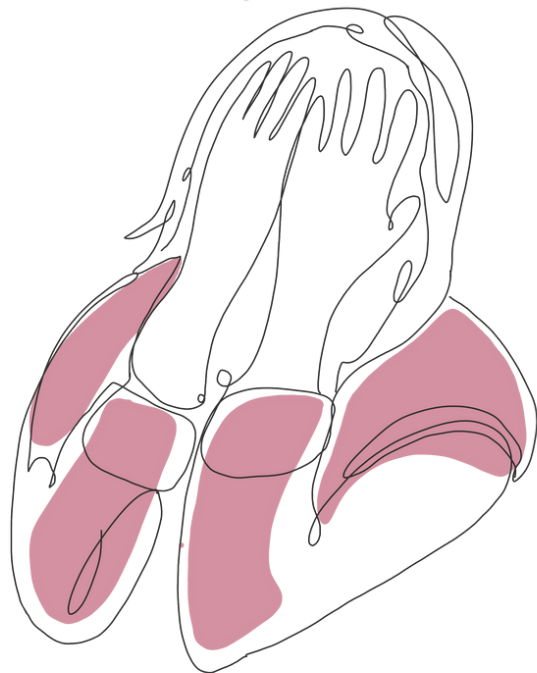


giugno

dom	lun	mar	mer	gio	ven	sab
30						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

La curiosità è una sete di conoscenza, non un'invasione della privacy. È un desiderio di esplorazione e di comprensione, non di indiscrezione. Promuove l'apprendimento e la crescita, non il giudizio o il sospetto. È una ricerca aperta, non un interrogatorio chiuso. La curiosità porta alla scoperta e all'innovazione, non alla stagnazione.

paura



La paura è una reazione protettiva naturale, non un segno di codardia. È un segnale di avvertimento, non un controllo da parte del destino. La paura può essere uno stimolo ad essere cauti e preparati, senza inibire l'azione. Fa parte dell'esperienza umana, non è una patogenesi. Gestire la paura è un'abilità, non una caratteristica innata.

L'uomo coraggioso non è colui che non si sente impaurito, ma colui che vince la paura.

Welson Mandela

luglio

dom	lun	mar	mer	gio	ven	sab
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Fiducia in se stessi

La fiducia in se stessi
non è convincersi di
piacere a tutti, ma star
bene anche senza
piacere a qualcuno.
Christina Grimmie



La fiducia in se stessi è la convinzione delle nostre capacità, non l'arroganza o l'ego. È un senso interiore di autostima, non un confronto con gli altri. Coltiva la resilienza, non la perfezione. La fiducia in se stessi è l'essere a proprio agio con ciò che siamo, non piacere agli altri.

agosto

dom	lun	mar	mer	gio	ven	sab
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

solitudine

La cosa più bella del mondo è sapere come appartenere a se stessi.

Michel de Montaigne



settembre

dom	lun	mar	mer	gio	ven	sab
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

La solitudine è una sensazione soggettiva di isolamento, non necessariamente il risultato di un abbandono. È uno stato emotivo, non un fallimento personale. Può essere sperimentata in mezzo alla folla, non solo nella natura selvaggia. Riflette il desiderio di legami più profondi, non solo la mancanza di interazione sociale. La solitudine può essere un innesco per la scoperta di sé, non solo una fonte di dolore.

pazienza

La pazienza non è semplicemente la capacità di aspettare, è come ci comportiamo mentre aspettiamo.

Joyce Meyer



La pazienza non è una debolezza, ma un segno di forza e di autocontrollo. Non è rassegnazione, ma comprensione del momento giusto per agire. La pazienza è una virtù che coltiva la pace mentale e un migliore processo decisionale.

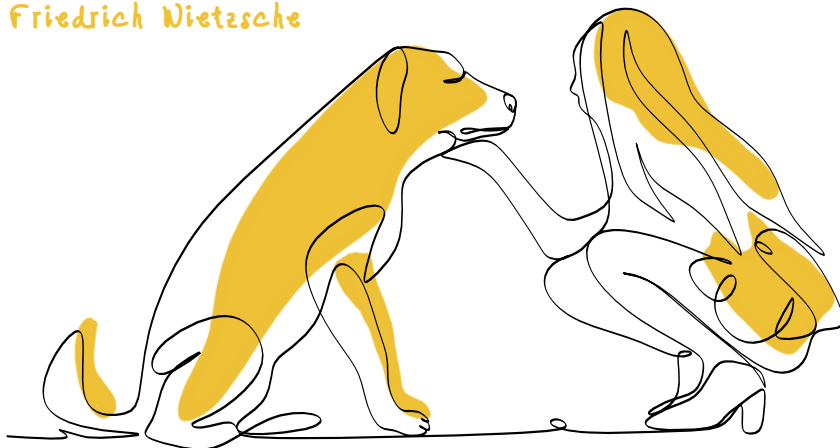
ottobre

dom	lun	mar	mer	gio	ven	sab
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

gratitudine

l'essenza di ogni relazione è la gratitudine.

Friedrich Nietzsche



novembre

La gratitudine non è solo un "grazie", ma un apprezzamento profondo; non è un sentimento temporaneo o superficiale, ma uno stato duraturo. Non dipende dalla ricchezza materiale; possiamo sentirci grati per cose molto piccole. Non si tratta solo di esperienze positive, a volte si trova anche nelle sfide. La gratitudine non è passiva, spesso ispira atti di gentilezza e generosità.

dom	lun	mar	mer	gio	ven	sab
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Speranza

La speranza è riuscire a vedere che c'è la luce, nonostante tutta l'oscurità.

Desmond Tutu



dicembre

dom	lun	mar	mer	gio	ven	sab
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

La speranza non è un pensiero velleitario, ma l'aspettativa di un futuro positivo. Non è un disprezzo per la realtà, ma la convinzione che possa arrivare un risultato migliore. Non è una merce rara, è disponibile per tutti, indipendentemente dalle circostanze. La speranza è una fonte di forza e di resilienza, non un sogno di ingenuità.



upbility

Accogliamo le emozioni che colorano le nostre giornate e definiscono la nostra vita, un'emozione alla volta, un'emozione al mese.