



REGOLE PREVENTIVE PER NON AMMALARSI

Mantenere le distanze
dai pensieri tossici
dal senso di colpa
e dalla vergogna.
Non mescolare i tuoi sogni
con chi non ne ha mai realizzato
uno suo.

Igienizzare gli angoli del cuore
da chi hai lasciato andare.

Coprirsi gli occhi
davanti all'ipocrisia
e procedere.

Coprirsi la bocca
davanti alle provocazioni
e procedere.

Coprirsi le orecchie
davanti alle critiche sterili
e procedere.

Far entrare aria
e spalancare le vedute strette.

Scegliere 5 persone
migliori di te in fatti e parole
e offrirgli un posto
a tavola e nel tuo cuore.

Evitare in ogni modo il contatto
con i qualunquisti,
i perbenisti,
i pressapochisti,
con quelli in cerca di una scusa,
con gli adagiati
sul divano del lamento.

Farsi contagiare
solo dagli inquieti, dai poeti,
dagli acrobati del possibile,
dagli smaniosi,
da chi non vede l'ora.

Se non ne conosci nessuno,
cercali.

Di gente che vuole vivere
è pieno il mondo.

Manuela Toto

www.manuelatoto.it