

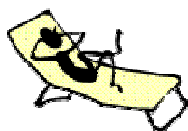
Mentre in Europa si sta discutendo se essere inattivi è un peccato e se il vero lusso non sia possedere tanto, ma “dannarsi” poco, in America sta spopolando il

"DECALOGO DEL PERFETTO FANNULLONE"

In testa alle classifiche dei bestseller Usa c'è il saggio “L'arte di fare nulla”. Ecco cosa consiglia

Sappiamo fare tutto... tranne fare niente. È il punto di partenza di *The art of Doing Nothing* (L'arte di fare nulla) un libriccino che ha scalato in America la classifica dei bestseller e la cui autrice, Véronique Vienne, rieduca il lettore, appunto, all'"Arte dell'ozio". Ecco un decalogo di "trucchi" tratti dalle pagine più simpatiche del libro.

1. Non fare oggi ciò che puoi fare domani. Perdere tempo permette di notare cose che non avresti visto, fare cose che non avresti fatto. Un esercizio? Lascia accumulare la posta e resisti all'impulso di aprirla.



2. Concediti una pausa. Respira davanti a una finestra, guardando l'orizzonte, e lascia che la tua mente voli via. Ogni sera prenditi qualche minuto per stenderti sul divano. Se hai la tentazione di alzarti immagina di essere una montagna in mezzo a una pianura.

3. Non reprimere gli sbadigli. Quando senti l'istinto, lasciati andare: lo sbadiglio è un'ottima forma di stretching naturale e rilascia una piacevole ondata di energia.

4. Schiaccia un pisolino. Ricordati: gli uomini più importanti della storia, da Churchill a Napoleone, a Leonardo, si concedevano il riposino quotidiano. Togliti le scarpe e buttati sul letto senza sensi di colpa: ti risveglierai rigenerato.

5. Pratica lo “stretching mentale”. È lunedì mattina? Fai finta di essere al pomeriggio del venerdì. Leggi l'oroscopo di un altro segno immaginando che sia il tuo. Dissocia le parole dagli oggetti: per esempio, pronuncia “fiume” ed evoca l'immagine di una nuvola.



6. Mettiti a bagno. L'acqua è il nostro elemento naturale. Riempi la vasca da bagno, stenditi e fai “il morto” ascoltando i mille suoni del mondo acquatico.



7. Gusta il cibo. Prima di buttarti su un piatto o su un calice di vino, fermati a esplorarne i colori, la consistenza, gli aromi. Lascia che ti evochi una parola o un ricordo.

8. Ascolta in silenzio. Chi sa ascoltare senza intervenire emana saggezza e finisce per controllare la conversazione meglio di chi parla a vanvera.

9. Impara ad aspettare. Invece di controllare l'orologio, guarda, cammina. Fischia, conta le mattonelle.

10. Non parlare del tuo “forte”. Chi tiene ben nascosti i propri talenti risulterà più simpatico, più misterioso, soprattutto, sicuramente meno noioso.

Luca Dini