



COMUNE DI  
Cinisello Balsamo

**DAL 7 AL 13 GIUGNO 2015**

# Elogio della lentezza

## lunga giornata della lentezza

Organizzare le proprie giornate con uno stile di vita più rilassato è possibile: ecco i trucchi per decelerare e vivere più lentamente ogni giorno.

**ILPER  
TINI**

La piazza dei saperi



L'Arte del  
**Vivere con Lentezza**  
Vivere al ritmo del tempo



## **Vivere con lentezza, i 14 ComandaLenti!**

1. Svegliarsi 5 minuti prima del solito per farsi la barba, truccarsi o far colazione senza fretta e con un pizzico di allegria.
2. Se siamo in coda nel traffico o alla cassa di un supermercato, evitiamo di arrabbiarci e usiamo questo tempo per programmare mentalmente la serata o per scambiare due chiacchiere con il vicino di carrello.
3. Se entrate in un bar per un caffè: ricordatevi di salutare il barista, gustarvi il caffè e risalutare barista e cassiera al momento dell'uscita (questa regola vale per tutti i negozi, in ufficio e anche in ascensore).
4. Scrivere sms senza simboli o abbreviazioni, magari iniziando con caro o cara.
5. Quando è possibile, evitiamo di fare due cose contemporaneamente come telefonare e scrivere al computer...se no si rischia di diventare scortesii, imprecisi e approssimativi.
6. Evitiamo di iscrivere noi o i nostri figli ad una scuola o una palestra dall'altra parte della città.
7. Non riempire l'agenda della nostra giornata di appuntamenti, anche se piacevoli, impariamo a dire qualche no e ad avere dei momenti di vuoto.
8. Non correte per forza a fare la spesa, senz'altro la vostra dispensa vi consentirà di cucinare una buona cenetta dal primo al dolce.
9. Anche se potrebbe costare un po' di più, ogni tanto concediamoci una visitina al negozio sottocasa, risparmieremo in tempo e saremo meno stressati.
10. Facciamo una camminata, soli o in compagnia, invece di incolonnarci in auto per raggiungere la solita trattoria fuori porta.
11. La sera leggete i giornali e non continuate a fare zapping davanti alla tv.
12. Evitate qualche viaggio nei weekend o durante i lunghi ponti, ma gustatevi la vostra città, qualunque essa sia.
13. Se avete 15 giorni di ferie, dedicatene 10 alle vacanze e utilizzate i rimanenti come decompressione pre o post vacanza.
14. Smettiamo di continuare a ripetere: "non ho tempo". Il continuare a farlo non ci farà certo sembrare più importanti.

## **L'Arte del Vivere con Lentezza vi propone i BiciLenti!!!**

- 1 - Rispetta il pedone che c'è in te.
- 2 - Lascia a casa la tua aggressività. Posologia: non più di un allegro vaffa al giorno.
- 3 - Mentre vai in bici, goditi l'arietta e molla il tuo parabrezza mentale.
- 4 - Ogni tanto rimetti le rotelline immaginarie alla tua bici e torna bambino.
- 5 - Se proprio devi salire sul marciapiede, scala la marcia.
- 6 - Il campanello non è un animale intelligente, se usato male spaventa la gente.
- 7 - Sii gentile con chi va più lento di te, non sei l'unico a rotelle: passeggini, carrozzine, tricicli.
- 8 - Dai un nome alla tua bici e ogni tanto accarezza.
- 9 - Il telefono in bici è a sbanda larga.
- 10 - Ricordati che anche se ti senti onnipotente di notte non sei fosforescente.

## **I 7 ComandaLenti per vivere con lentezza in cucina**

1. Il cibo è la tua prima medicina: insegna Ippocrate... crediamoci.
2. La poesia del cibo inizia quando facciamo la spesa: scegliamo prodotti di stagione e di qualità. Se vogliamo risparmiare diminuiamo la quantità: che è anche un'ottima scelta per controllare colesterolo e peso.
3. È scientificamente provato che l'acqua non bolle prima se continuiamo a osservarla: quindi senza fretta appassioniamoci alla preparazione della nostra cenetta e apparecchiamo con cura la tavola, un fiore?
4. Utilizziamo tutti i nostri sensi per godere dei singoli ingredienti: la vista, il tatto, l'olfatto, il gusto... anche l'udito (i rumori della cucina fanno tanto casa e calore).
5. Gustiamo ogni forchettata e ogni piccolo sorso di quel vino che, anche se da incompetenti, avremo scelto con amore e cura.
6. Evitiamo il "due in uno". Se mangiamo non telefoniamo, se telefoniamo non mangiamo.
7. Non precipitiamoci ... il cinema, la lavastoviglie, l'ultimo ritocco al computer, ecc. aspettano