



Marty capisce presto che per fare un soggiorno gaio e felice sul pianeta terra ed essere efficace in tutto quello che fa, è importante imparare a gestire bene i pensieri, il respiro, le parole, l'uso del tempo e le proprie azioni.

### Controllare i propri pensieri.

Hai mai provato a contare i tuoi pensieri? Sono tantissimi,

vero? Vanno e vengono in continuazione e da pensiero... nasce pensiero... A volte sono belli, a volte no. Spuntano come funghi in base a come ci sentiamo, a quello che vediamo, a quello che ci capita, giorno dopo giorno. Pensare è importante, ma è ancora più importante saper pensare bene ed essere in grado a non agire d'impulso, in base al pensiero del momento; bisogna valutarne prima la qualità, ricordandosi che un'azione porterà con se sempre un effetto. Se impari a tenere i pensieri buoni e scartare quelli cattivi, avrai meno distrazioni, ti occuperai di cose costruttive e sarai calmo e concentrato. Riuscirai in tutto quello che farai, e soprattutto sarai sempre di buon umore!



### Controllare il proprio respiro e le proprie parole

Il respiro è il simbolo della vita. Con alcuni esercizi puoi migliorarne il ritmo e mantenerlo sempre in armonia. Anche cantare delle belle canzoni ti aiuta a respirare meglio. Man mano che riuscirai a gestire meglio i tuoi pensieri vedrai che anche le parole saranno più docili e attente, e scoprirai di parlare solo quando è veramente necessario!

### Controllare il proprio tempo.



Per controllare il tuo tempo e la tua energia puoi imparare a mettere un tetto ai desideri. Così si impara a non sprecare il tempo e a scegliere bene le cose da fare. Come fare a scegliere? Una regola facile è ricordarsi che è importante usare il tempo che si ha a disposizione per fare cose buone. Prova a fare una tabella per aiutarti a dare ordine ai tuoi impegni e appuntamenti. Dove perdi il tuo tempo? Puoi migliorare?

### Controllare le proprie azioni

È bene farsi delle domande prima di agire. "Quello che voglio fare è buono? La mia mente mi ha aiutato a fare un buon piano di lavoro? Le mie mani sono pronte? Il mio cuore è d'accordo?" Per costruire qualcosa le nostre azioni devono andare d'accordo con quello che pensiamo e quello che diciamo. I nostri sentimenti più profondi devono crederci! Quello che è importante è agire bene.

