



365

Hanico Midori

TRECENTO  
SESSANTACINQUE  
PENSIERI POSITIVI  
PER NUTRIRE L'ANIMA

AMBROSIA

Hanico Midori

TRECENTO  
SESSANTACINQUE  
PENSIERI POSITIVI  
PER NUTRIRE L'ANIMA

Prima edizione: maggio 2025

© 2025 by Maxidia Srl

© 2025 by Gruppo Editoriale Fanucci srl

Sede secondaria: via Giovanni Antonelli, 44 - 00197 Roma

tel. 06.39366384 - email: [info@gruppoeditorialeanucci.it](mailto:info@gruppoeditorialeanucci.it)

Indirizzo internet: [www.ambrosiaexperience.shop](http://www.ambrosiaexperience.shop)

Proprietà letteraria e artistica riservata

Stampato in India - Printed in India

Tutti i diritti riservati

Progetto grafico: Franca Vitali

Illustrazioni interne: © elyomys, MattheW, Rasveta, L.Dep, mila\_1989, natalitovchenko, Narin, Shusha Guna, alexmu, yulyyulia, Daniela Iga, MSNTY\_STUDIOX, captainvector, Bereletik Art, j. elena, Oksana, FRESH TAKE DESIGN, A, Hanna ArtLab, pannawish, bdrvloshin, AnnaMiskas, Annartlab, Meredith Mizell, Farah Abbasi, Anna Druzhkova, Studio Barcelona, Preview - stock.adobe.com (elaborazione)

“Il cambiamento è l'unica costante dell'universo.  
Accetta il cambiamento e fluisci con esso.”

*Lao Tze*



Il viaggio verso  
la tua felicità quotidiana.

*Hanico Midori*

Domani è un nuovo giorno pieno di possibilità. Indipendentemente da cosa riserva il futuro, è importante affrontare la giornata con un atteggiamento positivo e aperto. Concentrati sulle cose che puoi controllare e lascia andare quelle che non puoi. Fai del tuo meglio e non aver paura di correre dei rischi. Ogni giorno è un'opportunità per imparare, crescere e per sperimentare qualcosa di nuovo. La vera fonte di positività è dentro di te, perciò bisogna affrontare la giornata con un atteggiamento ottimista e in questo modo riceverai amore e gioia. Ricorda, sei forte, capace e degno di felicità. Qualunque cosa tu scelga di fare, assicurati di farlo con gioia e passione. Domani è un giorno da vivere al massimo!



PRIMA DI PARTIRE LUNGO  
IL NOSTRO CAMMINO,  
CINQUE SUGGERIMENTI  
PER INIZIARE LA TUA GIORNATA:

Svegliati presto e concediti del tempo per te stesso, per concentrarti sui tuoi obiettivi e sul tuo apprezzamento per la vita.

Mangia una colazione sana e nutriente, ti darà l'energia necessaria per affrontare la giornata.

Stabilisci delle intenzioni per la giornata. Cosa vuoi ottenere? Come ti sentirai quando avrai raggiunto i tuoi obiettivi?

Sii grato per le cose belle della vita.

Sorridi e sii gentile e aperto verso gli altri. Un piccolo gesto di gentilezza può fare la differenza nella giornata di qualcuno.



“Non cercare  
di controllare tutto.  
Lascia che le cose accadano  
naturalmente.”

*Thich Nhat Hanh*



## 1° GIORNO

Chi si emoziona con poco ha capito che spesso nelle piccole cose c'è l'immenso.

Osserviamo il mondo con gli occhi di un bambino.  
Fermiamoci a gustare un tè, a leggere un libro,  
a sentire la pioggia sulla finestra;  
a camminare in un parco o ad ammirare  
le figure delle nuvole nel cielo.

## 2° GIORNO

L'intuito vede sempre un attimo prima degli occhi, senza sbagliare.

Dovremmo fidarci delle prime impressioni.  
Se abbiamo una sensazione su qualcosa,  
non ignoriamola. Potrebbe essere l'intuito  
che cerca di comunicarci qualcosa.



## 3° GIORNO

Fino a quando non farai pace con chi sei,  
non sarai mai contento di ciò che hai.

Se accettiamo noi stessi, riduciamo lo stress  
e l'ansia e siamo più liberi di perseguire i nostri obiettivi  
ed esprimere il nostro potenziale.

## 4° GIORNO

La crudeltà verso gli animali è un riflesso  
della crudeltà verso noi stessi.

Chi è incapace di provare empatia per gli animali è una persona  
incline ad atti crudeli. La crudeltà verso gli animali  
può indicare una sorta di vendetta  
o aggressività repressa verso le persone.





## 5° GIORNO

La casa, il tuo rifugio sicuro.

La casa è un rifugio per l'anima.  
Qui è possibile ritrovare noi stessi,  
esprimere la nostra creatività e coltivare le passioni.  
Rendiamo questo luogo personale e unico  
così da farci sentire accolti, amati e coccolati.

## 6° GIORNO

Se non impari dalla lezione precedente,  
la vita te lo insegnerà di nuovo.

Quando commettiamo degli errori  
o siamo in difficoltà, dobbiamo riflettere  
su ciò che è andato storto così da trovare  
nuove strategie per affrontare il futuro.



## 7° GIORNO

Non è vero che non abbiamo bisogno di nessuno,  
è solo che non basta chiunque.

Le relazioni significative ci aiutano a crescere,  
a conoscerci meglio e a sviluppare la nostra empatia.  
Attraverso gli altri, impariamo a dare e ricevere affetto,  
a collaborare e a risolvere i conflitti.

## 8° GIORNO

Ogni giorno è un'opportunità  
per creare nuovi ricordi.

Ogni giorno riceviamo una serie di istanti, grandi e piccoli,  
che creano i ricordi e, di conseguenza, la nostra identità. È importante  
apprezzare ciascun momento, anche quelli che sembrano insignificanti  
per costruire un bagaglio emotivo ricco di esperienze.





“La morte non è niente.  
Sono solamente  
passato dall'altra parte:  
è come fossi nascosto  
nella stanza accanto.”

*Sant'Agostino*



## 9° GIORNO

Sarai maturo e saggio, quando possiederai le armi per ferire qualcuno ma non vorrai usarle.

Avere il potere di ferire qualcuno ma scegliere di non farlo dimostra grande forza interiore e maturità emotiva, e anche di essere consapevoli che la violenza non risolve i problemi, ma li aggrava.

## 10° GIORNO

Un diritto non è ciò che qualcuno ti concede, ma ciò che nessuno può toglierti.

La storia ci insegna che i diritti sono il frutto di continue lotte e conquiste e ci ricorda l'importanza di difendere i nostri diritti e quelli degli altri.



## 11° GIORNO

Le ferite non definiscono chi sei, ma quanto sei diventato forte.

Le esperienze dolorose ci costringono a confrontarci con noi stessi, a superare i nostri limiti diventando più forti. Mostrare le ferite richiede coraggio e vulnerabilità ed è proprio in questa esposizione che risiede la vera forza.

## 12° GIORNO

La natura non ha bisogno di noi, ma noi di lei.

La natura è un sistema in grado di funzionare senza l'uomo. Esisteva molto prima di noi e continuerà a esistere anche dopo. Al contrario, noi ne dipendiamo per sopravvivere. Abbiamo bisogno di aria pulita, acqua potabile, cibo e risorse naturali per soddisfare i nostri bisogni.





## 13° GIORNO

La resilienza è la capacità di adattarsi alle difficoltà e riemergere più forti dalle avversità.

Modifichiamo i nostri pensieri, comportamenti e atteggiamenti per far fronte alle sfide.

È importante uscire dalle esperienze difficili con una maggiore consapevolezza e forza interiore.

## 14° GIORNO

Il coraggio non è l'assenza della paura, ma la capacità di agire nonostante essa.

Tutti proviamo paura, è una reazione istintiva che ci protegge.

Il coraggio non consiste nell'eliminarla, ma nel riconoscerla e gestirla in modo costruttivo.



## 15° GIORNO

L'integrità è la coerenza tra i propri valori e le proprie azioni.

In un mondo spesso confuso e in rapido cambiamento, l'integrità ci fornisce una bussola interna che ci orienta verso la giusta direzione.

## 16° GIORNO

La risata è una melodia che allevia il cuore e lo spirito. Non aver paura di ridere e gioire della vita.

La risata ha un effetto rilassante sul corpo, aiutandoci a ridurre lo stress. Stimola la produzione di endorfine, sostanze chimiche che hanno effetti analgesici e antidepressivi.





“Tutti pensano a cambiare  
il mondo, ma nessuno  
pensa a cambiare sé stesso.”

*Lev Tolstoj*