

Le cose che ho imparato nella vita

di Paulo Coelho

- Che non importa quanto sia buona una persona, ogni tanto ti ferirà.
E per questo, bisognerà che tu la perdoni.
- Che ci vogliono anni per costruire la fiducia e solo pochi secondi per distruggerla.
- Che non dobbiamo cambiare amici, se comprendiamo che gli amici cambiano.
- Che le circostanze e l'ambiente hanno influenza su di noi, ma noi siamo responsabili di noi stessi.
- Che, o sarai tu a controllare i tuoi atti, o essi controlleranno te.
- Ho imparato che gli eroi sono persone che hanno fatto ciò che era necessario fare, affrontandone le conseguenze.
- Che la pazienza richiede molta pratica.
- Che ci sono persone che ci amano, ma che semplicemente non sanno come dimostrarlo.
- Che a volte, la persona che tu pensi ti sferrerà il colpo mortale quando cadrà, è invece una di quelle persone che ti aiuteranno a rialzarti.
- Che solo perché qualcuno non ti ama come tu vorresti, non significa che non ti ami con tutto se stesso.
- Che non si deve mai dire a un bambino che i sogni sono sciocchezze: sarebbe una tragedia se lo credesse.
- Che non sempre è sufficiente essere perdonato da qualcuno. Nella maggior parte dei casi sei tu a dover perdonare te stesso.
- Che non importa in quanti pezzi il tuo cuore si è spezzato; il mondo non si ferma, aspettando che tu lo ripari.
- Quando la porta della felicità si chiude, un'altra si apre, ma tante volte guardiamo così a lungo a quella chiusa, che non vediamo quella che è stata aperta per noi.
- La miglior specie d'amico è quel tipo con cui puoi stare seduto in un portico e camminarci insieme, senza dire una parola, e quando vai via senti come se fosse stata la miglior conversazione mai avuta.
- E' vero che non conosciamo ciò che abbiamo prima di perderlo, ma è anche vero che non sappiamo ciò che ci è mancato prima che ci arrivi.
- Ci vuole solo un minuto per offendere qualcuno, un'ora per piacergli, e un giorno per amarlo, ma ci vuole una vita per dimenticarlo.
- Non cercare le apparenze, possono ingannare. Non cercare la salute, anche quella può affievolirsi. Cerca qualcuno che ti faccia sorridere perché ci vuole solo un sorriso per far sembrare brillante una giornataccia. Trova quello che fa sorridere il tuo cuore.
- Ci sono momenti nella vita in cui qualcuno ti manca così tanto che vorresti proprio tirarlo fuori dai tuoi sogni per abbracciarlo davvero!
- Sogna ciò che ti va; vai dove vuoi; sii ciò che vuoi essere, perché hai solo una vita e una possibilità di fare le cose che vuoi fare.
- Puoi avere abbastanza felicità da renderti dolce, difficoltà a sufficienza da renderti forte, dolore abbastanza da renderti umano, speranza sufficiente a renderti felice.
- Mettiti sempre nei panni degli altri. Se ti senti stretto, probabilmente anche loro si sentono così.
- Le più felici delle persone, non necessariamente hanno il meglio di ogni cosa; soltanto traggono il meglio da ogni cosa che capita sul loro cammino.
- La felicità? Ingannevole per quelli che piangono, quelli che fanno male, quelli che hanno provato, solo così possono apprezzare l'importanza delle persone che hanno toccato le loro vite.
- Il miglior futuro? Basato sul passato dimenticato, non puoi andare bene nella vita prima di lasciare andare i tuoi fallimenti passati e i tuoi dolori.
- Quando sei nato, stavi piangendo e tutti intorno a te sorridevano. Vivi la tua vita in modo che quando morirai, tu sia l'unico che sorride e ognuno intorno a te piange.



DECALOGO del CANOISTA *per l'Ambiente.*



1. *Il canoista* riconosce l'acqua come bene comune appartenente a tutti gli abitanti della Terra. Il diritto all'acqua è perciò inalienabile, individuale e collettivo, senza discriminazione di razza, sesso, religione, reddito e classe sociale.
2. *Il canoista* riconosce il diritto di accesso e fruizione dell'acqua a tutta la collettività, e rispetta sia a terra che in acqua chiunque svolga attività sportive o ricreative in qualsiasi corpo idrico (pesca, balneazione, ecc...), impegnandosi altresì a concertare modi e metodi per una fruizione in grado di conciliare le esigenze di tutti.
3. *Il canoista* si informa sulla principale normativa vigente per la gestione, tutela e salvaguardia dei corpi idrici, impegnandosi a divulgare i principi costitutivi e i vincoli di protezione.
4. *Il canoista* si impegna, al fine di tutelare l'ambiente, a documentarsi (anche grazie al supporto di guide fluviali locali e di associazioni) sulla presenza di fattori naturalistici sensibili che potrebbero richiedere comportamenti atti a non arrecare disturbi all'ambiente.
5. *Il canoista* si impegna a non arrecare intenzionalmente danno o disturbo a nessuna specie animale e vegetale presente negli ambienti acquatici che frequenta, e provvede a segnalare agli organi competenti ogni situazione potenziale o reale di rischio ambientale che rileva durante la fruizione.
6. *Il canoista* rispetta l'ambiente anche nelle attività complementari all'esercizio diretto della pratica sportiva, ricercando forme di mobilità sostenibile da e verso i luoghi di fruizione, nonché prediligendo strutture e servizi per l'ospitalità ecocompatibili.
7. *Il canoista* non lascia rifiuti al suo passaggio, né nei corpi idrici né nelle aree rivierasche che frequenta, e accede ai corpi idrici arrestando il minor disturbo possibile agli ambienti che attraversa. Inoltre favorisce le infrastrutture di accessibilità al fiume realizzate a impatto minimo sull'ambiente, prediligendo interventi reversibili, realizzati con materiali naturali e inseriti paesaggisticamente nel contesto naturale.
8. *Il canoista* rispetta l'ambiente anche nella scelta dei materiali per la pratica sportiva, prediligendo a parità di performance prodotti provenienti da aziende certificate secondo i sistemi di gestione ambientale previsti a livello internazionale.
9. *Il canoista* si rende disponibile ad essere coinvolto costruttivamente nei processi decisionali che riguardano la natura e la risorsa idrica, al fine di offrire la propria conoscenza degli ambienti acquatici a tecnici, gestori e amministratori, e di poter concertare con i soggetti preposti le esigenze legate alla pratica degli sport della canoa.
10. *Il canoista* rispetta l'ambiente anche quando non pratica direttamente l'attività sportiva. Nella sua vita privata e professionale si impegna ad essere un modello di buone pratiche e promuove ogni azione e iniziativa atta a tutelare la risorsa idrica e l'ambiente in generale.