

DEEPAK CHOPRA
KIMBERLY SNYDER

TOTAL BEAUTY

Traduzione di Claudia Converso

Sperling & Kupfer

INDICE

Introduzione	1
Bellezza totale: un cambiamento nella tua realtà personale	1
Che cos'è la bellezza?	2
Un nuovo approccio: la bellezza totale	3
I sei pilastri della bellezza totale	5
Primo pilastro – Il nutrimento interno	11
<i>Primo cambiamento – Liberati dei tuoi preconcetti sul cibo</i>	13
Le quattro ragioni più comuni in base alle quali scegliamo i cibi	13
Una nuova ragione per scegliere il cibo	17
Malattie croniche e invecchiamento precoce: né naturali, né necessari	18
<i>Secondo cambiamento – Riacquista il controllo sui processi naturali del tuo corpo</i>	22
Com'è la tua pelle?	23
Potenzia la tua circolazione	25
Potenziare l'apparato circolatorio per migliorare l'apporto di ossigeno e sostanze nutritive	27
Digestione e invecchiamento	34

Come migliorare la digestione ed eliminare il gonfiore addominale	36
Disintossicazione quotidiana	42
Il fegato, creatore di bellezza	42
Disintossicarsi dall'alcol	48
Il «doposbornia», un sovraccarico di tossine: come affrontarlo	51
<i>Terzo cambiamento – Rapporti ed equilibrio dei macronutrienti per una bellezza totale</i>	52
Primo rapporto: gli acidi grassi essenziali	52
Secondo rapporto: acidità e alcalinità	55
Come il pH influisce sulla tua bellezza	57
Cibi (acidi) da evitare assolutamente	60
Terzo rapporto: l'equilibrio dei macronutrienti	61
<i>Quarto cambiamento – Sii consapevole di ciò che mangi</i>	75
Nutriti come nessun altro può fare	76
Cucinare sano e senza impiegare troppo tempo	76
Una verità scomoda: mangiamo quel che mangia il nostro cibo	81
<i>Quinto cambiamento – Applica le abitudini che favoriscono la bellezza totale</i>	86
Inizia la giornata con acqua calda e limone	86
Bevi tutti i giorni un frullato di bellezza	87
Prendi ogni giorno un integratore probiotico	87
Mangia verdure a pranzo e a cena	87
Mangia semi tutti i giorni	87
Usa regolarmente la curcuma	87
Prenditi un attimo di pausa prima dei pasti	88
Mangia più lentamente	88
Esprimi gratitudine	88
Bevi una tisana calda la sera	88
Prova a «digiunare» solo con cibi alcalinizzanti fino a pranzo	88
Mangia ordinato	89
Consuma pasti semplici	90

Come influisce sulla tua bellezza la temperatura del cibo e delle bevande	90
Cibi cotti e cibi crudi freddi	92
Cibi top per la bellezza totale	93
A proposito di integratori	98
Che ruolo ha il sale nella bellezza?	100
Secondo pilastro – Il nutrimento esterno	101
<i>Sesto cambiamento – Incorpora ingredienti naturali per la cura della pelle</i>	102
La tua meravigliosa pelle	102
Ingredienti naturali e ingredienti chimici	103
I migliori ingredienti per la cura della pelle	104
La sicurezza dei cosmetici, un fattore critico per la tua bellezza	110
Ingredienti tossici da evitare usati nei cosmetici	111
Ingredienti dei prodotti solari: non sempre così sicuri!	112
Deodoranti e antitraspiranti: sicuri o tossici?	114
<i>Settimo cambiamento – Nutri la tua pelle dall'esterno</i>	117
Favorire la circolazione linfatica per migliorare la disintossicazione e rallentare l'invecchiamento	117
<i>Ottavo cambiamento – Come affrontare specifici problemi della pelle</i>	125
Acne	125
Borse sotto gli occhi	127
Cellulite	128
Pelle secca	131
Macchie rosse	132
Capillari e vene varicose	133
<i>Nono cambiamento – Nutri bene capelli e unghie per averli sani e forti</i>	137
Favorire la salute dei capelli curandoli esternamente	137

Spazzola sì, ma solo di setole naturali	139
Pulizia profonda	139
Gli ingredienti migliori per la cura dei capelli	139
Ingredienti da evitare	142
Curare le unghie	145
Terzo pilastro – Il sonno, elisir di bellezza	149
<i>Decimo cambiamento – Conosci la relazione sonno-bellezza-benessere</i>	151
Di quanto sonno hai veramente bisogno?	151
Gli effetti del dormire troppo poco	153
<i>Undicesimo cambiamento – «Sintonizzati» con i ritmi naturali del tuo corpo</i>	159
I tempi della natura	159
La luce artificiale: amica o nemica?	160
Yin e yang: in che modo il giorno influisce sulla notte	161
L'importanza del colore	162
Apparecchi elettronici e sonno non vanno d'accordo	162
Come armonizzarti con i ritmi naturali	163
<i>Dodicesimo cambiamento – Instaura delle routine del sonno salutari</i>	166
L'importanza di un orario regolare	166
Instaurare una routine serale	167
Crea la tua «tana»	169
Tana sì, ma confortevole!	171
Il cibo migliore per il sonno	173
I cibi peggiori per il sonno	175
Quarto pilastro – Bellezza primordiale	179
<i>Tredicesimo cambiamento – Sfrutta la bellezza delle stagioni</i>	180
Prendersi cura della bellezza in inverno	181

Prendersi cura della bellezza in primavera	183
Prendersi cura della bellezza in estate	186
Prendersi cura della bellezza in autunno	187
<i>Quattordicesimo cambiamento – Bilancia l'energia solare e lunare e tutti gli elementi della terra</i>	190
Bellezza solare	190
Esposizione al sole e danni causati dai raggi solari	192
Catturare energia direttamente dalla luce	193
L'energia lunare	194
Equilibrare gli elementi nel tuo corpo	195
<i>Quindicesimo cambiamento – Più vicina alla natura in casa e all'aperto</i>	199
Il potere curativo del «grounding»	199
Come praticare il «grounding»	201
Una casa più vicina alla natura	201
Inquinamento elettromagnetico	209
Quinto pilastro – Bellezza in movimento	211
<i>Sedicesimo cambiamento – Incorpora movimenti fluidi nella tua giornata</i>	213
Il movimento influenza tutti gli aspetti della tua vita	213
Stare seduta e non fare abbastanza movimento riduce la tua bellezza	216
Movimenti di bellezza quotidiani	218
Esagerare con l'attività fisica favorisce l'invecchiamento	221
Organizza con buonsenso gli orari dei pasti e dell'attività fisica	224
<i>Diciassettesimo cambiamento – Pratica la respirazione e gli esercizi yoga</i>	230
«Pranayama», il respiro di bellezza	230
Fasi della respirazione	231
Tecniche «pranayama» di base che favoriscono la bellezza	232

Lo yoga, un fantastico disintossicante di bellezza	235
Le posizioni migliori per la bellezza e la disintossicazione	236
Sesto pilastro – Bellezza spirituale	249
Come trovare la via verso la bellezza spirituale	250
Come scegliere una via	253
Il processo del risveglio: trovare la tua bellezza nella luce	254
Appendice – Ricette per una bellezza totale	283
<i>Insalate</i>	284
Insalata antiossidante di ortaggi e ceci	284
Insalata di cavolo e quinoa profumata al basilico	284
Insalata verde levigante per la pelle	285
<i>Minestre</i>	286
Crema di zucca speziata all'indiana	286
Minestra di cavolo e lenticchie	286
Minestra di broccoli alle mandorle	287
<i>Piatti principali</i>	289
Verdure saltate «Delizia di Buddha»	289
Masala di verdure cremoso	290
Curry di melanzane e cavolfiore	291
Wrap di nori con tofu marinato e salsa alle noci	292
Pasta senza glutine alla mediterranea	293
Risotto arcobaleno	293
<i>Dessert</i>	295
Delizia di mandorle frullate	295
Mousse vellutata al cioccolato	295
Praline deliziose ai mirtilli rossi	296
Ringraziamenti	297
Note	301

INTRODUZIONE

Bellezza totale: un cambiamento nella tua realtà personale

Tu sei un fiore selvatico, una bellezza senza eguali. Ciascuna anima porta impresso in sé un sigillo unico della grazia di Dio. In nessun luogo del mondo esiste un'altra persona esattamente come te. E di questo puoi essere veramente fiera!

PARAMAHANSA YOGANANDA

IN un centro commerciale, due donne si fermano davanti al banco dei cosmetici, attratte da un nuovo fondotinta, una crema per il viso, o semplicemente dallo specchio da trucco dove si sono intraviste.

Una ha ventitré anni, è nel fiore della giovinezza, ma non è contenta di quell'immagine, così diversa da quella delle riviste patinate. I capelli non vanno, forse per colpa del nuovo parrucchiere. La pelle non è abbastanza soda e tonica. Le ciglia sono troppo rade e il collo, né lungo né sottile, non è elegante. Sospira, si siede e chiede di provare il nuovo prodotto: il gioco della bellezza è ancora divertente e, nel giro di pochi minuti, eccola tutta presa a testare creme e rossetti.

L'altra donna è seduta su uno sgabello lì vicino. Ha superato la quarantina da qualche anno, sembra indifferente, ma si nota che è invidiosa dell'altra. Anche lei si specchia, ma vede – o crede di vedere – una ruga che ieri non c'era. Per lei è già difficile mantenere un aspetto accettabile, altro che farsi bella: ha bisogno di prodotti di ogni genere per sentirsi in ordine.

Forse anche tu hai assistito o sei stata la protagonista di una scena così. Bene, noi vogliamo che questo non accada più, né a te né alle altre donne, di qualsiasi età, che dedicano tempo, energie e sentimenti alla cura di sé. Vogliamo che tu ti senta sicura del tuo aspetto, ti senta bella, amabile e desiderabile.

Sono qualità che già possiedi! Ti aspetta un grande viaggio che ti riporterà alla tua bellezza naturale, che riaccenderà la luce interiore che risplende in te fin dall'infanzia, ma che il passare degli anni affievolisce. Non è appassita la tua avvenenza, ma il tuo ottimismo, la fiducia in te stessa, la tua sicurezza. Questo libro ti mostrerà come riattivarli e quella luce tornerà a splendere per il resto della tua vita.

Che cos'è la bellezza?

Il tuo viaggio inizia con la domanda più semplice: che cos'è la bellezza? Pensiamo che sia assolutamente necessaria una nuova definizione.

Di aspetto fisico si parla in continuazione, anzi ne siamo ossessionati in diverse maniere. Sei in farmacia, alzi lo sguardo e vedi scaffali interi di prodotti che promettono di farti diventare più bella. Entri in edicola o accendi il computer e innumerevoli riviste e siti web specializzati ti insegnano come perdere peso, scegliere il rossetto giusto, truccarti gli occhi, pettinarti all'ultimo grido. Fermati un attimo, dai un'occhiata attorno: ti accorgerai quanto conta il concetto di bellezza nella nostra cultura.

Ma cos'è esattamente? Cosa significa per te la parola «bellezza»?

I media ci inondano di immagini e messaggi creati per vendere dei prodotti. Se li ascolti potresti credere che il fine sia avere lineamenti del viso perfetti, una pettinatura trendy e una forma fisica conforme ai canoni estetici correnti (per esempio, essere magra come un chiodo, ma con un bel sedere rotondo). Se non possiedi naturalmente queste «doti» penserai che il sistema fondamentale per ottenerle sia riempire il bagno di trucchi e prodotti per la pelle; sottoporre i tuoi capelli a trattamenti chimici rinforzanti, illuminanti e volumizzanti; passare mezza giornata in palestra, sperimentando le più moderne tecniche di allenamento per scolpire un fisico mozzafiato. Ci hanno insegnato a credere che più prodotti usiamo, e più trattamenti e allenamenti facciamo, maggiori saranno i risultati.

Ma questa idea di bellezza si limita esclusivamente all'aspetto esteriore e non c'è nulla di nuovo nel definirla come un elemento di pura immagine. È come per le «calorie vuote»: all'inizio sembrano allettanti,

poi però ci lasciano solo un senso di insoddisfazione. Le mode vanno e vengono, ma un elemento rimane costante: il fascino che proviamo per la bellezza. Da sempre gli uomini l'hanno apprezzata e si sono sforzati di ottenerla. Gli Egizi e i Babilonesi usavano una specie di eyeliner per mettere in risalto gli occhi. Nell'antica Grecia le donne si ravvivavano il colore delle guance con un prodotto ricavato dalle more pestate. In Asia, su antichissimi rotoli di carta di riso, si possono ammirare immagini di donne dalla pelle di porcellana e dalle folte chiome lucenti.

Come abbiamo detto, molti dettagli che definiscono l'idea di bellezza variano a seconda delle culture e delle mode, ma esistono anche delle convinzioni condivise, prima fra tutte l'idea che la bellezza sia un privilegio limitato ed effimero, riservato ai giovani e a un'esigua porzione della popolazione, geneticamente fortunata. Un'altra convinzione ampiamente diffusa è che la bellezza sia «relativa», misurabile cioè solo per confronto: gli occhi o i capelli di una donna sono belli solo se sono *più* belli di quelli di un'altra donna. Un'idea che alimenta una rivalità tanto diffusa quanto inutile e spiacevole.

Un nuovo approccio: la bellezza totale

Nel Ventunesimo secolo abbiamo bisogno di un nuovo concetto di bellezza. Per noi che abbiamo scritto questo libro, è qualcosa che ci piace chiamare «bellezza totale». Che cosa significa? La bellezza totale non ha niente a che fare con i trucchi trendy, le mode del momento o i paragoni tra donne. La bellezza totale va ben oltre l'aspetto fisico, abbraccia tutto l'essere di una persona e, pur essendo universale, è assolutamente unica in ogni singolo individuo. Ne alimenta e valorizza il fascino e la fiducia in se stesso: la vitalità e la salute nel senso più ampio del termine. Si acquisisce la bellezza totale quando si raggiunge il più alto e autentico potenziale della propria innata bellezza naturale.

Ci sono cosmetici perfetti per mettere in risalto temporaneamente gli occhi o conferire un aspetto liscio e levigato alla pelle, ma sono così tante le cose che si possono fare per migliorare la propria bellezza naturale! Ecco che cos'è la bellezza totale: non una qualità superficiale, limitata alle parti visibili del corpo, ma una profonda, che investe tutto l'essere.

Forse per te sarà una grande novità pensare alla bellezza senza

limitarti alla forma del tuo viso, alle dimensioni del tuo corpo, al colore della tua pelle o dei tuoi capelli; ma guardati intorno, osserva la natura: che cosa vedi? Bellezza e armonia sono forze universali che si manifestano ovunque. Un salice elegante e frondoso e una quercia imponente e poderosa sono entrambi belli, ciascuno a modo suo. Anche in questo senso la natura si dimostra infinitamente generosa: ogni creatura possiede una propria bellezza, unica e pura. Osserva un petalo di rosa, un pompelmo tagliato a metà, la superficie screziata di una pietra, le venature di una foglia e ti renderai conto che la bellezza non appartiene soltanto alle cascate spettacolari o ai tramonti mozzafiato. La bellezza esiste in ogni singola espressione della natura: basta aprire gli occhi.

Tu sei parte della natura, perciò hai il diritto di reclamare il massimo della tua bellezza naturale: la tua bellezza totale.

Sei venuta al mondo per reclamare la tua parte di bellezza universale. Liberare il massimo potenziale della tua bellezza, e dei tuoi livelli di energia, vitalità e salute, contribuirà a metterti in sintonia con l'Universo. L'essenza stessa dell'Universo sta nell'esprimere profonda bellezza. Le onde dell'oceano fluttuano senza sforzo. La pioggia cade semplicemente e le conchiglie disseminate lungo la spiaggia giacciono quietamente nella sabbia con le loro belle forme e i loro bei colori. A mano a mano che la tua bellezza totale si dispiegherà, anche tu diventerai un'espressione sempre più autentica della tua bellezza personale.

La tua unicità rende inutile ogni paragone con gli altri. Quando parliamo di bellezza totale non c'è assolutamente spazio per la competizione. Ciascuno di noi esiste per esprimere il massimo della propria bellezza, che non può essere sminuita da quella di nessun altro. Tu, però, puoi accrescere la bellezza di un'altra persona – di tua madre, di tua figlia, di una tua amica – facendo di ciò anche un aspetto della tua bellezza. Sei libera di proclamare la bellezza degli altri sentendoti sicura di te stessa. Che cambiamento sarebbe!

Tu sei lo specchio della bellezza divina. Nulla è più bello della naturalezza. Non cercare di essere qualcosa che non sei, ma di essere l'espressione più autentica, più spontanea di te stessa. Tutti guardiamo le immagini di attrici e modelle che passano per essere l'ideale della nostra società. In realtà, molte di queste persone con tutta probabilità sono estremamente insicure riguardo alla loro desiderabilità, perché il loro valore è soggetto alle costanti fluttuazioni di un pubblico che non hanno mai conosciuto, che è un bersaglio mobile. Aspirare a essere esattamente come queste immagini dei personaggi dei *media* significa aspirare a essere qualcosa che non sei. Quando cerchi di essere qualcosa di diverso da te stessa, semplicemente non puoi essere bella, non puoi esprimere quella bellezza che per natura è l'aspetto più vero di te e di te soltanto.

DEEPAK CHOPRA, *Il cammino verso l'amore*

I sei pilastri della bellezza totale

Abbiamo iniziato con un approccio motivante. Ora è il momento di passare agli aspetti pratici, al «come si fa» che trasforma ogni visione in realtà. Puoi raggiungere il tuo obiettivo seguendo gli insegnamenti dei sei pilastri della bellezza totale, le solide fondamenta sulle quali poggia l'intero concetto: una serie di indicazioni pratiche, schemi e routine che non solo faranno del bene a te, ma favoriranno la bellezza e la salute del pianeta intero. Nell'Ayurveda, la medicina tradizionale più antica che si conosca, fondata in India all'incirca cinquemila anni fa, c'è un detto che illustra bene come in natura tutte le cose lavorino in armonia: «Come nel macrocosmo, così nel microcosmo. Com'è il grande, così è il piccolo». Un corpo sano è fatto per essere parte di un pianeta sano. Ciò che è veramente buono per uno è naturalmente buono anche per l'altro. I sei pilastri ripristinano quest'armonia naturale. Proprio come l'inquinamento, l'uso indiscriminato di sostanze chimiche e i rifiuti tossici sconvolgono le armonie presenti in natura, così le impurità che si accumulano nel tuo corpo – quando mangi cibi

sbagliati o utilizzi prodotti di bellezza tossici o quando segui ritmi veglia-sonno inadeguati e uno stile di vita scorretto – diminuiscono la tua bellezza.

Procedendo nella lettura e nella conoscenza dei sei pilastri, comincia ad applicare le tecniche illustrate e a mettere in atto quei cambiamenti nel tuo vivere quotidiano che ti sembrano più significativi per te. Potrai farlo un passo alla volta, con calma, oppure decidere di tuffarti a capofitto in un cambiamento totale. Qualunque sia la tua scelta, sarà quella giusta, perché è la tua. Ecco allora una rapida panoramica sui sei pilastri della bellezza totale e i benefici che puoi aspettarti di ricevere da ognuno.

Primo pilastro: il nutrimento interno

La bellezza deve emergere dall'interno, perciò le tue scelte alimentari e la digestione giocano un ruolo fondamentale. Il modo in cui ti nutri è un fattore critico nel determinare la vitalità della tua bellezza. Tutto ciò che introduci nel tuo corpo viene utilizzato per creare le fondamenta su cui è costruita la tua struttura cellulare.

In questo pilastro imparerai a mettere in pratica cambiamenti alimentari che ottimizzeranno la tua digestione, creeranno un corretto equilibrio nutrizionale e potenzieranno la tua capacità di assorbire le sostanze nutrienti. Tutto questo contribuirà a donarti una carnagione più luminosa, levigata e radiosa, un addome più piatto, un miglior tono muscolare, una maggiore energia e capelli più sani e lucenti.

Secondo pilastro: il nutrimento esterno

In questo pilastro troverai gli ingredienti più efficaci da applicare sulla tua pelle e le routine di cura più benefiche. Mettendole in pratica assicurerai alla tua cute il miglior nutrimento possibile, evitando le tossine che possono danneggiarla e passare nel tuo organismo, contaminando il sangue e il fegato e contribuendo a un generale processo di congestione e invecchiamento.

Se messe in pratica correttamente, queste semplici routine quotidiane – per esempio, il massaggio *abhyanga* con l'olio (che troverai illustrato a p. 118) – ti aiuteranno a rilassare il sistema nervoso e

prevenire molte cause di invecchiamento, tra cui proprio la tensione repressa che favorisce l'insorgere delle rughe. In più contribuiranno a rivitalizzare i tuoi organi e a restituire luminosità alla tua pelle. Oltre a ciò, i cambiamenti proposti in questo pilastro favoriscono la disintossicazione e agiscono dall'esterno sul sistema linfatico, migliorandone il funzionamento.

Terzo pilastro: sonno di bellezza

Un corretto ritmo veglia-sonno è essenziale per la bellezza totale e in questo pilastro troverai numerosi consigli e tecniche per migliorare questo aspetto.

Dormire bene permette al sangue di fluire meglio nella pelle – cosa importantissima per aiutarla ad autoripararsi quotidianamente – ed essere riposata è fondamentale per avere un viso disteso e senza occhiaie. Un minore livello di stress aiuta a migliorare le abitudini alimentari e la digestione, e questo può rendere la pelle più luminosa e vellutata. In questo pilastro troverai vari modi per garantirti un sonno ottimale e stimolare il tuo corpo a produrre il collagene che mantiene la pelle soda ed elastica.

Quarto pilastro: bellezza innata

Questo pilastro ti aiuta a vivere più a contatto e in sintonia con la natura, il che contribuisce a portare alla luce la tua bellezza naturale. Imparerai come sintonizzare la tua energia sui ritmi cosmici, modificando i tuoi comportamenti in accordo con i cicli del Sole, della Luna e delle stagioni. Questo allineamento al macrocosmo ti aiuterà a sfruttare le forze naturali per incrementare la tua energia e la tua vitalità.

Imparerai anche come ridurre la presenza di sostanze chimiche tossiche, radiazioni elettromagnetiche e inquinamento nel tuo ambiente, diminuendo il loro impatto negativo sui tuoi ormoni e sui tuoi bioritmi. In questo pilastro scoprirai inoltre i benefici di alcune semplici pratiche come l'*earthing*, il collegamento fisico con la terra, che possono contribuire a equilibrare il corpo con gli ioni negativi e a neutralizzare i radicali liberi responsabili dell'invecchiamento.

Quinto pilastro: bellezza in movimento

Questo pilastro presenta i modi migliori per muoverti con grazia ed esaltare il tono e la bellezza naturali del tuo corpo, ma spiega anche quali movimenti provocano invecchiamento e sono da evitare. Forse esageri con certi tipi di attività e uno sforzo fisico eccessivo può creare al tuo organismo uno stress ossidativo. Quando si tratta di movimento, è l'equilibrio – non il totale delle ore passate in palestra – la chiave per ottenere davvero un corpo tonico e in forma.

Apprenderai tecniche di respirazione molto efficaci e posizioni yoga particolari, adatte a tutti, che favoriscono una rivitalizzante ossigenazione e disintossicazione. Questi movimenti aiutano ogni parte del corpo e tutte le sue attività, dalla pelle ai capelli, dalla digestione alla circolazione.

Sesto pilastro: la bellezza spirituale

In questo pilastro scoprirai come amare se stessi, vivere seguendo il cuore e mantenere la mente serena possono aiutare a scoprire la propria bellezza naturale e accrescere la propria luminosità e il proprio fascino. Rabbia cronica, preoccupazioni e paure danneggiano il tuo corpo quanto il cibo spazzatura. La strada migliore che puoi seguire per evitare che le emozioni negative ti intossichino è la meditazione. Quando mediti, entri in contatto con la fonte originaria della bellezza. Possiamo chiamarla spirito, anima o sé autentico: il termine che usi non è importante.

Ciò che conta è integrare la meditazione nella tua vita per vivere quest'esperienza di connessione con la «fonte». La bellezza spirituale aggiunge una nuova dimensione alla tua persona e all'obiettivo che vuoi raggiungere. Niente è più bello di sperimentare l'equilibrio tra corpo, mente e anima, di essere una persona completa, che risplende di luce interiore.

I sei pilastri lavorano insieme per definire uno stile di vita nuovo, che ti consentirà di esprimere appieno la tua bellezza totale più autentica.

In questo percorso scoprirai tanti miglioramenti: una maggiore energia, una profonda sensazione di calma, una connessione vitale con te stessa, ma anche una pelle più levigata e radiosa, capelli più sani, occhi più luminosi e – soprattutto – una maggiore sicurezza e la capacità di accedere alla tua vera bellezza. I primi risultati ti motiveranno e, più andrai avanti nel tuo viaggio, più la tua bellezza totale risplenderà, unica e universale allo stesso tempo.

Con grande affetto.

DEEPAK E KIMBERLY