

Aprile 2026

N. 1, Vol. 1 settembre

N. 1, Vol. 4

Newsletter di Tanya

Newsletter di Tanya

- INvecchiamento con grazia: Deficienza di Qi, n. 3
- L'ANGOLO DI KAY: Abbuffarsi
- CONSIGLI DI SCRITTURA: Corsi di scrittura online
- DIVENTARE VEGAN: Salsa di mele e noci
- STORIA ZEN: Il cavallo del contadino

Cari amici

Oggi segna il rilascio ufficiale della Tanya's Collection of Zen Stories! È da molto tempo il mio obiettivo aggiornare il mio primo libro, e finalmente ce l'ho fatta. Ho lavorato sui metadati per mesi!

Come sapete alcuni di voi, ho pubblicato questo piccolo libro principalmente per i miei studenti nell'autunno del 2018, sperando che potesse riscuotere nel pubblico generale e portare un piccolo reddito extra per la nostra fattoria di permacultura. Stavo ancora capendo l'aspetto marketing quando abbiamo scoperto che Hans aveva un cancro al colon terminale. A quel punto il libro non aveva più importanza. Hans se n'è andato entro nove mesi, e la mia vita è cambiata completamente.

Ma il piccolo libro era su Amazon e i miei studenti l'hanno acquistato. Senza l'input di metadati necessari per vederlo online, ha continuato a vendere grazie al passaparola. Più di 1300 copie vendute, in crescita lenta di anno in anno, fino al 2025, quando le vendite si sono improvvisamente appiattite. Amazon aveva cambiato il loro algoritmo e il mio libro è stato risucchiato dall'abisso.

Grazie a Women in Publishing, sto finalmente imparando il marketing, e il mio obiettivo è rianimare Tanya's Collection of Zen Stories affinché viva la piena vita che merita. PUOI AIUTARE!

Per soli tre giorni, ho ridotto il prezzo della versione paperback da 12,99\$ a 5,99\$ e l'ebook da 9,99\$ a soli 2,99\$. Leggero e stimolante, questo libro fa una

un regalo fantastico. Inizia subito i regali di Natale! Fai scorta e usa questi come regali per chi dovesse finire in ospedale inaspettatamente [visite e compleanni in ufficio! Clicca qui per leggere la nuova "blurb" sulla mia pagina Amazon e fare un acquisto oggi!](#)

L'obiettivo è vendere molti libri in appena un paio di giorni. In questo modo attirerò l'attenzione dell'IA di Amazon e forse altre persone in cerca di un libro simile lo vedranno davvero. Una volta acquistata una copia, assicurati di cliccare sul codice QR e inserire "Inviarmi la mia FREE collezione di Zen Bookmarks" nel modulo contatti. INSIEME POSSIAMO RIMETTERE IL MIO LIBRO PICCOLO NELLA VETRINA DELLO STOREFRONT DI AMAZON! E assicurati di "seguirmi" anche su Amazon!



In vendita ora
Per un tempo limitato!



Vorresti una ZEN JOURNAL GRATUITA? Se acquisti il mio libro, per favore fai anche un favore aggiuntivo e scrivi una recensione sulla mia pagina Amazon. Clicca qui, poi scorri a lungo fino in fondo a tutti gli altri annunci finché non trovi il blocco CUSTOMER REVIEWS con 5 stelle dorate e un grafico sotto. In fondo vedi REVIEW THIS PRODUCT e clicca su "Write a Customer Review." Le recensioni sono importanti quanto le vendite. Quando la tua recensione sarà pubblicata, ti invierò volentieri un PDF della mia Zen Journal, pieno di illustrazioni e citazioni dal mio libro e molto spazio per scrivere o schizzare. GRAZIE!

Con tutto questo marketing, la mia pratica di scrittura per il mio romanzo d'esordio, Just Lisa (2028) ha davvero sofferto. Ho una riscrittura difficile davanti a me, quindi prevedo di tornare alla mia normale pratica di scrittura a partire dal 1° ottobre. Fino ad allora, sono concentrata su Zen Stories e sull'inizio delle mie classi di Qigong autunnale. Spero che apprezziate questa newsletter!

Abbracci, Tanya

Invecchiare con grazia: Deficienza di Qi Parte 3

La maggior parte delle persone vuole avere un aspetto più giovane e sentirsi giovani, ma far parte del passaggio nella mia fase di vita come "Crone" significa godere del potere che ho imparato a sentire con l'età. Trovo che mi preoccupo meno di quello che gli altri pensano di me. Mi interessano i loro sentimenti, ma sono meno preoccupata dalle loro opinioni.



Non uso trucco se non ne sento il bisogno. Vesto in modo comodo piuttosto che preoccuparmi se sono alla moda. Non mi lavo solo per far apparire bene i capelli. Quello che realmente mi importa è la mia salute.

Nel numero dello scorso mese abbiamo esaminato come sostenere il fegato e la cistifellea per aumentare la nostra energia complessiva. Nella Medicina Tradizionale Cinese questi organi sono spesso associati allo stress. Sono curiosa:

Hai un metodo preferito per ridurre lo stress (oltre a mangiare cioccolato), come meditazione, Qigong o passeggiate nel bosco?

Hai considerato di cambiare qualcosa nella tua dieta in seguito all'articolo del mese scorso?

Scrivimi qui. Sarebbe inoltre lieta di inviarti le vecchie edizioni della mia newsletter se necessario.

Lo stress consuma la tua energia, quindi qualsiasi cosa tu faccia, cerca di rinnovare regolarmente la tua pace mentale durante questi tempi politici difficili.

Poi, di nuovo, diamo un'occhiata a come l'intestino tenue influisce sulla nostra energia, in particolare il duodeno e come assorbe i nutrienti con l'aiuto del pancreas.

Come abbiamo discusso nel numero precedente, la cistifellea rilascia bile nel duodeno (la prima sezione dell'intestino tenue) per scomporre i grassi. Ma anche il duodeno ha bisogno dell'aiuto del pancreas. La maggior parte delle persone

associamo il pancreas ai livelli di zucchero nel sangue e all'insulina, ma quello è solo l'1% del suo lavoro. Come ghiandola, il pancreas secerne acido pancreatico nel duodeno (la prima sezione dell'intestino tenue). Questo acido contiene enzimi digestivi che scompongono carboidrati, proteine e grassi.

Quindi, come si sa se il pancreas funziona bene? Un medico di medicina orientale in genere osserva la lingua, controlla il polso e osserva altre caratteristiche del corpo. Le orecchie rappresentano il rene, gli occhi la funzione epatica, e i capelli e le unghie rivelano la qualità del sangue. Le labbra indicano la funzione della milza e del pancreas. Se hai labbra rosse e umide, la milza e il pancreas sono di solito forti. Se hai labbra pallide e secche (come le mie), sono deboli. Come scrittrice e insegnante, penso troppo. Di solito prosciugo Qi della milza. È per questo che devo fare molto Qigong per compensare!

Emozioni: la milza (che rappresenta anche il pancreas nella MTC) è associata alla stabilità emotiva e all'intelligenza. Troppa riflessione prosciuga Qi della milza. L'ansia appesantisce la milza. Se sei lunatica, hai una cattiva energia di milza.

Cerca di prenderti una pausa dai tuoi pensieri. Una passeggiata nel quartiere (dove il mio border collie è una grande risorsa) o una breve escursione nel bosco (attenzione alle ginocchia quando si scende) possono fare la differenza. L'esercizio rilassa il fegato che si dice "attacchi" la milza con lo stress. Dai un'occhiata al mio blog sul Ciclo dei Cinque Elementi sotto Invecchiare con Grazia per ulteriori informazioni.



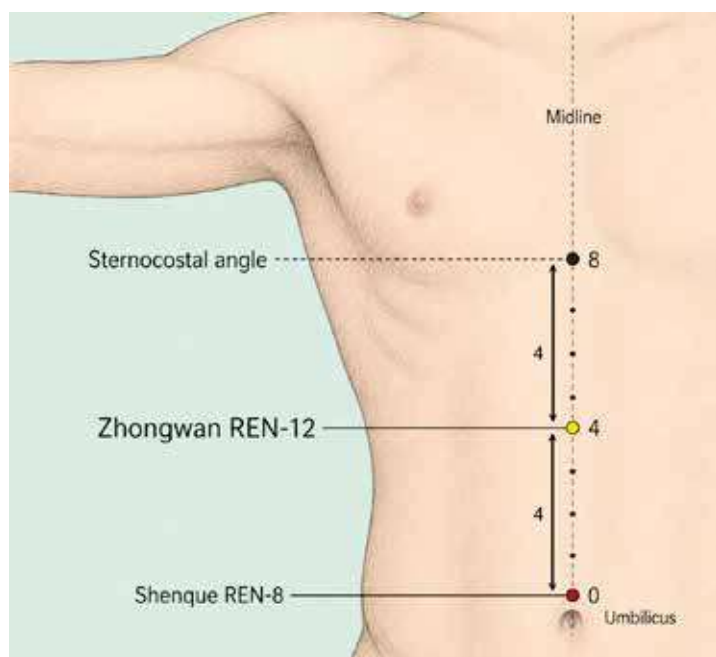
E se tendi a preoccuparti, programma una o due volte al giorno sul tuo calendario quando prendi 5 minuti per scrivere tutto ciò per cui sei grato. Anche se significa semplicemente essere grato per le tue braccia, mani e dita per scrivere l'elenco! Mira a una mentalità positiva per reimpostare la tua connessione con la forza vitale universale.

Il pancreas è associato all'autostima (nelle persone più yin o introversive) e al autocontrollo (se sei più yang/estroverso). Quindi, se sostieni il tuo pancreas/milza, puoi migliorare entrambi.

In generale, secondo la medicina tradizionale cinese, la milza e il pancreas producono e regolano il Qi del corpo, la sua energia, nonché il sangue. Ma, mentre parliamo di ottenere energia dalla digestione, dobbiamo anche considerare l'intestino tenue e crasso. Un colon sano è essenziale per la nostra energia vitale.

Innanzitutto guardiamo all'intestino tenue. Un attimo! Così tanti organi sono coinvolti nella digestione! Come fai a sapere se il tuo problema digestivo è più legato allo stomaco o se il problema risiede nell'intestino tenue e nel suo assistente, il pancreas?

Se hai dolore o irrigidimento al centro del plesso solare (Ren 12), allora si tratta principalmente di un disturbo dello stomaco. Se hai dolore o irrigidimento appena sopra l'ombelico (Ren 9) o intorno all'ombelico (ombelico), allora è probabilmente più correlato all'intestino tenue e al pancreas.



Puoi acquistare enzimi digestivi vegani per lo stomaco o il pancreas (per aiutare l'intestino tenue). Questi enzimi agiscono come un assistente per questi organi, liberandoli dal loro pesante carico di lavoro in modo che possano recuperare.

Suggerimenti: Acquista aids digestivi che contengano enzimi gastrici o pancreatici. Non sovraccaricare la mente con troppi studi o preoccupazioni. Meno "pensieri" aumenterà anche la quantità di sangue nel tuo corpo e bilancerà i livelli di zucchero nel sangue. Se hai una milza debole, spesso desideri dolci. Segui pasti regolari con carboidrati complessi per mantenere un livello di zucchero nel sangue uniforme. Evita zuccheri, pane bianco, cibi trasformati o riso bianco (il riso integrale, invece, è molto salutare).

Infine arriva l'intestino crasso che principalmente assorbe acqua e sali e espelle i rifiuti. Se l'intestino crasso è bloccato da cibo vecchio in modo che non si muova bene, questo può causare anche una deficienza di Qi.

Secondo l'orologio dei meridiani cinesi, il colon riceve energia dalle 5:00 alle 7:00 del mattino. Ciò significa che entro le 7:00 dovresti riuscire a evacuare completamente. Se non puoi, ci sono due cause principali di ritardi:

1. Secchezza: se non c'è abbastanza acqua nel fiume, la barca non può navigarlo.
2. Deficienza di Qi: se il tuo colon è lento, non si muoverà. Per questo a volte è necessario mangiare prima, per ottenere abbastanza Qi affinché si muova.

Nel mondo moderno, c'è una terza ragione per i problemi con l'intestino crasso. Centinaia di anni fa in Cina non avevano cibo spazzatura! Non avevano riso bianco e pane bianco. Non mangiavano nemmeno carne tutti i giorni. Con una dieta moderna, il cibo può accumularsi nel colon. Hai sentito parlare di S.A.D.? Si riferisce alla Standard American Diet! Se le feci non vengono espulse per prime al mattino, molte tossine dai rifiuti rimanenti saranno assorbite il giorno successivo. Questo contribuisce anche al colesterolo alto.

Suggerimento: Per aiutare l'intestino crasso, dobbiamo mangiare carboidrati complessi come riso integrale, pane integrale e verdure per fornire la fibra necessaria a

pulire il colon. Inoltre, riposati a sufficienza e al mattino presto bevi un grande bicchiere d'acqua a temperatura ambiente. È meglio bere abbastanza acqua durante tutto il giorno. Consulta tutti gli altri consigli nelle uscite precedenti su come conservare il tuo Qi affinché il tuo colon abbia energia sufficiente per liberare il corpo dalle tossine.

Questo conclude la nostra serie in tre parti sull: deficit di Qi, il primo dei sei fattori che causano l'invecchiamento. Prossimo su Invecchiare con Grazia: come prevenire la carenza di sangue. Non mancarlo!



Angolo di Kay Una Vita da Cane

Fare spuntinate: una cosa sull'autunno sono quei dannati maiali. Mamma posterà una reel dei "cinghiali" su Instagram e Facebook così puoi vederli all'opera. Si chiamano cinghiali perché sono noiosi. Non mi importa che condividano i nostri sentieri escursionistici, basta che non si avvicinino troppo. Una volta una madre stava proteggendo i suoi cuccioli e i peli sulla schiena le si sono innalzati. Non era noioso—ma non ero preoccupato, o qualcosa del genere. Ero troppo veloce per lei. Mamma ha detto che non dovrei abbandonarla così.



CONSIGLI DI SCRITTURA: Segui un corso di scrittura online

La vita di uno scrittore può essere una vita molto solitaria. Quasi DEVE esserlo. Ci sono milioni di aspiranti scrittori là fuori che non riescono mai del tutto a mettere le parole nero su carta a causa di mille distrazioni della vita. Per decenni, io ne facevo parte.

Non solo devi rifiutare gli inviti a pranzo: devi anche spegnere il telefono, rinchiudere il cane in camera, lasciare un cartello “Shhh!” per il fattorino... perché una sola interruzione può costarti un'altra mezz'ora solo per tornare mentalmente nel punto da cui ti avevano strappato! E per non parlare della “frase perfetta” che ora è andata perduta nel nulla. Ricavare anche solo un'ora al giorno con la penna in mano può essere difficile!



Eppure scriviamo per essere ascoltati, per condividere i nostri pensieri e le nostre emozioni. Se non stai scrivendo per un pubblico, allora di fatto stai tenendo un diario, non stai scrivendo. Non confondere la paura delle critiche con il non voler essere letti. Uno scrittore vuole essere letto.

Però diventa davvero solitario, quelle ore e ore di silenzio, da soli con i propri pensieri. Certo, i tuoi personaggi ti fanno compagnia, ma non sono ascoltatori molto bravi. E se sottoponi il tuo lavoro a riviste letterarie, può essere una strada lunga e arida prima di raggiungere l'oasi di quella accettazione sempre rara. È qui che entrano in gioco i corsi di scrittura.

Certo, non fai un corso di scrittura solo perché sei solo/a. Vuoi affinare la tua tecnica e ricevere un feedback su un brano che stai lavorando. Ma un buon corso non si limita a insegnare la tecnica: ti ispira e ti motiva mentre ti mette in contatto con altre persone

che soffrono del “virus” della scrittura quanto te! La sfortuna ama la compagnia.

Sì, là fuori ci sono tantissimi webinar gratuiti con TONNELLATE di consigli di scrittura (alcuni buoni, altri discutibili). Ma io parlo di un corso online strutturato e interattivo, in cui le persone leggono davvero le tue parole e ti danno un feedback. Di solito, i corsi online si tengono su ZOOM o qualcosa di simile, hanno un numero limitato di partecipanti (15-20 è lo standard) e durano da quattro a dieci settimane. Per quanto ho potuto constatare, i costi vanno da poche centinaia di dollari a oltre un migliaio.

Ho commesso un paio di errori quando ho seguito per la prima volta un corso di scrittura, quindi spero di farti risparmiare un po' di problemi. Ecco cosa ti consiglio:

1. Avere una storia rifinita completata PRIMA di fare domanda per il corso.

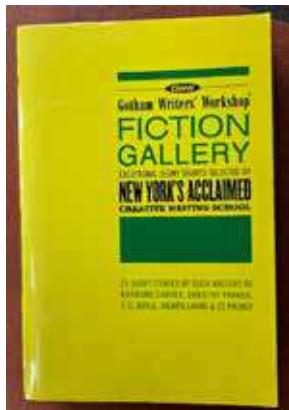
Ora, non lasciarti scoraggiare dall'iscriverti a un corso! Ma io per prima cosa ho pensato che avrei scritto una storia DURANTE il corso. SBAGLIATO. Di solito, sei così impegnato con i compiti di lettura suggeriti, il fatto di leggere i lavori degli altri per formulare commenti e seguire le lezioni, che rimane pochissimo tempo per la scrittura vera e propria.

Ecco perché dovrebbe essere una riscrittura. Una storia lunga circa 3000 parole è l'ideale. La maggior parte dei corsi non consentirà nemmeno qualcosa oltre le 5000! (Pensa a tutte le storie classiche ben più lunghe!) Ma, sinceramente, al giorno d'oggi anche la maggior parte delle riviste letterarie non accetta nulla oltre le 3000 parole. La flash fiction (1000 parole, a volte 1500) è accolta con calore dalla maggior parte dei corsi e delle riviste. In ogni caso, il mio primo corso online è stato un disastro perché la gente guardava gli appunti un po' trasandati che mettevo insieme di settimana in settimana. I miei pari si sono sentiti offesi.

2. Scegli un corso che sia in linea con dove SEI TU nel tuo percorso di scrittura.

Non iniziare con qualcosa che ti farà sentire come se fossi sopra la tua testa! Se potessi rifarlo, ecco come lo affronterei. Se sei un principiante (non pubblicato, senza un MFA in Creative Writing), ti suggerisco di iniziare con un corso di poesia o di flash fiction (vedi il mio articolo

circa Flash Fiction nell'edizione del 26 aprile di questa newsletter). I pezzi brevi sono un ottimo modo per affinare la tua tecnica con meno preoccupazioni nel buttare via il tempo investito. Piccoli passi. La mia esperienza è limitata, ma consiglierei di seguire un corso con Ella Peary presso Author's Publish.



Una volta che capisci i componenti di una buona critica e come dare commenti costruttivi in modo cortese, fai un passo avanti e prova un corso Gotham. The Gotham Writer's Workshop offre classi Fiction 1 e Fiction 2 che ho trovato molto utili. (Non perderti lo Zoetrope

versioni a meno che tu non abbia quella MFA o sia un po' un genio.) Assicurati di acquistare entrambi i loro eccellenti libri (puoi farlo anche senza la classe, e hai uno sconto sulla classe se AVRAI acquistato quei libri). Assicurati di LEGGERE quei libri. Hai dieci settimane di lezioni, esercizi e critiche reciproche. Sono a livello base e i partecipanti sono scrittori in erba medi, provenienti da ogni ceto sociale. Nessuna necessità di sentirsi intimiditi. Le classi costano circa 400\$, hanno una timeline fissa, e le lezioni sono buone. Richiedono dalle due alle sei ore della tua settimana, a seconda di quanto vuoi dedicarvi. Più è, meglio è, ovviamente. Gli istruttori variano in qualità, così come i partecipanti alle classi. A volte solo una manciata partecipa attivamente alle discussioni. Assicurati di essere uno di loro.

Infine, se scegli di proseguire attraverso diverse classi (diciamo che ora hai almeno tre o cinque classi che fanno esplodere i tuoi quaderni) potresti voler provare una classe a Stanford. Fidati, è un salto di livello. Non solo costa tre volte di più (\$1200 per dieci settimane, l'ultima volta che ho controllato), ne vale la pena. Gli istruttori sono più esperti e coinvolti e la partecipazione tra pari è a un livello più alto. Ma Stanford si ESPRIME anche che ti chiede molto di più. Se non hai finito la lettura assegnata PRIMA dell'inizio della classe, sei già indietro.

Pensa all'Ivy League. Vogliono che partecipi attivamente alle discussioni scritte tra le riunioni ZOOM. Io sono una persona che tende all'eccellenza, ma ho facilmente trascorso più di dieci ore a settimana su UN CORSO...per dieci settimane.

3. Non rimanere indietro.

Iscriviti a un corso quando hai realmente TEMPO per partecipare. Ritaglia il tempo in qualsiasi modo possibile, poi mantienilo. Non distrarti un paio di settimane e pensare "Posso recuperare la prossima settimana." Non funziona mai. Lavora al programma. Rendilo utile per il tuo tempo e denaro.

4. Tieni d'occhio potenziali partner di scrittura!

Se sei già parte di un gruppo di scrittori, potresti voler avviare un secondo gruppo. Oppure aggiungiti al gruppo che hai. Chi nella tua classe offre feedback positivo ma anche utile? Chi scrive nel tuo genere o ha un po' più di talento di te? Prendi il loro indirizzo email e chiedi se vorrebbero rimanere in contatto dopo la classe. Il modo migliore per iniziare il tuo primo gruppo di scrittori! (Vedi il mio blog sui Taste Life Twice Writers nella sezione Writing Tips.)

Se hai mai sognato di diventare uno scrittore, fallo ora. Non aspettare. Metti le mani su quel primo racconto breve o pezzo di flash fiction o poesia. Non importa se fa schifo. Seguire una classe online lo renderà migliore. E ti farà sapere che non sei solo.



ANDARE VEGAN?: Mele e Noci sulle Pennette

So che le mie ricette sono semplici. Questo perché non sono un grande cuoco. Mia madre era una cuoca straordinaria, sempre intenta a sperimentare con salse o a testare temperature di cottura per ottenere biscotti al cioccolato uniformemente dorati in alto e in basso. Per me è la qualità del cibo che conta—e che la cucina sia veloce. Perché nel mondo di oggi ci sono altre questioni urgenti.

Un modo per aiutare a mantenere il nostro clima è mangiare cibo locale di stagione. Lo sappiamo tutti, ma lo facciamo davvero? Ricordo di essere entrata in una drogheria di un villaggio svizzero nel 2008 e di chiedere mele... a marzo. Avresti dovuto vederli come mi hanno guardato!

Certo, puoi trovare mele tutto l'anno nei grandi negozi, ma hanno un sapore insipido. Durante la stagione bassa, le aziende di mele commerciali si basano su conservazione in atmosfera controllata dove le mele sono tenute in stanze gigantesche sigillate con tutto l'ossigeno aspirato e anidride carbonica pompata per "mettere a dormire le mele". Le strutture sono tenute poco al di sopra del congelamento con alta umidità. Immagina la quantità di energia consumata!



In Svizzera, ho imparato la gioia di mangiare stagionalmente. Ora mangio solo mele fresche dalla fine di agosto, quando le varietà precoci come Gravensteins sono mature, fino alle Boskopps e Pippins di fine ottobre, ottime per la conservazione. Non lavate.

Le mele possono essere conservate in una cantina decente per diverse settimane in cassette di legno o scatole di cartone. Disponi la frutta immacolata in strati singoli in modo che non si tocchino tra loro. L'ideale è un'alta umidità con 31-38°F (poco oltre lo zero) e una buona circolazione dell'aria. Le varietà successive dureranno fino alla fine dell'anno!

Preparo la purea di mele e la conservo in barattoli di vetro che mi durano fino a metà estate. Ed è allora che inizio a desiderare di nuovo una mela croccante e fresca! Il cibo non sa altrettanto bene se l'hai avuto tutto l'anno. Guardare avanti alle fragole fresche di luglio, per esempio, è molto meglio che ordinarle come dessert a gennaio. Mangiare stagionalmente non ha solo senso, ma crea

mangiare è più piacevole!

Per questo piatto semplice, uso noodles integrali e noci biologiche. Per preparare la purea di mele, metto un quarto di pollice d'acqua sul fondo di una pentola, taglio e tolgo il torsolo alle mele come mostrato nell'immagine. Non le sbuccio perché uso biologico, e la buccia contiene fibre, vitamine e potenti antiossidanti. Utilizzo due piccole mele per pasto, o quattro per riempire un bicchiere di buona dimensione per la conservazione. Mi piace aggiungere una manciata di uvette, un cucchiaino di zucchero (perché uso mele verdi, aspre per il loro sapore fantastico che resiste alla cottura), e cannella a piacere (forse un quarto di cucchiaino). Non dimenticare lo zucchero (magari aggiugine un po' di più) se prevedi di conservare la purea di mele per oltre una settimana. Copri la pentola e cuoci al vapore per 5 minuti o finché morbido. Poi uso un frullatore ad immersione (uno di quegli attrezzi a manico) per rendere omogeneo il composto.

Mele, noci e noodles integrali non forniscono una proteina completa. Mentre i cereali integrali e la frutta secca contengono proteine, sono entrambi pochi di aminoacido essenziale lisina. Per ottenere una proteina completa basta consumare una fonte di legumi, come fagioli, lenticchie o piselli, all'inizio della giornata.



Poiché è stagione delle mele,

Vorrei condividere con te un pezzo di narrativa che ho scritto nell'autunno del 2020, quando il Covid imperversava e stavo imparando a scrivere durante alcune delle lezioni che ho menzionato in precedenza. Un invito al raccolto delle mele suscita lacrime di nostalgia ogni volta che lo leggo. Mi manca davvero la mia fattoria di permacultura.

DA LA COLLEZIONE DI ZEN DI TANYA: Il Cavallo del Contadino



Alla periferia della città viveva un povero contadino. Era fortunato, tuttavia, a possedere un cavallo molto buono. Il cavallo arava i suoi campi, trascinava la legna da ardere e trainava la carriola che portava le sue verdure al mercato della città. Il contadino amava molto il suo cavallo e lo tratteneva molto bene.

Un giorno, il cavallo fuggì dalla stalla e scappò. Quando la notizia giunse in città, la gente scosse la testa e provò pena per il povero contadino. Un vicino di passaggio gli disse: “Mi dispiace molto che

che hai perso il tuo cavallo. Che sfortuna terribile!

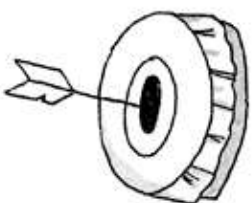
Una settimana dopo, il cavallo tornò, portando con sé un piccolo gruppo di cavalli selvaggi. Il contadino mise tutti i nuovi cavalli nel suo recinto e mise un cartello in città dicendo che aveva diversi cavalli in vendita. La notizia si sparse rapidamente. Ancora una volta, un vicino passò di qui e disse: “Che fortuna terribile! Presto sarai un uomo ricco!” Ma il contadino rispose semplicemente: “Buona fortuna, cattiva fortuna, chi lo sa. La vita continua.”



Dopo alcuni giorni, suo figlio maggiore ebbe un terribile incidente. Il giovane stava aiutando a addestrare i nuovi cavalli e cadde, danneggiando gravemente la gamba. Il medico locale disse che avrebbe dovuto camminare con una canna per il resto della vita. Un vicino che incontrò il contadino in città disse: “Immagino che fosse davvero sfortuna che il tuo cavallo sia scappato, perché se non fosse tornato con tutti quei nuovi cavalli, tuo figlio non si sarebbe rotto la gamba.” A cui il contadino rispose: “Buona fortuna, cattiva fortuna, chi lo sa. La vita continua.”

Nel giro di un mese, un potente esercito dal capitolò attraversò la piccola città. I soldati stavano per andare a combattere

in una brutale guerra da cui la maggior parte non sarebbe mai tornata. Il generale ordinò che il figlio maggiore di ogni famiglia dovesse arruolarsi nell'esercito—tranne, ovviamente, il figlio del contadino, perché era stato ferito. E il contadino disse...



Se possiamo mantenere il nostro equilibrio interiore, sia di fronte a una sfida sia a una situazione gratificante, di solito possiamo rispondere meglio. Il mio istruttore di tiro con l'arco zen, Kanjuro Shibata XX, Sendai, disse una volta: “Non aspettarti di colpire l'obiettivo. Non provare. Non sperare nemmeno di colpirlo. Continua semplicemente nei tuoi movimenti con attenzione, consapevolezza e concentrazione pacifica. L'obiettivo ti troverà.”

GRANDI notizie! Grazie a TUTTI VOI, il mio primo podcast ha avuto oltre 900 visualizzazioni nelle poche settimane in cui è online!

Se non l'hai ancora visto, forse riuscirai a trovare un minuto per dare un'occhiata veloce: <https://www.youtube.com/watch?v=itk7UPlo3sg&t=531s>

E per quelli di voi che l'hanno guardato, sono aperta a feedback costruttivi. Ho imparato dai miei errori in questo caso—come cambiare l'argomento troppo in fretta—e sono poi passata a fare un secondo podcast rivolto agli aspiranti scrittori. Maggiori informazioni nella mia newsletter di novembre, quando è previsto l'uscita di quel podcast con Sharissa Bradley. Vedi anche il mio blog Preparing for a Podcast in Writing Tips. <https://www.tanyaswriting.com/news/>



UN RINGRAZIAMENTO SPECIALE

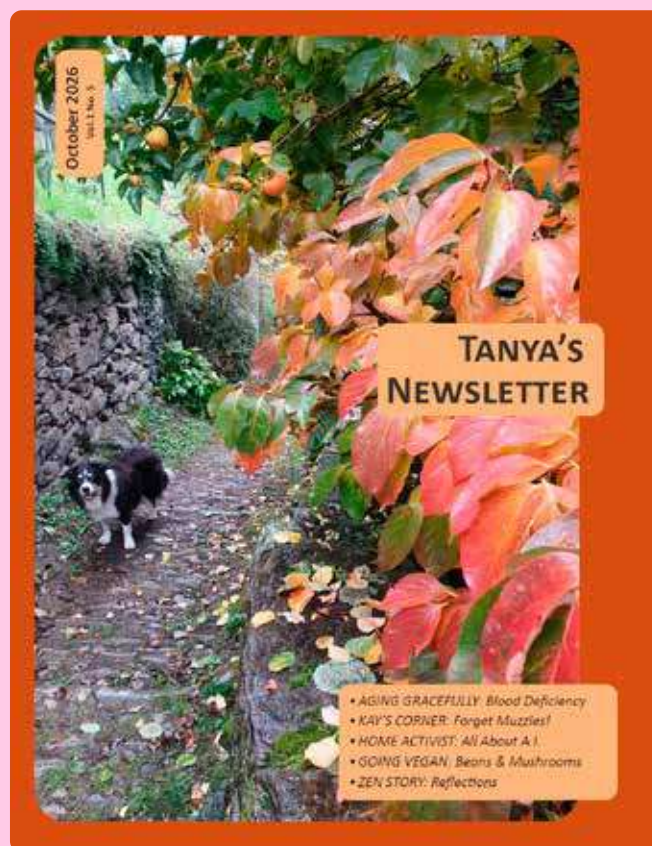
Mi sono unita a “Crone Unleashed!” Ho conosciuto Lydia tramite Women in Publishing, poi ho visto i suoi post incredibili su Instagram: Today’s Crone Eye-roller, Crone Forecast, Crone Truth, ecc. Lei si batte per dare potere alle donne 60+ (che si riversa su TUTTE le donne) e ha un sito web fantastico e diverse serie di libri! Ho appena ricevuto il suo primo libro, raffigurato qui, e non vedo l’ora

PROSSIMO IN ARRIVO:

In arrivo il 8 ottobre:

per prendere ispirazione! Assicuratevi di dare un'occhiata a [DIVENTARE](#)

CRONE e le sue altre “storie per donne che si prendono la responsabilità del proprio potere.” Ha una newsletter gratuita e fantastici articoli Crone come T-shirt, tazze e shopper. Ha anche un nuovo libro in uscita a breve, ma prima dovrò recuperare tutta la serie!



Seguimi su Facebook e Instagram:

