

Importante è la proposta di **scegliere per prima un comportamento amoroso verso se stessi**, condizione utile per imparare ad amare i propri simili.

L'amore spesso non è privo di sofferenza e di gelosie, ciò nonostante, chi vive intorno a noi collabora con noi. Spesso non siamo coscienti dei nostri comportamenti. È fondamentale ad esempio **imparare a vedere, oltre che limitarsi a guardare. Imparare ad ascoltare oltre che solo a udire**. È utile acquisire piena coscienza delle azioni e degli innumerevoli movimenti che quotidianamente compiamo.

La proposta è che si riescano anche a **eliminare tutte le abitudini negative** che creano dipendenza.

Il progetto maggiore in questo senso consiste non solo nell'imparare a fare ma anche **riuscire a disimparare ogni comportamento negativo**.

Disimparare a fumare. Disimparare a bere superalcolici e a drogarsi. Disimparare ad alimentare il mercato della prostituzione. Disimparare che sia utile lavorare più di 2 ore al giorno. Disimparare a credere che la violenza possa essere una soluzione. Disimparare infine a sciogliere ogni generico malumore nei confronti del mondo, **con la dolcezza e l'incanto del vivere**.

[di Silvano Agosti - regista, sceneggiatore, poeta e scrittore]