

mamma_lara Giovedì, 31 Ottobre 2019 22:00

Buona notte e sogni bellissimi per tutti.
State bene se potete

mamma_lara Giovedì, 31 Ottobre 2019 16:45

Torno dopo. Ora ho ancora un bel po' di cose da sistemare
Sono tornata da poco e non vi dico il da fare.
Poi controllo Gabriele perchè ieri sera era proprio distrutto.

mamma_lara Giovedì, 31 Ottobre 2019 16:44

Buongiorno a tutti.
So che vi chiederete perchè non scrivo.
Non posso proprio per il tempo che non ho purtroppo.
Questa mattina sono stata in ospedale e oggi sono indietro con tutto.
Ho però mandato in stampa il nostro nuovo libro:
Relazioni "Terapeutiche".
Mal di testa e Auto-Aiuto.
Parole che aiutano

Annuccia Giovedì, 31 Ottobre 2019 14:22

MAYA, in bocca al lupo! anche mia nuora si è fatta male al menisco, sta aspettando il risultato della risonanza e poi il parere dell'ortopedico, forse dovrà operarsi

Annuccia Giovedì, 31 Ottobre 2019 14:21

Buon pomeriggio a tutti!
LARA, mi dispiace.... i pensieri e i problemi non mancano mai, la speranza è sempre quella di poter porre rimedio, o almeno, di potere affrontare la problematica

Piera Giovedì, 31 Ottobre 2019 09:17

Nico mio marito ha fatto un impianto totale sopra e sotto, non e' uscito un lamento, tieni alto l'onore delle donne ehhhhhh 😊😊

nico26 Giovedì, 31 Ottobre 2019 07:38

Un saluto veloce... Impianto fatto parte ds. No dolore in operazione ma ora molto molto senza oki. Dico o che i primi 3gg è così... Spersm 😞

mamma_lara Mercoledì, 30 Ottobre 2019 21:53

Scusate, faccio compagnia a Gabriele.
Abbiamo ricevuto una bruttissima notizia.
Io già sospettavo, ma Gabriele pensava non potesse essere una cosa così.
Buona notte e sogni bellissimi per tutti

Maya Mercoledì, 30 Ottobre 2019 18:04

Ciao Paula1... mi faccio operare a mirandola, vicino a casa... SI mi ha spiegato tutto l, ortopedico,Enon riesco più a sopportare il dolore, lavorando in piedi poi.. 😞

paula1 Mercoledì, 30 Ottobre 2019 16:30

MAYA l'artroscopia serve a pulire il menisco...non è invasiva e si fa anche in anestesia locale volendo...solitamente si torna a casa in giornata...poi è tutto molto personale...la faresti a Modena ? in ogni caso se serve a togliere il dolore è utile....

paula1 Mercoledì, 30 Ottobre 2019 16:09

Buon pomeriggio a tutti..qui molto nebbioso...oggi sono di riposo e stamattina ho portato Sella al cambio olio...poi speravo di fare un po' da baby sitter ad Enea, ma era a casa il nonno (mio cognato) e così me ne sono tornata in collina...se inizia il periodo delle nebbie dovrò cominciare ad organizzarmi per lasciare lo scooter a valle...tra l'altro ci sono dei cinghiali in giro e se la visibilità è poca è pericoloso...domani mattina ho l'EEG e, sperando di far presto, ho prenotato anche una visita cardiologica con ECG dalla nostra cardiologa che è molto brava...poi lavoro....se sono stremata credo che potrei rimanere a dormire in ospedale visto che il festivo lavoro di mattina e non ho la corriera all'orario....non mi hanno dato il cambio...poi sinceramente meno chiedo meglio è....la situazione in reparto è molto pesante.....io sto facendo fatica, non per il lavoro assolutamente, ma per la gestione dei

collegi.... 😞 ora poi il direttore sta facendo degli spostamenti e ovviamente hanno la meglio i lecca.....(solito)....

la mia testa sta benino anche se ogni tanto mi dà dei segnali, ma non arriva il dolore per fortuna.... 😞

Maya Mercoledì, 30 Ottobre 2019 15:44



Maya Mercoledì, 30 Ottobre 2019 15:40

Ciao... Eccomi, l'ortopedico ha detto operare, Astroscopia....

mamma_lara Mercoledì, 30 Ottobre 2019 15:10

Vedo dal fotografo a prendere i video

mamma_lara Mercoledì, 30 Ottobre 2019 14:22

Ciao Rosa, penso che la tua storia sia un po' anche la nostra storia, io ho accudito i miei fratelli più piccoli e io sono stata accudita dalle mie sorelle più grandi.

Poi il senso del dovere ormai lo abbiamo impresso nel nostro DNA.

A chi di noi non ha fatto il lavaggio del cervello.

Sai che io ho iniziato a non stressarmi per quello che avevo da fare quando ho smesso di voler ad ogni costo non stressarmi.

Mi sono presa per quella che ero e se ho voglia di fare qualcosa lo faccio, se ho voglia di riposarmi mi

riposo una decina di minuti riesco anche a farli da un po' di tempo a sta parte 🤗🤗🤗

Però cerco di non forzare niente, prendo quello che viene.

Forse sta lì il trucco. Faccio quello che mi pare.

Prendi i cappellacci, cappelletti o torte, ma anche mettere in ordine, se faccio queste cose mi rilasso e sto bene, mi sento proprio un benessere dentro che mi aiuta anche quando sono un po' stanca. Se devo stirare mi stresso anche solo a stirare due fazzoletti.

Fai quello che puoi e lasciami dire che di compiti ne hai già abbastanza.

Se io avessi anche il compito di rilassarmi avrei sempre i nervi a fior di pelle.

Faccio quello che mi pare e non è che se una cosa fa bene a te penso possa far bene anche a me.

rosa68 Mercoledì, 30 Ottobre 2019 11:08

Ciao a tutte.

In questo periodo vivo in compagnia della mia amichetta emi.

Poche ore di tregua e poi violentemente si accanisce su di me. Ho la sensazione di vomitare il dolore di quanto è forte. Alcune volte cedo al sintomatico altre volte resisto. In questo periodo mi piacerebbe essere più clemente con me stessa e volermi più bene. Ho preso 4 gg di ferie. Fino a

Lunedì 😊😊😊 Sono a casa ma mi sento in colpa nell'aver lasciato le mie colleghe nel pieno del lavoro aziendale di fine mese. Sono cresciuta con una forte responsabilità nel dovere fare sempre tutto e assecondare le esigenze degli altri. A 12 anni accudivo mia sorella di 3 anni perchè mia madre era in piena depressione e quindi non potevo andare a giocare nel cortile con le mie amiche ma stare in casa a svolgere i lavori domestici, Ho smesso di giocare a 12 anni. 😞😞😞 Anche stamattina mi sento strana e non apposto. Vorrei fare qualcosa che mi rilassi ma la testa pensa al lavoro e alla mia famiglia.

Pur sforzandomi assegno a me stessa un compito: cercare di rilassarmi e essere più egoista perchè devo iniziare a volermi bene. N e sarò capace?

mamma_lara Mercoledì, 30 Ottobre 2019 06:29

Buongiorno a tutti

mamma_lara Martedì, 29 Ottobre 2019 23:25

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

mamma_lara Martedì, 29 Ottobre 2019 21:43

Sto sistemando il nostro nuovo libro. La foto di copertina è un disegno che mi ha fatto mia nuora. Le ho detto ciò che volevo e lei ha fatto un capolavoro.

E non lo dico perchè è mia nuora

mamma_lara Martedì, 29 Ottobre 2019 18:10

Scusate, ma sono appena tornata dal pronto soccorso e entro domani devo finire la sistemazione dei libri e sono indietro che dire indietro è altamente riduttivo

mamma_lara Martedì, 29 Ottobre 2019 13:30

Devo uscire di corsa. Ho la sorella di Gabriele al pronto soccorso.

mamma_lara Martedì, 29 Ottobre 2019 06:33

Anche questa mattina devo girare per sistemare una cosa che non sarebbe dovuta succedere.

Però non è che lo posso raccontare qui 

mamma_lara Martedì, 29 Ottobre 2019 05:44

Buongiorno a tutti.

mamma_lara Lunedì, 28 Ottobre 2019 22:06

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

mamma_lara Lunedì, 28 Ottobre 2019 20:48

Vado a lavorare un po'

mamma_lara Lunedì, 28 Ottobre 2019 20:48

Paula, io ho già molto freddo, ma resisto ancora con il riscaldamento spento.

L'umore dipende da tantissime cose e le tue ultimamente non sono state tutte favorevoli.

hai ragione ad essere felice, riuscire ad andare a Ravenna è stata una cosa bellissima.

mamma_lara Lunedì, 28 Ottobre 2019 20:45

Maya, sono felice che le cose vadano meglio.

Tu hai sempre preferito lavorare di mattino, il pomeriggio è sempre stato più problematico per te.

Cinzia è una persona capace e sa comprendere la tua fatica ma sa comprendere anche il tuo valore.

Dacci notizie di quello che ti dice l'ortopedico per le tue ginocchia quando hai un minuto.

paula1 Lunedì, 28 Ottobre 2019 20:21

Buona sera a tutti...qui fino a oggi bel tempo...anzi stamattina c'era l'aria tiepida...io sono sempre stanchissima, ma non posso lamentarmi troppo...i dolori la notte sono un po' più calmi....non è calmo l'umore invece...come solito dipende molto dal lavoro e poi anche a casa Fausto è un po' pesantino.... sabato pomeriggio ho avuto una grande soddisfazione...sono andata a Ravenna alla presentazione del libro di Eraldo Baldini sui terremoti e finalmente l'ho conosciuto...ero solo con Maurizio (il nostro amico dell'edicola nonché chitarrista del gruppo di Fausto) e col Dott. Camassi, il sismologo, che ha scritto la prefazione del libro (nonché fratello di Maurizio)...è stato molto interessante..... 😊

Maya Lunedì, 28 Ottobre 2019 17:56

da due mesi però le ginocchia mi fanno arrabbiare e mi danno dolore, mercoledì vado dall' ortopedico.. con RM e vediamo cosa mi dice di fare.

Maya Lunedì, 28 Ottobre 2019 17:54

Ciao a tutti voi... Le cose vanno meglio. Nel senso le cure mi aiutano, l' umore reste un po' debole in alcune giornate un po' pesante, ma questo mese al lavoro sto facendo il turno del mattino dalle ore 6alle 13... a casa mi riposo e poi piano faccio le mie cosine, nel pomeriggio arriva mdt da tensiva ma ben sopportabile, è veramente un altro vivere lavorare le mie ore senza dolore... e comunque la responsabile Cinzia rimane una grande conferma di comprensione e ascolto,lavoro veramente bene..

mamma_lara Lunedì, 28 Ottobre 2019 17:27

Sono ad una visita oculistica

rosa68 Lunedì, 28 Ottobre 2019 15:59

PIERA sei sempre ai fornelli  sei una super cuoca e chissà quante idee hai per cucinare per così tante volte 

mamma_lara Lunedì, 28 Ottobre 2019 15:49

Nico, mi stai mettendo un po' di preoccupazione. Ma perchè hai paura?

nico26 Lunedì, 28 Ottobre 2019 14:06

Ragazze buon pomeriggio a noi.

Me la sto facendo sotto anche se stamane il medico è stato con me al telefono x 30 minuti per

spiegarmi tutto. Ma ho paura paura.

Poi stamane sia io che Nico che il papà intestino mosso mosso e vai di fermenti a go go .Poi Nico domani va a Milano in gita x 2 gg e bisogna che stia bene. Io son qui al lavoro con ancor dolori alla pancia ma spero che passi....

Piera super super super 😊😊

mamma_lara Lunedì, 28 Ottobre 2019 10:08

Scappo a Bondeno per fare sistemare i video.

mamma_lara Lunedì, 28 Ottobre 2019 09:14

Infatti Piera, vuoi che non lo sappia. Se noi tutte raccontassimo ciò che facciamo avremo da scrivere un intero libro ogni settimana.

Purtroppo diamo sempre "valore" a quello che fanno gli altri mentre a quello che facciamo noi non diamo mai il giusto valore.

Bravissima.

Io non metto mai a tavola così tante persone in un mese se non nei mesi di punta che coincidono con la Pasqua ferragosto e Natale.

Poi tu vai ancora a lavorare e hai due nipotini.

Va la che hai ben ragione a dire che lavori molto più di me.

Grazie. ♥

Piera Lunedì, 28 Ottobre 2019 08:57

se avete qualcosa da propormi il sabato e la domenica , valuto la cosa!!!!..... 😊😊

Piera Lunedì, 28 Ottobre 2019 08:55

Lara , metto a tavola 56 persone ogni mese!!! 😊😊 a volte trovo delle scuse con impegni extra per riposarmi 😊😊

mamma_lara Lunedì, 28 Ottobre 2019 06:56

Buongiorno a tutti

mamma_lara Domenica, 27 Ottobre 2019 23:46

Buona notte e sogni bellissimi per tutti.

State bene se potete

mamma_lara Domenica, 27 Ottobre 2019 20:34

Oggi Gabriele ed io siamo stati a pranzo dai miei cugini. Sono una bellissima famiglia

Abbiamo passato una bellissima giornata.

Domani mattina vado a Bondeno per vedere se riescono a sistemare il video senza dover spendere un capitale.

Ora preparo il materiale poi mi riposo un po'

mamma_lara Domenica, 27 Ottobre 2019 20:28

Piera, ma io so che non sarò mai capace di batterti. E ti ringrazio immensamente del tuo messaggio ♥

Che meraviglia la cena con i tuoi coscritti.

Mi piace moltissimo il tuo messaggio.

Quelle radici le avete protette anche dopo il pezzo di vita che avete trascorso insieme.

mamma_lara Domenica, 27 Ottobre 2019 20:22

Francesca, un po' sarà anche nel mio DNA però credimi che ferma non riesco a starci. Mi fermo solo quando sto per stramazzare al suolo.

Ma che posso fare, sono fatta così

Sai che da quando sono con voi una cosa bella mi è arrivata, intanto ho meno sensi di colpa quando mi fermo e mi prendo tempo per stare un po' con Gabriele.

Sono orgogliosa di quello che ho raggiunto e questo grazie a voi.

mamma_lara Domenica, 27 Ottobre 2019 20:15

Carissima Rosa, mi sembrava di aver capito che tu non volevi competere, anzi mi sembrava che tu stessi parlando a te stessa più che a me.
Era come se tu stessi parlando a me però un po' per capire come trovare la strada da fare.
Capisco benissimo come stai, come ho scritto io combatto sempre su quel fronte e pensa che se tardo a scrivere qui mi sento di giustificarmi del ritardo.
L'unica cosa che mi sento di dirti e che devi essere molto clemente con te stessa. Quando andrai bene a te andrai bene a tutti.
Sii felice di quello che riesci a fare
Scrivi cara, ti sembrerà impossibile, ma questo spazio potrebbe darti cose inaspettate.

rosa68 Domenica, 27 Ottobre 2019 18:07

Cara Lara non è mia intenzione fare le competizioni anzi in questo luogo desidero scrivere quello che penso senza sentirmi in colpa e offendere qualcuno. Ho scritto tutto ciò perchè voglio tanto bene a te e a tutte le amiche del forum.

In questo periodo sono alla ricerca del mio equilibrio perduto. Stamattina ho fatto una fatica disumana alzarmi dal letto e uscire con mio marito. Siamo andati a raccogliere lamponi. Ci sono ancora tanti lamponi nonostante sia autunno e quindi oggi pomeriggio ho cucinato la crostata. Oggi mi sento tutta frastornata, in pallone e la testa fa quello che vuole. Sono brutti segnali di un inizio di depressione, misto ansia . Ho capito che è meglio resettare tutto e ripartire per non perdere la bussola della mia vita. Non è la prima volta che mi trovo in questo stato confusionale . Adesso basta e riparto cercando di amarmi di più .

Piera Domenica, 27 Ottobre 2019 13:41

venerdi sera sono andata invece a cena fuori con la classe del mio diploma, abbiamo festeggiato l'anniversario dei quarantanni , e' stata una serata bellissima, e aldila' delle chiacchiere e dei ricordi, e' stato bellissimo rivivere l'emozione di potere ancora guardarci indietro e scoprire quanta strada abbiamo fatto tutti con direzioni diverse , ma con la certezza di avere delle radici in comune date dall'aver trascorso insieme un importante pezzo di vita, insomma e' stata una serata indimenticabile

Piera Domenica, 27 Ottobre 2019 13:33

io non faccio, mai a gara con Lara!!! principalmente per non umiliarla 😊😊 peche' vincerei sempre io 😊😊😊 .

francesca63 Domenica, 27 Ottobre 2019 11:38

Salve a tutti e buona Domenica.

LARA essere iperattiva e nel tuo DNA. ...io mi alternoma un po alla volta ho imparato ad accettarmi. Qui, nel forum, ho imparato una lezione. Fare quello che si può senza giudizio da parte di alcuno. Ho imparato a non sentirmi in colpa..se non riesco a fare tutto ciò che mi ero prefissata. Se il dolore mi attanaglia non posso fare miracoli se non avere cura di me!!!

NICO auguri al tuo figlio anche se in ritardo.

Per l'intervento ai denti fai bene a ricorrere all'anestesia generale. Lo feci Anch io 10 anni fa....duro 4 ore e anche il post fu meno doloroso rispetto al precedente intervento.

Quanto a tuo cognato ...mi taccio.

Splendida giornata a tutti.

nico26 Domenica, 27 Ottobre 2019 07:33

Buona domenica a tutti noi già in casa fuorché il cognato che dorme e come al solito ieri sera ha lasciato a nico un plicetto di soldi verdi.... Mah... Non capisce che non si comprano le persone ma sia lui che mio fratello sono così.... Che tristezza. Leggendo i post di ieri io credo che ognuno di noi abbia dei talenti immensi dentro di sé e tutto ciò che lo può portare a esser sereno è giusto farlo.

Io sono in po come Lara e anche la. Mia casa e sempre piena di gente. Ognuno di noi è diverso ed è

bello per questo poiché la diversità condivisa unisce le persone. Va mo la che siamo belle noi 😊

Anche ieri mdt muscolo tensivanfino al pollice ma sapete cosa gli dicevo.... Dai ok ok amica prima o poi finirai... 😊

mamma_lara Domenica, 27 Ottobre 2019 07:31

Scusatemi per come ho scritto, ma sappiate che sono una mezza analfabeta, anche questo mi dicono. Pazienza.

Chi non fa non falla

Ora c'è Federica e spero si aggiungano a lei altre ragazze che come lei analfabeta non sono. Anche questo mi fa stare bene.
Al.Ce. diventerà grande. E io mi godrò una cosa che ho visto nascere.
Mai ringrazierò abbastanza chi ha messo a nostra disposizione questo **immenso** Sito.
E sono certissima che non avrà avuto vita facile. Ma ha resistito e noi dobbiamo nutrire questo spazio sempre.
Raccontate qui che siete al sicuro.

mamma_lara Domenica, 27 Ottobre 2019 07:17

Carissima Rosa e carissima Fefe, ma anche carissimi tutti.
Io non amo le competizioni, anzi, le evito per quello che posso.
Mi piace molto che si continui a parlare di ciò che faccio e come lo faccio.
Io sono una persona iperattiva e uguale a me è mio figlio piccolo. Solo che lui vive bene il suo stato fin da piccolo, ma lui è cresciuto con noi che mai gli abbiamo fatto notare questa cosa.
per me è un po' diverso, forse non lo ero neppure una persona iperattiva, ma sono cresciuta con la paura di questa parola "buona da niente".
Sapeste quanto male mi ha fatto, fin da prima delle elementari non potevo stare a letto la mattina, dovevo alzarmi ad ore impossibili e per tanto mi dessi da fare ero comunque una buona da niente.
Il condizionamento è continuato fino a quando ormai non c'era più nulla da fare, la mia mente ormai era fregata, per lei ogni volta che mi riposavo un attimo mi rimbombava nel cervello quella parola.
E' difficile da spiegare come ci si senta, però nessuno che non abbia vissuto così potrà mai capire cosa possa sentire dentro chi è stato cresciuto in questo modo.
Ora tengo un po' a bada questa cosa. Mi hanno aiutato Evelino e Gabriele. Ma non oso immaginare anche per loro quanto sia stato difficile avere a fianco una persona che è sempre in movimento.
Gabriele se ne frega abbastanza e questo mi fa stare un po' meglio.
Non posso raccontarvi i particolari perchè dovrei raccontare cose talmente personali che non vanno raccontate in pubblico, ma quando ci troviamo personalmente lo farò.

Ora veniamo al forum.

Se io non raccontassi la mia vita, qui non ci sarebbe nulla di scritto e tutto morirebbe.
Ma cosa è un gruppo di Auto Aiuto se non un posto dove raccontare la propria vita. E questo io faccio.
Un gruppo dovrebbe essere un posto dove non esiste il giudizio e così mi sento per la prima volta nella mia vita. In un posto dove non esiste il giudizio. Per questo mi lascio andare a raccontare. E vi prometto che quando riuscirò a stare seduta per una intera giornata a non fare niente senza avere dentro una forma di paura che mi logora ve lo racconterò con immensa gioia.

Poi però devo dire che da un po' di tempo sto lavorando sui me stessa per "guarire" da questa condizione e un po' ce la sto facendo. Alle volte riesco a stare seduta con Gabriele anche per più di un'ora e credetemi che è un grande successo esserci riuscita.
Poi se vogliamo fare delle gare, sappiate che vince sempre chi ha figli piccoli e adolescenti, ma anche verso in 20 anni danno un bel da fare.
Nessuno come queste persone hanno tanto da fare. Lavorano incessantemente con la mente e con tutto il resto del corpo. Neppure la notte può dare loro sollievo e se non hanno un lavoro il loro da fare è pure di più perchè io quando lavoravo almeno riposavo un pochetto.

Poi mi preme anche precisare che quello che faccio io sono tutte cose che mi danno una grande gioia. E quella racconto nei miei messaggi che lascio qui.
Come sempre vi dico che faccio solo quello che mi fa stare bene e volete mettere quello che ho nel cuore dopo aver fatto ciò che mi fa stare bene, niente da paragonare al meglio che mi può arrivare dallo stare seduta a riposare senza fare niente.
Poi tenete sempre presente la parte più difficile della mia vita, quella mi ha segnato per sempre.

Carissima Rosa, fai sempre quello che ti fa stare bene e lascia stare quello che faccio io. Copia se vedi che c'è una cosa che ti piace, ma il resto lascialo stare. Fai quello che ti fa stare bene e pensaci bene a quello che potrebbe farti stare bene poi segui il tuo percorso che può essere completamente diverso dal mio.
Se hai le possibilità fatti aiutare, quello aiuta tantissimo.
Guardati e sii contenta di come sei sempre.
Questo aiuta tantissimo.

lo continuerò a raccontare, ma ormai lo sapete che vi racconto tutto quello che faccio. E facendolo mi riposo un po'.

Scusate, ma devo dire come alle volte mi possa sentire e siccome mi è anche stato detto che se non me lo voglio sentire dire dovrei starmene zitta, mi ripeto', se non raccontassi la mia vita alle volte ci sarebbero i messaggi di una settimana prima da leggere.

lo scrivo, perchè mentre scrivo mi riposo.

E sappiate che niente mi fa stare bene come quello che sto facendo ora.

Poi è ancora presto, sta arrivando il Natale e ci sono i panettoni da fare. Ma volete mettere il da fare che mi danno i panettoni 😊😊😊😊

Loro hanno bisogno di attenzioni tutta la giornata. Questa sì che è gioia per me.

Quindi per chi mi dice che non dovrei raccontare mi spiace ma dovranno ancora leggere di questo. 😊

E fate sempre quello che vi fa stare bene.

per questo ora ho un po' di cose da sistemare che mi fanno e mi faranno stare bene. per tutta la giornata e anche di più.

Quindi grazie a tutti voi ♥

mamma_lara Domenica, 27 Ottobre 2019 06:42

A mezzogiorno sono fuori. devo andare a vedere in un paese qui vicino dove si trova uno studio fotografico che mi sistemi il video. Vado a vedere dov'è così domani mattina avendo i minuti contati non devo cercare per il paese dove si trova.

mamma_lara Domenica, 27 Ottobre 2019 06:40

Ho le bimbe a letto e prima di andare a dormire hanno fatto una cenetta dopo essere state un po' in piazza con gli amici. In questo caso io mi ritiro sempre e le lascio fare.

Ora però sto sistemando un po'.

Ma sono bimbe bravissime e gentili, purtroppo non sono tutte mie nipoti ma mi piacerebbe molto lo fossero. 😊

mamma_lara Domenica, 27 Ottobre 2019 06:04

Buongiorno a tutti.

feffe81 Sabato, 26 Ottobre 2019 19:00

ROSA io lascerei stare la competizione con LARA 😊 anche a me crea tanta ansia invitare ospiti a cena a casa. Ho ridotto tantissimo gli inviti quasi fino ad azzerarli, poi ultimamente avendo trovato un compagno che ama cucinare ho ripreso, ma occasionalmente. Cerco di organizzarmi facendo cose semplici, magari che si possono preparare in anticipo. E ho deciso che la casa la riordino solo dopo che gli ospiti sono andati via, non anche prima. Insomma magari non è una cena di lusso, è sottotono, ma almeno io sto più serena facendo poco e godendomi solo la compagnia.

mamma_lara Sabato, 26 Ottobre 2019 18:24

Rosa, non avere nessuna ammirazione per me, io che sono una molto egoista, faccio solo quello che mi fa stare bene.

Non immagini la gioia nell'avere la possibilità di ospitare gente. Sto bene quando sfamo le persone e poi guai a chi mi sistema la tavola o i piatti. Per me riordinare è come se la festa continuasse. A Natale devo fare a botte con Enza perchè mi vuole aiutare. Invece io voglio fare da sola. E' troppo bello.

Non è che non mi stanco, ma è una stanchezza piena di ricchezza perchè ho vissuto tempi che non avevo neppure un tavolo su cui mangiare.

Sai che sto bene solo quando ho i congelatori pieni e al minimo accenno del freddo devo avere in casa almeno 5 kg di farina.

Poi però devo dire che quando siamo solo Gabriele ed io, lui si prepara da mangiare per lui e io preparo da mangiare per me. Anche quando c'è Emma da sola ne prepara anche per lei. Poi mi aiuta a fare anche tanto altro. E' lui che fa la spesa quasi sempre, io ci vado solo quando ho cose che devo vedere io. Poi porta fuori il pattume e fa tanto altro.

Se non ci fosse lui sarebbe tutto più complicato per me.

Però guai se mi aiuta quando ho parenti o ospiti, questo è lavoro mio solo mio.

Se hai le possibilità fai le cose e lascia stare tutto com'è, poi chiami una signora a farti aiutare. Questa potrebbe essere una soluzione.

rosa68 Sabato, 26 Ottobre 2019 12:47

Ciao a tutte.

LARA ha la mia completa ammirazione. Io sono l'opposta di te. Da quando vivo con la mia amichetta emicrania ho limitato moltissimo gli inviti in casa. Mi portano solo scompiglio e ansia. Infatti mio marito mi rinfaccia sempre questo mio atteggiamento. Lui vorrebbe sempre la casa piena di amici e a parenti quasi tutti i sabato sera. C'è precisare che a lui piace la compagnia ma pulire e sistemare la casa e la

cucina non fa per lui. 🤦🤦🤦 E' forse per questo motivo che invito quasi mai nessuno e preferisco trovarci a mangiare una pizza in trattoria così anche io rimango seduta e se ho il mdm l'ho gestisco meglio.... Su questo fronte sono un po' egoista ma è più forte di me. E' un cosa su cui dovrò ancora lavorare e cercare di modificare questa mia posizione.

cri69 Sabato, 26 Ottobre 2019 09:56

LARA è l'unica occasione che abbiamo, taglia le teste 🤪🤪🤪

NICO Augurissimi al tuo fanciullo.

Per il resto, hai tutta la mia ammirazione...

mamma_lara Sabato, 26 Ottobre 2019 09:26

Ora ho tutti i video. Lunedì li porto da un fotografo esperto in video e li faccio sistemare. Gli metto i loghi della Fondazione e di Al.Ce. Così sanno che siamo noi ad averli fatti.

Poi sono da sistemare a da fare qualche taglio qua e la

mamma_lara Sabato, 26 Ottobre 2019 09:23

Nico, tantissimi Auguri a Nico.

Per tuo cognato non ho parole.

nico26 Sabato, 26 Ottobre 2019 08:50

BUON SABATO DAL LAVORO.

LARA ARRIVATOE BLAAAA BLAAA BLAAA LA RITA (LA NIPOTE DELLA SANTA) CHE DONNA ,CHE MERAVIGLIA A ROMA, CHE EVENTO....E IO AD UN CERTO PUNTO...ANCHE QUI IO SONO STATA VICINO A TUA FIGLIA E PURE SONO ANDATA IN OSPEDALE

LUI....DIVENTATO BIANCO!!!!

COMUNQUE OGGI VORREI ESSER LEGGERA SE PTESTA PERMETTE PERCHE' NICO FA 13

ANNI!!!!!! 😄😄

mamma_lara Sabato, 26 Ottobre 2019 07:34

Buongiorno a tutti.

Cri, ti capisco, anch'io non riesco a stare a letto, così ho preparato da fare un bel po' di crostate.

Mi fa piacere arrivino parenti a trovarti, anche se di certo porteranno un po' da fare.

A te auguro di stare bene.

Per la Spal Gabriele è già qui che ha una sofferta rassegnazione. Io me ne sto zitta perchè niente lo consola. Intanto cerco di trovargli delle figurine della sua squadra. Ieri mi ha fatto una tenerezza infinita, dava le figurine doppie ad Emma per vedere se può fare scambio con dei suoi compagni di

scuola. 🤪🤪🤪🤪

76 anni e non sentirti ♥

E' fantastico ♥

cri69 Sabato, 26 Ottobre 2019 07:05

Buongiorno, buio pesto, alzata da un pezzo.

LARA grazie dell'aiuto, no. Stravolto per gli orari. Stasera arriva la sorella dell'hombr con marito e figlio ma sono in albergo, solo si andrà a cena ad un ora indicibe, quando io le altre sere sono quasi a letto. Domani pranzo poi gli ometti vanno a vedere Spal Napoli e noi fanciulle in giro x la città, dove io ogni 3x2 dovrò fermarmi. Si fa e anche con piacere, stavolta mi sto fasciando la testa in anticipo, forse

x la settimana un po' pesa. Vabbè mi do una mossa che almeno la casa la dovranno vedere pulita...
Besos

mamma_lara Venerdì, 25 Ottobre 2019 23:45

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

mamma_lara Venerdì, 25 Ottobre 2019 21:05

Vado a lavorare 😊

mamma_lara Venerdì, 25 Ottobre 2019 21:02

Il giorno 26 novembre avrò un bell'impegno 😞😞😞
Mi devo preparare per bene.

mamma_lara Venerdì, 25 Ottobre 2019 20:59

Nico, ormai tuo cognato sarà già lì. Mi spiace 😞

Cerca di fare molti turni di lavoro e metti il lucchetto al frigo 😊

mamma_lara Venerdì, 25 Ottobre 2019 20:57

Cri, a me la vita è stravolta quando non ho ospiti, anche oggi avevo gente a pranzo e sabato Emma a cena con tre bimbe a dormire.

Ho quasi sempre ospiti, ma io non devo lavorare quindi mi fa bene avere qualcuno per casa. Per te è diverso, avere ospiti vuol dire avere più del doppio del lavoro da fare.

Posso aiutarti?

mamma_lara Venerdì, 25 Ottobre 2019 20:35

Diamo la benvenuta a Luna69.

Benvenuta carissima.

nico26 Venerdì, 25 Ottobre 2019 13:19

Buon venerdì a noi!

Oggi arriva il cognato ... 🤪 anche se ha 5 ore di ritardo ed è fermo a Lisbona1Ma che ci rimanesse er 12 giorni e prendesse già' il volo di ritorno!..... 😞

Domattina lavoro per cui fra un po vado.

Ragazze marted' faccio l'impianto a 3 denti e ha chiesto l'anestesista perche' sono terrorizzata e così

mi sedano totalmente!!!! 😴

cri69 Venerdì, 25 Ottobre 2019 10:06

Buongiorno gente, sono all'ospedale in attesa della visita di controllo dall'endocrinologo, sentiamo le ultime news. Ho avuto un colpo di c..., deve essersi liberato un posto altrimenti l'avrei avuta tra un anno e mezzo 😞. Giornate difficoltose, la mia testa fa quello che vuole ed i prox gg saranno intensi, avrò ospiti e le mie abitudini saranno stravolte. Come sempre cercheremo di prendere quello che viene. Vi auguro una splendida giornata. Besos

mamma_lara Venerdì, 25 Ottobre 2019 07:48

Buongiorno a tutti

Stagione piovosa e il meteo dice che è in arrivo il freddo

francesca63 Giovedì, 24 Ottobre 2019 23:28

Salve a tutti

Buonanotte a tutti..

PAULA1 sono felice per i controlli. ..avanti sempre

mamma_lara Giovedì, 24 Ottobre 2019 21:44

Buona notte e sogni bellissimi per tutti.

State bene se potete

mamma_lara Giovedì, 24 Ottobre 2019 20:58

Vado a sistemare delle cose in cucina, è in condizioni pietose e domani ho Emma a pranzo con un'amica. Alle volte dice che viene con un'amica poi una alla volta queste amiche diventano due o

anche tre.
Tutto oro che cola ♥

mamma_lara Giovedì, 24 Ottobre 2019 20:57

Annuccia, sai che succede ad alcune persone che quando sta via per un po' poi torna con gli interessi. Mi spiace, ma purtroppo non ci si libera almeno per ora.

L'equilibrio mica è detto che si riesca ad averlo sempre.
Sai te quante cose ce lo fanno perdere. Però si impara piano piano a ritrovarlo E il tuo ce la farò lo faccio mio perchè mi piace troppo.
Grazie carissima.

mamma_lara Giovedì, 24 Ottobre 2019 20:53

Nico, da noi pieve e l'umidità regna sovrana anche qui. Ma io i dolori li ho con il bel tempo e anche con la pioggia. Con la pioggia aumentano, ma non troppo.

mamma_lara Giovedì, 24 Ottobre 2019 20:51

Paula, ti avevo scritto un lungo messaggio e non me lo ha registrato 🙄

Ti dicevo che sono felice che gli esami siano andati bene e ora spettiamo anche l'altro così stai tranquilla per un po'?

Mi spiace per Fausto, ho letto che ci sono un sacco di persone a letto con l'influenza. Domani vado dalla dottoressa e spero mi dica che posso fare il vaccino antinfluenzale.

Per i dolori domani ti mando la foto del mio letto e vedi cosa ho combinato per non sentirmi i piedi come se fossero trafitti dai chiodi.

Non devo avere le coperte che appoggiano sui piedi con il loro peso. Così ho arrotolato due lenzuola e le ho messe in fondo ai piedi che mi tengono sollevato coperta e lenzuolo. Ora va decisamente meglio.

Annuccia Giovedì, 24 Ottobre 2019 14:20

LARA, so benissimo quanto combatti sul fronte "respiro" anche tu. Ho difficoltà a trovare il famoso equilibrio che ho tanto pubblicizzato e sostenuto in questi anni ma ce la farò

Annuccia Giovedì, 24 Ottobre 2019 14:17

PAULA, sono felice per i tuoi controlli.

Annuccia Giovedì, 24 Ottobre 2019 14:17

Buon pomeriggio caro Forum. Grande fatica vivere così.... sono quattro giorni che non mi molla il nostro caro "amico"!!!! pensare che avevo proprio molto riflettuto sul fatto che c'è una giustizia visto che mentre avevo problemi di respirazione e tosse almeno ero stata graziata con il "nemico", nulla..... ritiro tutto ciò che avevo detto. Sto pagando a caro prezzo. Andiamo avanti ...

nico26 Giovedì, 24 Ottobre 2019 11:57

E buon giovedì' a noi.

E il corpo grida vendetta con questa umidità...mdt e spalle contratte...

paula1 Giovedì, 24 Ottobre 2019 10:24

Buon giorno a tutti...qui un po' coperto, ma non freddo...ieri ho fatto la mia lunga e oggi per fortuna lavoro pomeriggio...domani sarò di riposo...ho Fausto a casa con un po' di influenza...ha dovuto disdire la donazione e per fortuna si è fatto dare 3 giorni di mutua...il referto della risonanza è molto ottimistico...ora farò l'EEG poi vado dal neurochirurgo per il controllo...sono molto contenta e fortunata che vada tutto ben sul fronte meningioma...i dolori della ipotetica fibromialgia vanno e vengono...ora in autonomia sto provando per un paio di settimane una associazione tra aceclofenac e valeriana per

vedere se la notte posso riposare meglio... 😊 😊

mamma_lara Giovedì, 24 Ottobre 2019 09:49

Nico, la natura si ribella a questo caldo.
Speriamo si metta in riga

mamma_lara Giovedì, 24 Ottobre 2019 07:08

Buongiorno a tutti.

Oggi vengono due ragazze di Bologna che hanno partecipato al corso per la formazione di facilitatori. Anche loro hanno intenzione di formare un gruppo di auto aiuto.

Mi sono messa avanti ieri pomeriggio, ieri mi sono accorta che Gabriele è rimasto senza pane così ho impastato e ora dopo aver lievitato anche tutta la notte è la che sta facendo l'ultima lievitazione e sarà cotto per mezzogiorno. Non mi piace lasciarlo senza pane, va bene che ne abbiamo sempre un paio di coppiette in casa, ma lui non mangia volentieri il pane comprato. Ora sono più contenta. 😊

mamma_lara Mercoledì, 23 Ottobre 2019 22:12

Buona notte e sogni bellissimi per tutti.
State bene se potete

nico26 Mercoledì, 23 Ottobre 2019 11:57

Buon mercoledì' dal lavoro .Qui a Modena ci sono 24 gradi e ieri erano 25 ...Caldo caldo e dire stop da me vuol dire che e' veramente troppo...Rosa piano piano ...accettare..lasciar andare i copioni e via di nuovo... 😊

mamma_lara Mercoledì, 23 Ottobre 2019 10:48

Francesca. Mi perdonerai se ho sorriso leggendo il tuo messaggio.
Penso a me e ti capisco, alle volte mi da più fastidio un disturbo causato da una persona che un evento causato dalla natura delle cose e il traffico è uno di questi, Però se un vicino smartella ad un orario impossibile li mi da più noia perchè penso che a certe cose si debba fare attenzione.
Ti capisco benissimo.

francesca63 Mercoledì, 23 Ottobre 2019 10:42

Aggiungo che i rumori esterni mi danno molto meno fastidio di quelli provenienti dagli appartamenti vicini!!!!Eh ho anche sta patologia.....

francesca63 Mercoledì, 23 Ottobre 2019 10:40

Buondi a tutti
Giornata umidissima. ..ma sembra promettere sole!!!!
LARA io invidio,credimi,chi riesce a tollerare i rumori.
Mia sorella ad es e una maestra in questo. Se non sente rumore si agita!!!! Per lei rappresentano una compagnia....
Mi sa che dovrò esercitarmi in.....pazienza. Ma non sarà semplice....però sarebbe una conquista!!!!
Splendida giornata a tutti.

mamma_lara Mercoledì, 23 Ottobre 2019 10:09

Paula, Francesca. Nella mia casa vecchia, sopra al mio appartamento abitava una signora che lavorava praticamente giorno e notte e di rumore ne faceva tantissimo. Però ero fortunata che abitavo vicina alla circonvallazione e il rumore che veniva dalle auto disturbava di più che la signora. Traffico notte e giorno e in estate con le finestre aperte era veramente insopportabile.
Poi ad un certo punto la signora ha ospitato la figlia ammalata di sclerosi multipla e li si povera ragazza di rumore ne faceva e non poco, ma cosa potevo dire, mi bastava guardare i miei ragazzi che stavano bene e pensare ai rumori che faceva Zeno nei 5 mesi dopo l'incidente.
Però ora che abito qui immersa nel silenzio che mi fa sentire anche il battito di ali di una mosca, i rumori li sento di più. Pensate che ora sento il mio acufene giorno a notte mentre prima non mi ha mai dato noia.

Per un po' di tempo ho avuto anche un condomino nell'appartamentino che ha la sua finestra ad un metro dal mio computer e quel condomino faceva parte di una religione che lo faceva pregare tutto il giorno. In estate facevo fatica a tenere le finestre aperte perchè teneva sempre la voce molto alta. Però mi dava più fastidio quando faceva altre cose e in quel caso sussurrava, perchè ci sono cose che nessuno deve sentire e non sto parlando di cose che hanno a che fare con l'amore e lo stare bene. Non posso dire altro.

mamma_lara Mercoledì, 23 Ottobre 2019 09:50

Buongiorno a tutti.

Annuccia, scusami, ma anche questa mattina non è che siamo messi meglio. Ma va bene così, avere da fare mi tiene impegnata e mi fa sentire di essere utile in qualcosa.
Anche a me avendo una temperatura che fa fatica ad arrivare ai 35 e poco più quando arriva a 37 sono già stesa.

Ho avuto anch'io problemi di naso e uso lo spray nasale, serve a poco purtroppo. Ma continuo perchè anche la gola non è messa bene. Ma ho cambiato medico e spero che mi ascolti un po' di più. A quello vecchio ho detto lo scorso anno che la gola non era messa bene e mi ha riempito di cortisone che mi ha messo in moto il cuore tanto che dopo un anno e mezzo è ancora qui che viaggia nonostante il betabloccante. Poi c'è anche altro che non sto ad elencare.

Fai bene a non stare ferma a meditare sul come stai. Io ho il terrore della depressione, quella mi spaventa come tantissime altre malattie bruttissime. Poi non è che essere depressa ti tiene lontana dalle altre malattie, anzi, ti peggiora tutto quanto.

Io adoro la zucca, ma ne posso mangiare pochissima.

Poi ci darai la ricettina della tua vellutata 😊

mamma_lara Martedì, 22 Ottobre 2019 23:26

Buona notte e sogni bellissimi per tutti.
State bene se potete

mamma_lara Martedì, 22 Ottobre 2019 16:45

Annuccia, Francesca.

Ho visto ora che il computer non mi ha registrato i messaggi.

La linea non va.

Ho telefonato a Tim e mi hanno detto che hanno già preso in carico la segnalazione.

mamma_lara Martedì, 22 Ottobre 2019 16:44

Devo per forza sistemare documenti che mi servono. Ho una confusione che non capisco più nulla.
Poi sono indietro con tutto.

mamma_lara Martedì, 22 Ottobre 2019 16:40

Cri, e sappi cara che mica li abbiamo educati a farcela usando le parole. Macché mai, li abbiamo educati a farcela con l'esempio.

Non mollando mai e essere coerenti sempre.

Poi amandoli amandoli amandoli all'infinito sempre.

Questo facendo passi indietro quando ne vorresti fare 100 in avanti verso di loro e trattenerli ti si spezza il cuore.

Si fanno sbagli? E certo che sì. Ma quando c'è l'amore infinito dimostrato e vissuto non c'è pezza, anche il cuore più chiuso piano piano si apre.

Forza carissima. sei ancora una bimba anche tu, il bello deve ancora arrivare. ♥

cri69 Martedì, 22 Ottobre 2019 16:33

LARA ti giuro che ho le lacrime agli occhi

" i nostri ragazzi ce la fanno ,li abbiamo educati per farcela ".Ne ho avuto la riprova l'altra sera ,i piccoli passetti di cui parlavo ,che io non tiro fuori ma Fabio(il moroso)li fa notare ,li sottolinea ed anche se non ci sono stata per tanto ,troppo...qualcosa di buono avrò fatto .

cri69 Martedì, 22 Ottobre 2019 16:28

ROSA ,buon pomeriggio,bene sapere che va leggermente meglio .Come si fa? E' un lavoro quotidiano ,faticoso ,a volte va bene ,altre volte bisogna ricominciare da capo,come dico io, resettare.Quando si fanno due passi avanti dopo sembra di farne tre indietro ma intanto abbiamo visto che una strada c'è e forse vale la pena ritentare . Per quanto riguarda il laroxil , io sono anni che lo prendo come profilassi insieme al topiramato in dosi blande ma mi è servito a passare da 20/25 attacchi mensili a 10/12,non male per me ,poi in corso d'opera si cambia ,si sistema .Bisogna avere un pò di pazienza

mamma_lara Martedì, 22 Ottobre 2019 16:26

Rosa, magari potessi dirti come fare. E' una lotta continua ogni minuto. c'è stato un tempo che mi scoppiava il cuore dal tanto era la fatica che facevo.

Ora mi serve pensare che se mi preoccupa non faccio altro che peggiorare la mia condizione.

Anche perchè quando ci sarebbe la necessità del mio intervento io sarei demolita e svuotata.

Poi da non sottovalutare, le persone che vogliono sempre avere il controllo su tutto sono in molti a non sopportarle.

Quindi lascio andare e mi dico che posso anche rilassarmi perchè alle volte la semplicità piace anche a chi mi è vicino.

Poi i miei figli non vorrebbero mai che io mi intromessi nelle loro cose, anche in quelle che riguardano la loro salute.

Dico a loro che io ci sono se hanno necessità e quando mi hanno chiesto aiuto io c'ero. Ma sono stati loro a chiedermi aiuto, se lo avessi proposto io non so se lo avessero accettato. Conoscendoli penso che mi avrebbero mandato a quel paese.

I nostri ragazzi e ragazze sono capaci di farcela anche da soli. li abbiamo educati a farcela.

Questo mi aiuta.

rosa68 Martedì, 22 Ottobre 2019 16:19

Per distrarmi un po' ho messo a cucinare il ragù bianco. A mio marito piace assai.... 😊😊😊

rosa68 Martedì, 22 Ottobre 2019 16:18

SEMPLIFICARE I PENSIERI..... facile da dire ma mi occorre un enorme impegno per metterlo in pratica.....

Come fate voi ragazze?

rosa68 Martedì, 22 Ottobre 2019 16:16

Ciao a tutte.

Ieri la seduta di agopuntura ha bloccato l'attacco e questa mattina sono riuscita a lavorare con la testa abbastanza libera. Ora sta ritornando ma sono a casa e quindi sono abbastanza libera di gestirlo.

Non ho impegni mondani oggi pomeriggio 😞😞😞. In questo periodo vorrei semplificare i pensieri ma trovo difficile fare questo. Purtroppo il mio carattere da perfezionista e da organizzatrice mi frega assai. Sono consapevole che non posso fare niente per cambiare le cose : la nuova profilassi è iniziata da poco e quindi devo dare il tempo al mio corpo di adattarsi al cambiamento e quindi devo portare pazienza. Inoltre la situazione di salute di mia figlia non giova sul mio mal di testa. 😞😞😞.

Quindi stamattina davanti allo specchio mi sono detta: " Rosa fai quello che riesci a fare e non darti nessuna colpa se non arrivi a fare tutto"

mamma_lara Martedì, 22 Ottobre 2019 14:26

Paula, immagino che sarai stata male per la reazione che hai avuto.

Alle volte succedeva anche a me anni e anni fa. Devo dire che stavo veramente molto male a quel tempo

mamma_lara Martedì, 22 Ottobre 2019 14:24

Per fortuna che lo avevo copiato, mi ha fatto la stessa cosa anche stavolta.

Nico, avevo scritto il messaggio ma quando sono andata per pubblicarlo mi dice che il sito non era più raggiungibile.

Ora provo con questo poi se anche questo non lo registra chiudo e aspetto altro.

Ti dicevo che attendo notizie perchè sono curiosa.

Per quell'individuo che ti ha segnato l'auto. Non dico niente, ma sappi che ce ne sono tantissimi.

Per tuo cognato non dico niente se non che certe sopportazioni si fanno proprio solo per amore

mamma_lara Martedì, 22 Ottobre 2019 14:03

Cri, mi piace l'elenco che hai usato per descrivere come stiamo mentre aspettiamo finisca un attacco.

Me la copio per il prossimo intervento

mamma_lara Martedì, 22 Ottobre 2019 14:01

Rosa, spero vivamente che oggi tu stia un po' meglio.

Non so risponderti perchè io quel farmaco l'ho usato tantissimo tempo fa e a quel tempo niente poteva farmi bene perchè assumevo talmente tanti sintomatici che niente poteva farmi bene. Quindi non faccio testo.

Ma non lo farei comunque, ognuno di noi ha una reazione diversa per ogni tipo di farmaco, quindi non tenerne conto se a qualcuno non è servito e se all'altro ha fatto bene.

Poi dobbiamo fare i conti che abbiamo fretta di star bene e non abbiamo tempo che il farmaco faccia il proprio lavoro. Ieri hanno detto che ci sono farmaci ai quali servono almeno 3 mesi prima di vedere dei risultati.

Non avere fretta di avere dei risultati, l'ansia che hai nell'attesa ti allontanerà tutto quello che potrebbe esserti di aiuto.

Poi devi pensare che non ti aiuta neppure il fatto che tua figlia non sta bene. Tienilo sempre presente questo.

mamma_lara Martedì, 22 Ottobre 2019 13:53

Rieccomi, è una battaglia persa quella della posta.

Mi sono messa che non controllo tutti i messaggi dei gruppi facebook dove non sono taggata. Non ce la posso fare, mi dovranno perdonare.

E' sempre bellissimo contraccambiare un buon giorno, ma quando diventano circa una quarantina al giorno di facebook ai quali devo aggiungere un'altra decina su whatsapp una scelta la devo fare.

Mi perdoneranno se faccio un buongiorno cumulativo una volta ogni tanto. 😞

Mi spiace ma non mi rimane tempo per le altre mail.

nico26 Martedì, 22 Ottobre 2019 10:20

Buon martedì dal lavoro .

Eccoci in attesa che venerdì arrivi il cognato per star qui 15 gg 😞😞 .

Non so come riagirò ma vedere mio marito felice che arriva il fratello come faccio.... 😞

Lara facci passare qualche giorno e poi voglio chiamare il signore che a Modena fa il massaggio facciale e sentire...Ti aggiorno poi.

Ieri sera alle 22.04 ho ceduto a 1/2 oki da bambino perché giuro la testa era pulsante e battente dietro e ho detto adesso poi no.

Devo dire che dopo 7 minuti (tenuto il conto) sono stata meglio e ho detto me ne vado a letto a sentire come si sta bene senza mdt.

Avanti pure!

mamma_lara Martedì, 22 Ottobre 2019 09:33

Posta di ieri controllata.

Ora ho quella di oggi ma devo uscire con Gabriele per una commissione.

Scusatemi se potete

mamma_lara Martedì, 22 Ottobre 2019 06:33

Buongiorno a tutti.

Finisco di sistemare la posta di ieri che è tanta 😊

mamma_lara Lunedì, 21 Ottobre 2019 21:13

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

mamma_lara Lunedì, 21 Ottobre 2019 21:12

Buona sera a tutti. Sono tornata tardi e ora vorrei fare un po' di compagnia a Gabriele.

A dopo carissimi

francesca63 Lunedì, 21 Ottobre 2019 20:36

Salve a tutti.

Settimana dolorosa. ..

Per fortuna le giornate soleggiate regalano un po' di serenità. ..

LARA grazie...

ROSA 68 sono molti anni che assumo Laroxyl anche per il dolore cronico. Nel tempo ha alleviato e prevenuto gli attacchi di emicrania...unitamente al beta bloccante. ...

Ogni soggetto risponde diversamente...comunque.

PAULA1 relativamente agli eccessi d'ira definiamoli così per esperienza personale dico sempre che ciò che sopportavo a 30 anni non l'ho più tollerato a 40 e ciò che tollero a 40 non sopportavo a 50.

Avere dei vicini rumorosi mina la la nostra casa che dovrebbe rappresentare un rifugio sicuro. Guarda ti capisco alla grande...dico sempre che i rumori molesti mi fanno male fisicamente. Sarò esagerata e patologica ma è così che mi sento!!!!

Buonanotte a tutti

paula1 Lunedì, 21 Ottobre 2019 20:19

Buona sera a tutti...qui caldo quasi estivo...ieri siamo andati alle sagre nei nostri dintorni...si stava bene in maniche corte...io ho patito il caldo...ho incontrato una amica di infanzia che era parecchio che non vedevo (qualche anno)...è incredibile parlarsi come se ci si fosse visti il giorno prima...e dire che non usiamo nemmeno i telefoni o i social....comunque in gioventù era la mia migliore amica.....dopo di lei non ho più avuto amiche intendo dire così unite....

sabato pomeriggio ho trovato da dire col nuovo vicino (ha comprato l'appartamento a fianco al mio)...ho avuto un eccesso di rabbia (come scrivevo tempo fa che mi capita ogni tanto)...alla fine credo di aver fatto proprio una figura barbina....ma ormai è andata così...sto cercando di affrontare questo "problema" leggendo delle pubblicazioni, ma ancora non vedo grandi soluzioni...anche Fausto mi ha ripreso su questi eccessi e alla fine ho versato anche due lacrime...non posso però rischiare che la cosa degeneri...devo trovare delle strategie.....certo che la stanchezza, lo stress, i dolori e chissà che altro non aiutano.....

oggi sono andata a fare la risonanza encefalo....🙄🙄 da fonti extra 🙄🙄🙄🙄 sembra sia andata bene.....in ogni caso aspetto il referto..🙄

feffe81 Lunedì, 21 Ottobre 2019 17:15

ROSA68 io uso il Laroxyl da tanti anni e a me dà un po' beneficio nel senso che se diminuisco la dose, l'emicrania peggiora. In genere per valutare se una terapia produce o meno effetti si fanno passare tre mesi, in genere chi prescrive il farmaco indica anche questa tempistica. Conta che ci sono persone più o meno sensibili all'amitriptilina, per cui a volte l'efficacia dipende anche dal dosaggio.

Annuccia Lunedì, 21 Ottobre 2019 14:33

A proposito di zucche. Alessandra la scorsa settimana me ne ha portate cinque, sono le mantovane, non tanto grandi e buonissime. Per fortuna Roberto me le taglia è gran fatica togliere la buccia. Ho imparato a fare una vellutata furbissima, pochi minuti ed è una vera bontà.

Ieri non siamo andati dai miei per non attaccare malanni, altrimenti avrei fatto il risotto, anche quello è davvero buono.

Come cambiano i gusti fino a pochi anni fa a noi non piacevano le zucche, ora ne andiamo matti.

Annuccia Lunedì, 21 Ottobre 2019 14:30

ROSA, non so dirti, posso solo scriverti la mia esperienza con questo farmaco, il Laroxil l'ho assunto tantissimi anni fa senza avere benefici di sorta. Spero che per te sia diverso, sai bene, che ogni persona ha la sua storia.

Annuccia Lunedì, 21 Ottobre 2019 14:28

Buongiorno a tutto il Forum!

Sono stata influenzata, un malessere assurdo, senza febbre se non un giorno 37 (che per me è febbre, visto il 35,3 normale). Sono così debilitata mi sembra molto anomalo per me. Ieri sera anche mal di testa, che mi era molto sembrato strano non avere nei giorni precedenti. Avevo dato i meriti ad uno spray nasale che faccio per l'allergie e che contiene cortisone.

Insomma arranco, ma oggi mi sono rimessa in pista, arrivava anche la depressione e quella deve stare ben lontana da me.

nico26 Lunedì, 21 Ottobre 2019 14:23

Buon pomeriggio a noi mentre l'occhietto sx vede le lucine ...anche se a Natale mancano 64 gg 🤪

Ieri invece una brava persona di cui spero le possa purgare tutte in medicina mi ha segnato l'auto e non poco nel parcheggio ed è andata via.....Non vi dico al rientro non avendola vista quando mio marito

mi dice....ma hai visto la fiancata dell'auto? 🤪

cri69 Lunedì, 21 Ottobre 2019 11:03

Buongiorno, buon inizio settimana, qui splendida giornata di sole 🤪.

ROSA mi piace molto per l'attaccone che sembra non voglia andarsene, in realtà deve compiere il suo

percorso ,è come un cerchio che deve chiudersi ,a volte riusciamo a troncarlo sul nascere altre volte vince lui e dobbiamo avere solo tanta pazienza ed aspettare che finisca.Nel frattempo noi ci siamo scoraggiate,stancate ,sfiancate,avvilite, sfinite ed arrabbiate.Ed hai anche ragione a dire che qui si comprende ,gli altri ...poco. Ma coraggio sono già le 11,in men che non si dica arriveranno le 14 e potrai andare a casa ,nel tuo porto sicuro.Un abbraccio grande,spero passi presto.

rosa68 Lunedì, 21 Ottobre 2019 10:56

Lo so che non si potrebbe chiedere informazioni sui farmaci ma vorrei sapere da voi entro quanto tempo il laroxil fa effetto sulla cefalea tensiva/emicrania. Il neurologo mi ha consigliato di prendere questo farmaco dal primo ottobre... Io per il momento non vedo nessun miglioramento. Chi di voi lo assume da quando ha iniziato ad avere piccoli miglioramenti? Scusatemi se ve lo chiedo ma mi scoccia chiamare il neurologo anche perchè non so neanche se mi rispondeè sempre molto preso....

rosa68 Lunedì, 21 Ottobre 2019 10:52

Ciao a tutti

Oggi non va. Sono in ufficio con una fortissima emicrania 🤢🤢🤢 Stamattina è dura concentrarsi e svolgere le mie mansioni. Sono venuta in ufficio perchè ho delle scadenze fiscali e non posso delegare. Ho fatto una notte in bianco . E' da sabato che ho una fortissima emicrania e la supposta di indoxen sabato notte ha fatto cilecca. 😞😞😞 . Quindi ieri ho sopportato e sono riuscita ad andare a trovare mia figlia che non sta bene . Per fortuna che ha guidato mio marito altrimenti non sarei stata in grado. Ieri sera nausea e a letto con la fascia termica in testa per attenuare il dolore. Ora con molta pazienza e sforzo dovrei arrivare alle ore 14.00 per poi correre dall'agopuntore per riuscire a tamponare questa crisi forte. Che vitaccia,.... solo voi potete capirmi...

mamma_lara Lunedì, 21 Ottobre 2019 07:03

Buongiorno a tutti.

Fra un po' parto.

mamma_lara Domenica, 20 Ottobre 2019 20:33

Buona notte e sogni bellissimi per tutti.

State bene se potete

mamma_lara Domenica, 20 Ottobre 2019 20:32

Devo controllare il mio intervento di domani.

Parto prestino ma spero di avere il tempo di salutarvi.

mamma_lara Domenica, 20 Ottobre 2019 18:19

Diamo la benvenuta ad un'altra nuova amica.

Benvenuta Eli78

mamma_lara Domenica, 20 Ottobre 2019 11:43

Eleninablu, ci vuole un po' di tempo anche al botulino per fare effetto. Questo ho sentito dire da una dottoressa.

Ci sono persone che stanno meglio dopo un paio di volte.

Ora ho un po' di fretta perchè ho i ragazzi a pranzo.

Torno nel pomeriggio

mamma_lara Domenica, 20 Ottobre 2019 11:41

Cri, bisogna impegnarsi 😊😊😊

Eleninablu Domenica, 20 Ottobre 2019 11:21

Anch'io non stiro per il bene del pianeta 😊

Venerdì ho fatto la tossina botulinica per la prima volta. Ieri bene. Ora ho un mal di testa bello forte. Ho preso un repax ma non sembra che voglia andarsene. È che mio padre mi aspetta e dovrò dirgli che vado appena sto meglio. Non riesco a far le cose quando è così forte, cacchio

cri69 Domenica, 20 Ottobre 2019 11:16

LARA 😊😊 io ancora non riesco ad aderire, stiro le mutande i calzini e gli stracci x la polvere 🤔🙄

mamma_lara Domenica, 20 Ottobre 2019 10:31

Cri carissima, che meraviglia questi angoli che piano piano si smussano.

Ci vuole tempo e piano piano salta fuori il "bene".

Ti meriti tutto cara. Ti meriti tutto tutto.

Stirare?

Sai che io lo faccio solo quando è strettamente necessario e sai bene che ho aderito al movimento:

"non stiro per il bene del pianeta" Me lo hai consigliato tu 😊😊😊😊

cri69 Domenica, 20 Ottobre 2019 09:32

Buongiorno e buona domenica ,qui splendido sole 😎

NICO interessante sta cosa, tienici informati.Per quanto riguarda tuo cognato ,io ti ammiro moltissimo, io non ce la farei a sopportare per 10 gg ,ma forse nemmeno per 1 ,un essere come quello,nemmeno per tutto l'amore nei confronti del marito.Sei di esempio,davvero!

Questo mi dice quanto lavoro ho ancora da fare ,grazie .Stamattina dovrei finire le pulizie ma voglia

0,credo che mi metterò a stirare 😘😘 ,le mie domeniche alternative 😊😊 .Ieri sera sono venuti i miei genitori,dopo cena,con la scusa per un dolce,una gran sorpresa,come sono cambiati nel tempo,continuano a meravigliarmi ,soprattutto il mio papà.Venerdì sera ,invece,a cena, c'erano i miei bimbi...che gioia.Gli angoli si stanno smussando ,piano,piano,passettino alla volta,abbiamo fatto un bel pò di strada,piena di buche...basta se no mi metto a 😞 .Meglio che produca.

Vi auguro una splendida giornata.

Besos

mamma_lara Domenica, 20 Ottobre 2019 09:25

Buongiorno a tutti.

Nico, è un pensiero mio e come tale va preso.

Sono convinta che tutto quello che ti fa fermare dalla vita frenetica che si fa, ma anche alla non attenzione che spesso abbiamo per la nostra persona ci porti in un vortice nel quale non è difficile possano arrivare fattori nocivi per la nostra salute. Quindi ben vengano "motivazioni" che ci portino ad occuparci del nostro star bene.

Io ho scelto la meditazione e questo sito. Sono stati questi a portarmi tanta consapevolezza del cosa fare per me stessa e questo mi ha portato a scegliere la strada migliore da percorrere.

Poi si sa che ognuna di noi sceglie in base anche alle proprie capacità, però purtroppo alle volte è costretta anche scegliere anche in base alle possibilità.

Ecco cara, io sto stata il meglio possibile scegliendo in base anche alle mie possibilità di qualsiasi tipo e quello economico non è da sottovalutare.

Però è molto interessante la foto che mi hai mandato.

Attendiamo notizie

nico26 Domenica, 20 Ottobre 2019 08:10

Buongiorno a noi.

Ieri al festival sarei rimasta lì for ever.

Mi rendo conto di quanto sto bene ascoltando terapie alternativi, modi diversi di aiuto x il ns benessere.

Questo deve però arrivare fino ad un certo punto. Voi lo sapete che io credo però che in certi casi la medicina tradizionale è necessaria e basilare. Ieri sono stata a parlare con la presidente dell' accademia internazionale della terapia facciale e il destino ha voluto che sia stata con me 15 minuti. Per la fibromialgia il. Metodo dien chian zone molto usato può aiutare soprattutto x i dolori osteoarticolari poiché attraverso la mappatura del viso (lara è la fot che ti ho inviato) possiamo attraverso il massaggio andare ad alleviare le tensioni. Sono incuriosita e dato che a Modena vi è un signore che fa questo...

Lo PROVERÒ 😊 e poi vi saprò dire. Lei ha detto che lo sa moltissimo x i fibromialgici e tante persone mi hanno confermato. Voi sapete però che io prima voglio testare su di me...

mamma_lara Sabato, 19 Ottobre 2019 22:25

Buona notte e sogni bellissimi per tutti

State bene se potete

mamma_lara Sabato, 19 Ottobre 2019 09:41

Oggi avrò un bel po' da fare.

Mia sorella mi ha dato 8 zucche e io da brava esagerata le ho cotte tutte e ho prerato anche 25 uova impastate per fare un po' di cappellacci. Gabriele sbuffa, a lui non piacciono i cappellacci, ma i suoi figli e i miei li adorano e quando li metto in tavola fanno sempre un bel po' di feste.

Le zucche delica, non possono rimanere tanto sane dopo la raccolta perchè all'interno fanno delle muffe che di certo non sono utilizzabili.

La prossima settimana ho da fare e devo anche organizzarmi per i panettoni.

Hanno un bel da dire, ma io vivo tutto l'anno come se fosse Natale e mi preparo per festeggiare il suo compleanno con in quale chiudo l'anno di Natale in corso per iniziarne un altro che inizia il promo di gennaio.

I miei figli dicono che sono un po' "fuori", ma sento che stanno bene se faccio così. 😊

Intanto domani sono qui a pranzo e si mangeranno cappellacci 🍷🍷🍷

mamma_lara Sabato, 19 Ottobre 2019 09:34

Buongiorno a tutti.

Nico, poi se hai un attimo ci potresti dire cosa dicono per la fibromialgia?

nico26 Sabato, 19 Ottobre 2019 07:32

Buon sabato a noi e week senza lavoro. Oggi vado al festival del benessere a Modena e vado a sentire x la fibromialgia cosa dicono..... 😊

mamma_lara Venerdì, 18 Ottobre 2019 20:52

Ho un po' da fare e sono leggermente dolorante.

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

mamma_lara Venerdì, 18 Ottobre 2019 09:36

Scusate ma ho una ragazza che abita in un appartamento del mio corridoio che ha un problema.

E' a Ferrara per motivi di studio ed è lontana da casa.

L'ho praticamente adottata.

Ha un problema con Hera.

Ora andiamo a vedere cosa fare.

mamma_lara Venerdì, 18 Ottobre 2019 09:09

Buongiorno a tutti.

Nico, ci vuole pazienza.

Sapessi quanta ne serve in alcuni momenti. La convivenza con il nostro compagno ha necessità anche di pazienza.

nico26 Venerdì, 18 Ottobre 2019 06:50

BUONA VENERDI' MATTINA A NOI.

RAGAZZE/I...NON HO PAROLE.....HA CHIAMATO MIO COGNATO....HA DETTO A MIO MARITO

CHE FINE DELLA PROSSIMA SETTIMANA VIENE QUI 10 GG... 🤔

NON HO PAROLE MA PER L'AMORE VERSO MIO MARITO CHE VEDO CHE SOFFRE CERCO DI SFOGARMICI QUI E DI FRONTE A LUI CERCO DI RESPIRARE...

MA STE IPOCRITA CHE ERA A ROMA DOMENICA SERA NON POTEVA DIRE ALLA PA@@@@NA IO SPOSTO IL VOLO FRA 10 GG PRENDO ITALO ARRIVO A MODENA E STO CON MIA FIGLIA??????

LA FIGLIA HA DOVUTO CHIAMARLO PERCHE' E' CROLLATA ,DOPO ANNI ANNI IN CUI LA MADRE LA VEDE SPEGNERSI OGNI GIORNO E CROLLATA.

POVERA STELLA.

CERCO DI NON PENSARCI SENNO GIURO MI VIENE LA GASTRITE.... 🤔

mamma_lara Giovedì, 17 Ottobre 2019 23:38

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

mamma_lara Giovedì, 17 Ottobre 2019 19:31

Maria, siccome non possiamo scendere da quel filo, dobbiamo imparare a camminarci sopra senza cadere. ♥

mamma_lara Giovedì, 17 Ottobre 2019 19:22

Nico, mi è tanto dispiaciuto non vederti, ma avevamo le visite incastrate, appuntamenti da prendere e tiket da pagare.
Mi spiace carissima

mamma_lara Giovedì, 17 Ottobre 2019 19:19

Buona sera a tutti.
Sono a casa da poco perché oggi pomeriggio ho accompagnato mia sorella a fare tutte le commissioni che aveva in sospeso.
Sono contenta perché è forte e piano piano riuscirà a riprendere il movimento del braccio e della mano

nico26 Giovedì, 17 Ottobre 2019 14:35

Buon pomeriggio a noi !! Il destino ha voluto che Lara l'avessi a 100 mt ma non sono riuscita a vederla. Lei mi ha detto di andare in un posto ...io sono andata ai polimbulatori poi..la chiamavo lei non poteva perché era dentro e io sono dovuta andare al lavoroPer me ci siamo sfiorate x 2 minuti..... 😞 😞
Sarà per la prossima volta!

Maria9195 Giovedì, 17 Ottobre 2019 12:17

Ciao.
Rispondo al quesito "impatto sulla qualità della vita da emicranica"

" Essere emicranica significa stare in equilibrio su un filo traballante appeso tra due piante."

mamma_lara Giovedì, 17 Ottobre 2019 06:49

Buongiorno a tutti.

Fra un po' parto così faccio con comodo senza dover correre e avrò modo di aiutare la mia sorellina. Sarò di ritorno abbastanza tardi perché voglio passare a prendere due o tre faraone da una ragazza che ne ha di ottime e ho sistemato anche gli arrosti per il natale

mamma_lara Mercoledì, 16 Ottobre 2019 22:21

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

nico26 Mercoledì, 16 Ottobre 2019 21:15

Okkkkkk Lara 😊 KO

mamma_lara Mercoledì, 16 Ottobre 2019 19:00

Nico, domani arriviamo verso del 10:30 perché dobbiamo fare tutta la documentazione, poi a i raggi alle 12 e poi subito la visita. Non so come saremo messe, se siamo ancora lì alle 13 te lo dico

mamma_lara Mercoledì, 16 Ottobre 2019 18:58

Sto preparando il mio intervento.
Faccio fatica come non mai a raccontare la vostra vita. Stavolta non ne perdono una. Sarò spietata e racconterò la fatica che si fa perché rileggendo certi articoli mi ha fatto salire i fumini.
Ho pianto e devo rileggere fino a che non piangerò più.
Ho dei commenti fatti da voi e dei racconti sempre fatti da voi che mi commuovono e non riesco a trattenermi.
Ora mollo, domani sono fuori ma vi saluto più tardi.

francesca63 Mercoledì, 16 Ottobre 2019 15:52

Salve a tutti
Grazie a tutti

mamma_lara Mercoledì, 16 Ottobre 2019 15:50

Lasciando ovviamente perdere i sensi di colpa

mamma_lara Mercoledì, 16 Ottobre 2019 15:49

Cri, sei stata proprio brava, quando si sta così poco bene è difficile lasciare la sicurezza che ci da la nostra casa.

Si fa sempre quello che si è capaci di fare.

mamma_lara Mercoledì, 16 Ottobre 2019 15:48

Sono in attesa dei muratori e ho un minuto.

Francesca. Non appena ho letto ho inserito anche le tue due persone nella lista presente nel mio cuore.

Cris83 Mercoledì, 16 Ottobre 2019 15:14

Francesca attivo i pensieri positivi.. 😊

Cris83 Mercoledì, 16 Ottobre 2019 15:13

ANNUCCIA sono contenta per tua sorella e PAULA pensavo anch'io al tuo controllo.. facci sapere se vuoi!

Cris83 Mercoledì, 16 Ottobre 2019 15:12

Ciao a tutti!

qui si arranca.. e sono un po' a terra. Se passo una settimana benino e quella dopo male vado ancora più nel baratro. Stanotte ho passato un attacco fortissimo.. ho preso un toradol e poi è passato.. ma stamattina ero talmente distrutta che non ho portato neanche chiara all'asilo. Poi sforzandomi, sia fisicamente che mentalmente ho chiamato mia suocera per chiara e sono venuta a lavoro..

Scusate i soliti lamenti.. 😞

nico26 Mercoledì, 16 Ottobre 2019 13:05

Buongiorno a noi e noi noi 😊

Annuccia che bello che tuo marito è in pensione e la tua ultima frase l'ho sentita mia più che mai...tenere sotto controllo..Verissimo per me vorrei avere tutto sotto controllo e se qualcosa scappa ...cavoli ...son dolori.....

Lara domattina io inizio alle 13 a lavorare .Se siete ancora a Modena vi vengo ad abbracciare fortissimo e prendere la vostra energia perche' due sorelle toste così' in un colpo solo non capita tutti i giorni 😊😊

mamma_lara Mercoledì, 16 Ottobre 2019 11:18

Maria, già inserito

mamma_lara Mercoledì, 16 Ottobre 2019 10:51

Maria, lo dirai tu cara, perchè pubblicherò il tuo messaggio in una diapositiva.

Grazie mille carissima.

mamma_lara Mercoledì, 16 Ottobre 2019 10:49

Paula, non ricordo quando avevi la visita di controllo per del tuo intervento. Se vuoi dacci notizie anche in privato se non le vuoi scrivere qui.

Mi spiace per i tuoi dolori, e certo il lavoro che fai non aiuta.

Poi non aiuta neppure avere Fausto con problemi sul lavoro.

Alle volte ci sono tante cose che si sommano e si fa una bella fatica.

Ero a quel Convegno, spero abbiano intervistato anche la dottoressa Pierangeli.

MARIA51 Mercoledì, 16 Ottobre 2019 10:23

LARA. Praticamente devi sottolineare che per noi non esiste la vita di "qualità", esiste la vita di "sopravvivenza".

paula1 Mercoledì, 16 Ottobre 2019 10:00

Buon giorno a tutti...qui sole 😎 dopo il temporale di ieri pomeriggio...meno male, perchè devo anche andare in banca prima del lavoro...finalmente è arrivato lo stipendio di Fausto...questo mese ha tribolato...purtroppo in azienda ci sono dei problemi.....domani invece sarò a casa e anche domenica che è il mio riposo...coi dolori vado a giorni...quando ho tanto male la sera prendo il Gladio e sto un po' meglio...lunedì ho la risonanza encefalo... 😊 ieri sera in tv hanno fatto vedere il convegno di

Bologna...pochi minuti eh!!! e solo una battuta di questo Sig. Tedeschi (che non avevo mai sentito nominare) che ha detto: terapia monoclonale....comunque è già qualcosa...

mamma_lara Mercoledì, 16 Ottobre 2019 08:36

Lo dico ora così non mi dimentico.
Domani sono a Modena con Loredana

mamma_lara Mercoledì, 16 Ottobre 2019 08:30

Poi strana è messo tra le virgolette. 😊

mamma_lara Mercoledì, 16 Ottobre 2019 08:30

Che sia strana l'emicrania è vero, però mi piace abbiano scritto "patologia" e non disturbo.

mamma_lara Mercoledì, 16 Ottobre 2019 08:29

Buongiorno a tutti.

Sto preparando il mio intervento per il prossimo lunedì.

Sarò a Bologna, mi hanno messo a disposizione un bel po' di tempo così avrò modo di dire un bel po' di cose.

Più che un Convegno è un Incontro di Studio, questo è il manifesto del programma:

EMICRANIA:

una patologia "strana"

l'argomento che mi è stato affidato:

L'impatto sulla qualità della vita

Mah, dovrò inventarmi qualcosa, chissà com'è la vita di chi ha l'emicrania.

ovviamente scherzo, lo so bene, ma come sempre porterò la nostra vita e ne avrò un bel po' da raccontare.

Sto valutando parola per parola, è troppo importante questo momento e anche l'evento. Spero di riuscire a tenere a bada l'emozione, però devo dire che ultimamente sono diventata abbastanza brava su questo fronte. 😊

mamma_lara Martedì, 15 Ottobre 2019 23:03

Buona notte e sogni bellissimi per tutti.
State bene se potete

francesca63 Martedì, 15 Ottobre 2019 18:39

Salve a tutti

Scusatemi ma vi chiedo di dirottare pensieri positivi per due persone... io chiedo sempre mi direte! !!!!

ANNUCCIA sono contenta per le belle notizie...una boccata di ossigeno. ..quanto ai pensieri guarda ...ormai non li ordino nemmeno più perché si rincorrono...

LARA grazie....Sempre.

mamma_lara Martedì, 15 Ottobre 2019 17:34

Annuccia, la notizia di tua sorella mi solleva un po'. Ci pensavo ultimamente e ho raddoppiato i pensieri per lei e per altre due persone molto importanti per me. Non li mollo mai ♥

Che bello avere in pensione Roberto, per il computer bisogna portare un po' di pazienza. Ora a me non basta un computer solo, lavoro con 3 monitor e due computer. C'è da ridere. Meno male che Gabriele si è comprato un tablet così posso usare anche il suo computer altrimenti sarei in difficoltà.

Per i pensieri anche a me in questo periodo non mancano, ormai sono talmente tanti che li ho mollati e mi dico che siccome io non posso intervenire spero che i danni non siano troppo grossi nel caso ci fossero. Ma non è che sia indolore questa cosa. E hai ragione carissima, io ti capisco benissimo

Per i tuoi genitori altro tasto dolente, mi fa tanto male questo argomento, auguro il meglio per loro e per tutti voi

Se non ricordo male Giulia compie gli anni il giorno di tutti i Santi. O ' lei o è un ragazzo amico di mio figlio. Non ricordo bene

mamma_lara Martedì, 15 Ottobre 2019 17:22

Francesca, fa anche freddino rispetto a ieri, almeno a me sembra così.
Io non leggo i giornali perchè sto male vedere le immagini di una città già ferita profondamente continuare a soffrire.

Sono vicina a tutti i genovesi avendo sempre nel cuore la nostra Simona

Come te anche Gabriele ed io amiamo tantissimo i colori dell'autunno. Saranno più di vent'anni che non andiamo più in montagna, ma quei colori non li dimentico mai.

mamma_lara Martedì, 15 Ottobre 2019 17:17

Nico, dai va, almeno si è tolto dai piedi quel gentiluomo di tuo cognato. E' venuto dal Brasile e non va neppure a trovare la figlia. Roba da matti.

Per i dolori sento lamentarsi un po' tutti.

Non mi lamento altrimenti scappereste tutte 😊

mamma_lara Martedì, 15 Ottobre 2019 17:13

Dico così perchè la scorsa settimana ho visto segnali di indifferenza che non mi vanno bene.

Meno male che la nostra Fondazione non ci abbandona mai e ci sostiene sempre. Un faro per me. ♥

mamma_lara Martedì, 15 Ottobre 2019 17:10

Rieccomi.

Mi pesa moltissimo non avere tempo da dedicare al Forum, ma ci sono cose molto importanti in ballo che mollare ora non me la sento proprio.

Magari va tutto bene lo stesso, ma non si sa mai.

Portate pazienza

Annuccia Martedì, 15 Ottobre 2019 15:15

Avere tutti e due i ragazzi a Parma è sempre meglio che averli in città diverse. Cerco di vedere il bicchiere pieno.

Dopo l'estate siamo andati già due volte . E torneremo su per il compleanno di Giulia. Insomma, finchè siamo in grado la lontananza la potremo gestire abbastanza bene. Io, naturalmente, genitori permettendo. Dimenticavo di dirvi che la pet di mia sorella è andata bene. Ora per 4 mesi stiamo tranquilli.

Vi abbraccio tutti vecchi e nuovi.

Annuccia Martedì, 15 Ottobre 2019 15:11

Roberto tutto bene con la pensione, ma certo se poteva non avere il grosso pensiero del suo problema di salute, se la godrebbe di più. Comunque apparentemente sta benissimo, per fortuna. Io , come già vi avevo accennato, sono sempre un pò confusa (forse i tanti pensieri) e fatico a tenere tutto sotto controllo (nessuno come voi può capirmi, vero???) .

Annuccia Martedì, 15 Ottobre 2019 15:09

Buon pomeriggio a tutti!

vi aggiorno un pò..... 😊

Da quando Roberto è in pensione è abbastanza padrone del PC ed io mi arrangio con il cellulare, non mi va di chiedere , ormai mi fa fatica anche quello... sono venuti i miei "parmigiani" giovedì sera tardi (hanno fatto il viaggio dopo cena per far dormire i bambini) e sono stati fino a domenica pomeriggio. Ce li siamo goduti un bel pò. Mancava Andy, ma lui verrà per il compleanno del nonno la prossima settimana. Il mio papà compirà i suoi 90 anni e faremo un pranzo in famiglia, nulla di originale. I miei vecchietti, anche se loro pensano di no, non hanno molta autonomia nello stare fuori delle loro abitudini.

mamma_lara Martedì, 15 Ottobre 2019 11:41

Buongiorno a tutti.

Non ci crederete ma sto sto scrivendo da stamattina.

mi manca ancora un bel po' di cose da fare ma conto di farcela prima di sera.

A dopo carissimi.

la mia testa fa come può e tutto il resto pure

francesca63 Martedì, 15 Ottobre 2019 11:09

Salve a tutti.

NICO che dire di più? Prendiamo atto che esistono personaggi così. Mi spiace moltissimo per la figlia.

...

Quanto all'autunno ...oggi c'è una umiditàquasi preannunciasse temporale!!! E mi scorrono le immagini di Genova.

Sul fronte dolore si fa sentire eccome. Ma lo si deve solo accettare. L'unica cosa bella sono i colori....giallo, rosso....screziati sembra un dipinto. ..ecco Cerco di vederci del buono!!!!

Splendida giornata a tutti

nico26 Martedì, 15 Ottobre 2019 10:18

Buon martedì a noi amici cari.

Francesca il bello è che è già ripartito per Salvador ieri e non ci ha detto nulla e alla figlia disperata ha scritto un whatsapp dicendo (lei non gli ha risposto)...se vuoi torno....

Emerito id... che non sei altro ,che viaggi in business class non potevi far partire la Principessa e tu spostare il volo....Mi è andato sotto sotto le scarpe.....

Oggi a Modena inizio tempo autunnale e la mia fibromialgia si fa sentire. Stamattina mi sarei data degli schiaffi pur di non andare in acqua dal dolore occipite+spalla sx fino al pollice .Beh...ora mentre scrivo ...per ora scomparso....Che robaAvanti pure....

mamma_lara Lunedì, 14 Ottobre 2019 21:37

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

mamma_lara Lunedì, 14 Ottobre 2019 21:36

Buona sera a tutti. Sono tornata da poco e sono leggermente stanca.

Devo inviare della documentazione ai condomini per i lavori che ci sono da fare alla facciata della nostra casa e prima di inviarla devo sistemarla.

Poi doccia e sul divano a fare compagnia un pochetto al mio ciccio.

A domani carissimi

francesca63 Lunedì, 14 Ottobre 2019 20:00

Salve a tutti

La sinusite non mi dà respiro...questa volta. ..beh ora...di luglio confido in una sua missione! ?!!!

LARA avrei voluto viaggiare con te...sai che comica!!!! Grazie mille per come ti spendi per tutti noi.

NICO eh...scusa ma mi vien da dire che hai un cognato. Ingombrante...e...stop!!!!

PAULA1 si percepisce il tuo entusiasmo. ...bravissima

Buona serata a tutti.

nico26 Lunedì, 14 Ottobre 2019 11:14

Buongiorno miei adorati del mio cuore.

A oggi se non ci diceva la figlia e se non guardavo la Tv non sapevamo nulla del suo arrivo in Italia....Ma pensate che ieri sera quando ha chiamato la figlia e lei disperata diceva che stava male lui diceva solo....ma porca miseria, ma vacca boia....e non ha pensato minimamente di prendere Italo che in 2 ore e 15 minuti era a Bologna....Che tristezza immensa.....

Lara buon viaggio tesoro

paula1 Lunedì, 14 Ottobre 2019 10:08

Buon giorno a tutti...qui tempo un po' grigio...oggi rientro al lavoro dopo la giornata di ferie di ieri...siamo andati a Milano ad una visita guidata troppo interessante sulla mia passione per il periodo artistico-letterario della Scapigliatura...mi è piaciuto molto e ne è valsa la pena farsi 6 ore di treno (che poi a me piace tantissimo viaggiarci)...se qualcuno tra voi è di Milano o dintorni posso consigliare questa "associazione" che organizza, perchè ha iniziative troppo interessanti...purtroppo io da Bologna non posso andare se non in queste rare occasioni.....la testa è stata buona, ma in questo periodo va bene...è andare al lavoro che mi pesa... 🙄

mamma_lara Lunedì, 14 Ottobre 2019 06:31

Buongiorno a tutti.

Sono in partenza ❤️

mamma_lara Domenica, 13 Ottobre 2019 23:00

Domani spero di avere il tempo di farvi un salutino prima di partire.
Tornerò tardino.

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

mamma_lara Domenica, 13 Ottobre 2019 22:59

Piera, condivido ciò che hai scritto

Piera Domenica, 13 Ottobre 2019 14:47

Nico, santa Dulce Lopes, si starà di certo i nervose do, alla vista dei parenti..... Di certo il suo esempio di vita a loro interessa poco!!!

cri69 Domenica, 13 Ottobre 2019 14:07

LARA Vabbè capiranno, non sono stati girati da un professionista, sono genuini.. 😊😊

mamma_lara Domenica, 13 Ottobre 2019 12:19

Cri, sono fortunata, penso non si possa fare nessun video e tanto meno non si potrà fare una video conferenza.

Sulle imprecazioni non garantisco nulla 😊😊😊😊

A proposito di video. Sai che si vede la mia ombra ancora, non avevo tenuto conto che l'obiettivo del telefono vedeva da una prospettiva diversa dalla mia.

Questo per dire che non devo vedere solo con il punto di vista delle persone ma anche quella del telefono 😊😊😊😊

cri69 Domenica, 13 Ottobre 2019 11:55

LARA mentre sei a Milano fai una video conferenza ,tu ce la puoi fare , senza imprecazioni peròòòò 😊😊😊😊

mamma_lara Domenica, 13 Ottobre 2019 11:37

Cri, domani sono a Milano, chissà che tempo farà la.

Avevo un impegno importantissimo a Ferrara sempre domani, ma ho scelto Milano anche se mi sento una verma che più grande non si può. 😊

cri69 Domenica, 13 Ottobre 2019 10:02

Buongiorno, buona domenica... Mi sono alzata da poco, preparate l'arca 😊😊

NICO io dico che hai una bella pazienza, ok il quieto vivere ma mi sembra che si esageri anche. Io da mo l'avrei mandato al suo paese d'adozione... E che capperi, tutto ha un limite! Un benvenuto ai nuovi arrivati...

Besos

mamma_lara Domenica, 13 Ottobre 2019 09:30

Nico, per tuo cognato non capisco come possa essere così disinteressato alle difficoltà della figlia, ma ci sta anche questo nella mente di una persona che vi contatta solo quando ha necessità di essere ospitato.

Lo so che non si potrebbe dare consigli, ma mica stiamo parlando di MDT, quindi, non è che puoi mandarlo da dove è venuto? Avrai notato che non è un consiglio ma una domanda 😊

mamma_lara Domenica, 13 Ottobre 2019 09:27

Buongiorno a tutti.

Sono un po' impegnata su più fronti in questo periodo, devo sistemare un po' di cose e vedere di riuscire a sistemarne altre un po' complesse, ma arriverò a fare ogni cosa e se non arrivo pazienza.

nico26 Domenica, 13 Ottobre 2019 08:21

Buongiorno a noi tutt*

Ma io dicooggi a Roma fanno Santa la zia della donna di mio cognato (direttore del piu' grosso orfanato del Brasile...)e lui non ha detto nulla ne alla figlia che è sempr ein ospedale al capezzale della mamma ne al fratello.Non mi esprimo perche' in questi casideve stare lontano lontano da me....

Io sono al lavoro così com'ero ieri per un evento per cuisono un po' cotta. Sapete che Giovedì avendo mangiato moltissima cipolla cotta 😊 ho avuto x due giorni dei dolori alla schiena ma era tutto legato al mio intestino un po' in bollore 😊 😊
Lara verissimo quanto hai trascritto ...riuscire a trovare nelle diversità motivo di confronto costruttivo e di crescita. Io talvolta faccio e lo dico molta fatica....

mamma_lara Sabato, 12 Ottobre 2019 11:58

Diamo la benvenuta ad una nuova amica.
Benvenuta Psina

mamma_lara Sabato, 12 Ottobre 2019 11:27

Leggete cosa mi ha mandato una persona che ha ascoltato un mio intervento ad un convegno.
Dentro c'è una frase che dico spesso nonostante non l'avessi mai letta nel web:

"Le "Sette Regole dell'Arte di Ascoltare"

Non avere fretta di arrivare a delle conclusioni.
Le conclusioni sono la parte più effimera della ricerca.
Quel che vedi dipende dal tuo punto di vista.
Per riuscire a vedere il tuo punto di vista, devi cambiare punto di vista.
Se vuoi comprendere quel che un altro sta dicendo, devi assumere che ha ragione e chiedergli di aiutarti a vedere le cose e gli eventi dalla sua prospettiva.
Le emozioni sono degli strumenti conoscitivi fondamentali se sai comprendere il loro linguaggio.
Non ti informano su cosa vedi, ma su come guardi.
Il loro codice è relazionale e analogico.
Un buon ascoltatore è un esploratore di mondi possibili.
I segnali più importanti per lui sono quelli che si presentano alla coscienza come al tempo stesso trascurabili e fastidiosi, marginali e irritanti, perché incongruenti con le proprie certezze.
Un buon ascoltatore accoglie volentieri i paradossi del pensiero e della comunicazione interpersonale.
Affronta i dissensi come occasioni per esercitarsi in un campo che lo appassiona: la gestione creativa dei conflitti.
Per divenire esperto nell'arte di ascoltare devi adottare una metodologia umoristica.
Ma quando hai imparato ad ascoltare, l'umorismo viene da sé".

mamma_lara Sabato, 12 Ottobre 2019 11:21

Ieri mi è stato fatto uno dei più bei complimenti che mi hanno fatto in tutta la mia vita.
Una ragazza che soffre di MDT mi ha detto che sono tenace e non mollo mai la lotta proprio come il MDT.
Ditemi voi se non poteva farmi un complimento migliore di così.
Se mai mi venisse in mente di mollare penserò che come nonostante ci siano in campo le migliori forze per indebolire il MDT, ancora ne hanno da trovare di forze per sconfiggerlo. Ecco mi basta pensare che io sono come il MDT e tornerà la forza e il vigore di una giovane ragazza 😊
Lo so, sono un po' "fuori".
Mio figlio in questo caso mi direbbe: "mamma, il tuo spacciatore ti dà ben della roba buona" 😊 😊 😊 😊

mamma_lara Sabato, 12 Ottobre 2019 11:01

Cri, mi hai fatto ridere.
Sai essere di buon umore anche nei momenti più complicati.
Grazie

cri69 Sabato, 12 Ottobre 2019 10:24

Buongiorno a tutti, qui è arrivato l'autunno...
Andiamo in modalità bradipo, per fortuna che in casa non mancano le sedie 😊 😊 .
Buona giornata.
Besos

mamma_lara Sabato, 12 Ottobre 2019 09:17

Buongiorno a tutti.
E' dalle 5 di questa mattina che sistemo la posta e ho finito ora.
Meno male che sono stata ferma solo due giorni 😊😊

mamma_lara Venerdì, 11 Ottobre 2019 21:13

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

mamma_lara Venerdì, 11 Ottobre 2019 21:13

Cri, giornate pesanti per molti purtroppo.

Fatti forza e vedrai che arriverà l'estate..... fra un po' di mesi 😊

mamma_lara Venerdì, 11 Ottobre 2019 21:11

Sto sistemando un po' di cose.

Oggi è venuta una ragazza a fare il video per l'evento a cui devo partecipare.

E' stata bravissima.

Ora ci vedo abbastanza bene, ma ho avuto la vista annebbiata fino a un paio d'ore fa.

Il problema alla mia macula è stabile, quindi va tutto bene. Il fatto che va bene, lo capisco anche dal fatto che mi devo far vedere fra 8 mesi.

Ora però stacco, portate un po' di pazienza ma ho ancora la testa che fa come vuole.

cri69 Venerdì, 11 Ottobre 2019 20:24

Buonasera, giornate e notti faticose 😞😞 . Sta arrivando la pioggia ,du p....e.

Spero in una notte ristoratrice ...per tutti.

besos

mamma_lara Venerdì, 11 Ottobre 2019 13:24

Rosa carissima, rompi pure le scatole. Siamo qui apposta per romperle e farcele rompere ❤️

mamma_lara Venerdì, 11 Ottobre 2019 13:22

Buongiorno a tutti.

Sono tornata ora dalla visita oculistica.

Ho fatto l'OCT e tutta la luce sparata negli occhi mi ha fatto venire MDT.

A dopo ❤️

rosa68 Venerdì, 11 Ottobre 2019 13:21

Ciao a tutte.

GRAZIE DI CUORE per i vostri preziosi consigli su come gestire l'ansia. Ho riflettuto parecchio e dopo aver riletto parecchie volte i vostri scritti sono consapevole che la mia ansia è un trigger che peggiora il mio mal di testa. In 20 anni di convivenza con questa malattia non ho mai afferrato bene questo conteggio. Sono stata da innumerevoli specialisti, ho provato tutte le cure farmacologiche e non farmacologiche. Ho letto di tutto il sul mal di testa ma non ho mai percepito che la mia ansia potrebbe essere un fattore determinante sull' attacco emicranico e cefalea tensiva. Ora ne sono consapevole e senza crearmi aspettative di guarigione cercherò di non sconfiggerla ma di accettarla e non avere la bramosia di corre, corre, corre per fare tutto . Sappiate che vi romperò le scatole in questo periodo se mi sentirò demoralizzata . Baci.

mamma_lara Giovedì, 10 Ottobre 2019 20:58

Buona sera a tutti.

Sono tornata da poco.

Scusate se mi riposo un po' ma sono leggermente stanca

Buon notte e sogni bellissimi.

State bene se potete

nico26 Giovedì, 10 Ottobre 2019 14:03

Buon pomeriggio a tutte/i noi.

Verissimo di riuscire ad essere più tolleranti verso noi stesse.Certe volte mi rendo conto che inconsciamente ci puniamo! 😞

Ragazze mio cognato dal Brasile è arrivato a Roma perche' la zia della sua donna un Suora la fanno

Santa!!!

Nel contempo però sua figlia a Modena lo ha chiamato perché sta morendo la mamma (sua ex moglie) per grossi problemi di enfisema e altro e lui.....Sai tesoro sono preso da mille cose ...non riesco a salire per un po.....

Ma sapete che vi dico.....Non lo dico senno' Lara cancella 
Vergognoso!!!

mamma_lara Giovedì, 10 Ottobre 2019 06:14

Buongiorno a tutti.

Fra un po' parto.

Ci leggiamo questa sera 

mamma_lara Mercoledì, 09 Ottobre 2019 23:17

Scusate ma sono troppo indietro e domani sono a Bologna e ho pure Emma che dorme qui con un'amica.

Sono bravissime, ma qualcosa per domani mattina devo pur preparare.

Buona notte e sogni bellissimi per tutti.

State bene se potete

Eleninablu Mercoledì, 09 Ottobre 2019 15:44

Ciao Rosa,

Ti capisco benissimo perché mi capita, e mi è successo da poco per giunta, un'ora fa ho messo a posto la documentazione per il neurologo e nel contempo avevo un pó di testa e ho preso il tachicaf, metto la documentazione nella borsa, rispondo ad un Whatsapp, e mi parte l'ansia. Ultimamente mi capita, sono a tappo con il mal di testa, ho sempre lavorato ed ora che sono ferma ho fretta di ricominciare, ma prima vorrei sistemare il mal di testa, almeno un pó, perché lo ho tutti i giorni e spesso è fortissimo. Trovo positivo il suggerimento di non vedere l'ansia come un nemico, ma una parte del pacchetto. Un abbraccio

francesca63 Mercoledì, 09 Ottobre 2019 13:57

Salve a tutti

Intervengo anch io a proposito dell ansia. Molte volte,troppe per la verità, mi ha dilaniato e demolito.

Altre volte si è rivelata costruttiva. Le ho sempre parlato e alla fine le ho detto che la conoscevo

benissimo e che non mi impauriva più. Già perché la paura generatami tanto mi ha tolto...

Fondamentale é come dici tu LARA essere clementi.

E sapete che la parola che ho scelto per il nostro libro é Sii buono con te stesso. Già altrimenti avrei finito per essere nemica di me...come pwr troppo tempo ho fatto.

Vi abbraccio fortissimo . Grazie a tutti.

mamma_lara Mercoledì, 09 Ottobre 2019 12:35

Scusate ma Gabriele mi chiama.

A dopo

mamma_lara Mercoledì, 09 Ottobre 2019 12:35

Simona, è verissimo che si vive nell'incertezza.

Tempo fa ho scritto che noi viviamo sempre come se camminassimo sull'orlo di un precipizio. Quel precipizio che ci blocca e ci impedisce di svolgere qualsiasi azione.

Non è facile ma alle volte ripensando al passato mi dico che sono stata forte.

E anche questo aiuta tantissimo.

Bisogna essere capaci di vedere i nostri progressi anche quando pensiamo di non averne fatti. Siamo giudici troppo severi con noi stessi.

Clemenza è una parola bellissima e dovremmo usarla più spesso anche per noi

nico26 Mercoledì, 09 Ottobre 2019 11:59

Buon pranzo a noi 

Prendendo un pezzettino di ogni post concordo con tte voi.L'ansia ho smesso di combatterla, piu' la combattevo piu' lei cresceva.Ho imparato ad accettare anche se talvolta faccio fatica e ricompare il copione .Poi in certi momenti della mia vita son stati oro colato gli ansiolitici e tuttora tengo sempre in casa una boccetta di lexotan.Siamo veramente una bella famiglia noi del forum! 

Simona Mercoledì, 09 Ottobre 2019 11:45

buongiorno a tutti... anche io dico la mia sull'ansia perchè leggendo il post di Rosa mi sono ritrovata in parte, e comunque l'ansia mi accompagna da sempre, ho ricordi di me adolescente con i miei genitori in giro per viaggi non proprio "ordinari" ed io sempre sempre molto ansiosa.. credo anche io sia una mia "caratteristica" . Poi ieri sera sono andata a leggere la definizione di ansia e ho trovato questo: "Affannosa agitazione interiore provocata da bramosia o da incertezza"; il mio primo pensiero leggendo la definizione è stato che anche la "bramosia" di fare fare fare è presente in me e pure l' "incertezza" perchè non so mai se sarò in grado di fare fare fare oppure un bel mdt mi bloccherà a letto per ore costringendomi a non fare.... quindi in conclusione, credo anche io che la cosa migliore da fare è anche in questo caso "accettare" lo stato d ansia in cui viviamo e cercare di farci fare meno male possibile, non che sia facile eh.... ma combattere contro di lei per sconfiggerla porterebbe via troppe energie e zero risultati..

buona giornata a tutti voi 😊

rosa68 Mercoledì, 09 Ottobre 2019 10:02

Carissime amiche GRAZIE per i vs. scritti . Non mi sono offesa anzi ritengo i vs. scritti molti preziosi per aiutarmi a convivere con l'ansia. Li ho stampati per ricordarmi dei vostri suggerimenti. Buona giornata. Baci

mamma_lara Mercoledì, 09 Ottobre 2019 08:54

Buongiorno a tutti.

Grazie Feffe per il messaggio a Rosa.

Certo che se ne hanno dei motivi per avere ansia, tutti diversi fra loro ma altrettanto capaci di rovinarci la vita

feffe81 Mercoledì, 09 Ottobre 2019 07:42

ROSA68 provo a dirti la mia esperienza con l'ansia perché mi ritrovo molto in quello che scrivi. Per me il salto di livello c'è stato quando ho iniziato a smettere di vedere l'ansia come una nemica, qualcosa che non voglio, qualcosa a cui fare la guerra. Quando resistiamo/lottiamo/combattiamo contro qualcosa, questo qualcosa si rinforza.

Quindi per me è meglio vedere l'ansia come parte di me, è parte del pacchetto. La mattina è il momento in cui l'ansia è più presente, ok allora invece di fare meditazione con lo scopo di eliminare l'ansia, faccio meditazione per predispormi a vivere la mia giornata insieme all'ansia. Non la tengo di fronte a me, non è per me da affrontare, bensì è a fianco a me, una presenza insieme alla quale vivere comunque la mia giornata, come riesco.

Nei periodi peggiori assumo ansiolitici, per avere un po' di sollievo e fare meno fatica. Ma in ogni caso ho smesso di pensare che non la voglio, che se ne deve andare o che non sono abbastanza brava se non riesco a mandarla via. Certo di può lavorare per avere meno ansia in situazioni specifiche, ma l'ansia generalizzata, quella che ho al mattino solo al pensiero di avere davanti tutta la giornata ecco, quella ce l'ho, va a periodi, meglio o peggio,ma ce l'ho.

mamma_lara Martedì, 08 Ottobre 2019 22:57

Buona notte e sogni bellissimi per tutti.

State bene se potete

mamma_lara Martedì, 08 Ottobre 2019 20:46

Rosa, ho riflettuto un po' e ti sembrerà strano ma non ho mai iniziato la giornata dicendo a me stessa "non ci pensare". Questa frase è la più inutile che conosca. Non possiamo non pensarci come non possiamo pensarci sempre.

Mi vengono in mente tantissime frasi che contengono la parola equilibrio ed è una parola importantissima.

Il dire non ci penso, peggiora moltissimo la nostra ansia, perchè è impossibile sconfiggerla. Pensa che lei è sempre lì latente in me pronta ad aggredirmi come una bestia feroce.

Penso mi aiuti il pensarci ma lasciando perdere l'accanimento che ogni tanto sono capace di metterci dentro all'azione.

Ci penso con moderazione e mentre ci penso mi dico anche che sarebbe inutile investire tutte le mie forze in questi pensieri, tanto la vita ha sempre fatto come ha voluto e superavo le difficoltà grazie alla mia forza.

Ecco cara, l'ansia annienta la forza e la capacità di farcela sempre.
Scusami sempre se sei capace, altrimenti mandami a quel paese che a me va bene lo stesso. ♥

mamma_lara Martedì, 08 Ottobre 2019 17:46

Vado a fare la pappona.

mamma_lara Martedì, 08 Ottobre 2019 17:23

Rosa, se io facessi come te molto probabilmente avrei l'ansia anch'io.
Spero mi perdoni per quello che dico.
Prova a rileggere e vedi cosa ti comunica il tuo messaggio.

Carissima, certo che i problemi di salute in famiglia non ti aiutano, ma sappi che se ci sarà bisogno di te tu devi esserci e esserci però capace di affrontare le necessità del momento.

Un giorno Zeno mi ha detto che gli faceva bene sentirmi così tranquilla quando stava male, perchè gli dava la sensazione che stesse andando tutto bene.

Non chiedermi come facevo perchè non te lo saprei dire. Però sapevo che se Zeno avesse avuto bisogno di me io dovevo essere capace di sostenerlo.

Un giorno una ragazza che conosco bene, mi ha detto che si è dovuta allontanare dalla madre perchè con la sua ansia le stava rovinando la vita. Già l'aveva rovinata al fratello e lei voleva salvarsi.

Mi faceva tanta tenerezza ma l'ho capita e sostenuta

Come gestisco l'ansia?

Non so se è questo, ma penso mi serva pensare che vada come vada sarò capace di farcela in ogni caso

mamma_lara Martedì, 08 Ottobre 2019 17:06

Nico1974, qui cara si è tutti solidali sempre, non si giudica e si ascolta. Poi se se ne ha voglia si parla anche del proprio star male. Se non si ha voglia di parlare del proprio star male si parla dei nostri pensieri.

Insomma, si può parlare, ecco, si può parlare. 😊

mamma_lara Martedì, 08 Ottobre 2019 17:04

Cris, io sto bene come sempre.

Il tuo saluto veloce ci fa piacere 😊

mamma_lara Martedì, 08 Ottobre 2019 17:02

Nico, sono convinta che siamo persone veramente toste.

Sentirsi in colpa per noi è un gioco da ragazzi, ci riesce benissimo 😞

rosa68 Martedì, 08 Ottobre 2019 14:03

Buongiorno a tutte.

Il momento più difficile della mia giornata è appena sveglia alle ore 06.00 . Apro gli occhi e sento già una agitazione/ansia e la testa pesante. Mi assale uno sconforto e il primo pensiero è quello come sarà la mia giornata. Poi con fatica cerco di allontanare questo pensiero negativo. Metto sotto la schiena il cuscino termico e cerco di rilassarmi con il training autogeno e respiro profondi.... e alle ore 07.15 mi alzo. Sono cosciente che l'ansia è una trigger che innesca il mal di testa. E' una bruttissima sensazione che non mi uccide ma mi fa vivere male. In questo periodo non sto tanto bene : ansia e cefalea tensiva sono oramai quotidiane. Ammetto che è un periodo stressante perchè ho problemi di salute in famiglia e sto modificando la profilassi che mi ha suggerito il neurologo. Sto cercando di attivare qualsiasi cosa positiva che mi porti rilassamento . Care amiche voi come gestite l'ansia e la cefalea tensiva.?

Nico1974 Martedì, 08 Ottobre 2019 13:42

Buongiorno a tutti.....che bella questa "solidarietà"grazie....grazie....grazie....

Cris83 Martedì, 08 Ottobre 2019 13:10

ciao a tutti!

come state?

vi ho letto ma sono di poche parole.. volevo solo scrivervi un saluto veloce..

qui benino.. si arranca un po' ma si va.

buona giornata e benvenuti ai nuovi iscritti!

nico26 Martedì, 08 Ottobre 2019 11:30

Ciaooooo my family 😊

Sono straconvinta...leggendo poi il post di Elenina e Lara..

Siamo uguali uguali noi cefalg.

Ci sentiamo in colpa se stiamo ferme perchè potremmo fare...fare...fare....!

Ma zio Santo !!!!!

mamma_lara Martedì, 08 Ottobre 2019 09:28

<https://www.giornaletrentino.it/cronaca/trento/il-trentino-non-vuole-il-far-maco-contro-la-cefalea-1.2040234>

mamma_lara Martedì, 08 Ottobre 2019 08:44

Buongiorno a tutti.

Se vi dicessi le cose che sto facendo mi chiedereste se sono un po' "fuori".

Ma dobbiamo fare con ciò che si ha e mica posso pensare di non fare solo perchè penso di non riuscire. 😊

mamma_lara Lunedì, 07 Ottobre 2019 23:49

Buon notte e sogni bellissimi per tutti.

State bene se potete

mamma_lara Lunedì, 07 Ottobre 2019 23:48

Elenina, non mollare carissima.

Raccontaci i tuoi passi e vedrai che farà bene anche a te.

Se sei seguita in un centro cefalee è tutto a posto.

Eleninablu Lunedì, 07 Ottobre 2019 22:53

La disintossicazione è stata durissima ma ora va un pó meglio

Eleninablu Lunedì, 07 Ottobre 2019 22:50

Ciao Lara, grazie delle belle parole; in effetti oggi ho fatto un bel pó di cose, ma è come dici tu, non si è mai contente. Sono seguita da un centro cefalee. Un caro saluto

mamma_lara Lunedì, 07 Ottobre 2019 21:07

Elenina, è bello avere la famiglia che ti sostiene, questo aiuta tantissimo.

Non so cosa intendi quando dici che ti sembra di non mettercela tutta.

Conoscendo come sono fatte le cefalalgiche, hanno il brutto vizio di non essere mai contente di quanto riescono a fare, se fanno 10 vorrebbero fare 20, se fanno 20 vorrebbero fare 40 e ancora non andrebbe bene.

La cosa importante è che le terapie tu le concordi con uno specialista, e mai un fai da te che ti farebbe stare sempre peggio.

Quando si sta malissimo è difficile alzarsi, ti capisco, però se il male è un malessere sopportabile a me fa meglio se faccio cose poco impegnative che mi distolgono dal pensare sempre al mio male.

Spero che con la disintossicazione tu possa stare meglio.

Anch'io l'ho fatta da casa e ho faticato parecchi mesi prima di perdere la compulsione verso il sintomatico.

Eleninablu Lunedì, 07 Ottobre 2019 13:22

Buongiorno a tutti,

volevo chiedere un aiuto in tal senso.

Sia mio marito che mio padre dicono che ce la sto mettendo tutta ma io sento che non è proprio così. Sì certo sto affrontando il problema cercando le terapie che mi possono aiutare, sto cercando di prepararmi per concorsi, sto cercando di prepararmi per un altro settore, sempre facente parte del mio percorso di studi, per essere più competitiva quando starò meglio e potrò cercarmi un lavoro o mettermi in proprio come professionista. Ma il problema è che mi faccio un pó tirare dal letto visto che quando sto molto male mi metto a letto poi ci resto due ore in più, cose così. Potrei utilizzare questo tempo per fare altre cose. Anche perché poi se ho da fare dal mattino alla sera poi sono stanchissima.

Sicuramente quando non avrò più (si spera) un attacco al giorno sarò più fresca

mamma_lara Lunedì, 07 Ottobre 2019 09:40

Buongiorno a tutti. Ieri sera ero un po' stanca, mi sono detta che era meglio farli tutti i cappellacci che avrei dovuto fare questa settimana. Ho troppi impegni e tutti importanti quindi mi sono fatta su le maniche e dajè tutta fino a sera tardi.

Ma ho finito così non se ne parla più e anche questa è fatta 😊

Questa mattina ho sistemato la posta e ora se Gabriele si decidesse a tornare vorrei andare a fare il cambio del medico. Io potrei farlo anche online, ma lui deve proprio andare allo sportello.

Ahhh. Ecco che sta aprendo la porta.

A dopo

mamma_lara Domenica, 06 Ottobre 2019 20:59

Buona notte e sogni bellissimi per tutti.

State bene se potete

mamma_lara Domenica, 06 Ottobre 2019 10:16

Carissima Cri, stare insieme e parlare di quello che ci opprime ci fa senz'altro bene.

Tenere dentro di noi tutta la sofferenza che abbiamo accumulato nella nostra vita, macina e opprime ogni giorno, lo fa lentamente e un po' alla volta ci demolisce l'anima e con lei la capacità di farcela.

Grazie mille.

Stitare????? meno male che oggi ho da fare, sto andando ad impastare altre 10 uova di cappellacci, così anche oggi mi va bene. ma andrà bene anche domani, perchè ne ho da fare altre 15 evvvai.

cri69 Domenica, 06 Ottobre 2019 09:20

Buongiorno , buona domenica.

Stamattina è un po' strana, ho un misto di dolori ed ansia che mi mette a disagio, vabbé eviterò di

pensarci mettendomi a stirare 😞 .

LARA sì, il rapporto che si instaura tra di noi io non riesco a spiegarlo. Non riesco mai a trovare le parole giuste , vò al di là dell'amicizia , che per me è già una parola graaande, è sorellanza....

Vi abbraccio, besos

mamma_lara Domenica, 06 Ottobre 2019 09:01

Paula, anche da noi la mattina fa freschino, anche se gli ultimi due giorni non è che è andata poi così male.

Immagino la fatica sul lavoro, e la mancanza di rispetto fa faticare ancora di più.

Fai bene a tenere botta, ma spero proprio che qualcosa cambi, ne gioveresti tu ma anche tutti i pazienti che dovrai accudire. Loro sentono il clima teso, una persona quando non sta bene, sente molte più cose perchè fa attenzione a tutto.

Per i tuoi controlli tutto di buono carissima.

mamma_lara Domenica, 06 Ottobre 2019 08:54

Cri, lo so che tu credi molto nel forum, come credi serva anche il gruppo di auto aiuto.

E' vero, questo è un posto dove di certo si trova comprensione e ascolto.

Poi è bello anche perchè si sono create amicizie che vanno oltre agli incontri virtuali e queste persone si sostengono anche in privato con messaggi, incontri e telefonate.

Ma sarà bella questa cosa 😊

Mi è piaciuto tantissimo il tuo messaggio. Ma proprio tanto

Grazie

mamma_lara Domenica, 06 Ottobre 2019 08:48

Francesca. Loredana è un fenomeno, per accendere il forno le servono due mani, una per girare il pomello del gas e l'altra per tenere spinto il bottone che fa le scintille per accendere la fiamma. Lei tiene spinto il bottone con la testa 🤪🤪

Mi ha mandato la foto della torta che ha fatto.

E ieri ha lavato la scala, steso tre lavatrici di panni e fritto la zucca. Poi tutto il resto per mettere a tavola il marito e il figlio.

Glielo dicono che deve lasciar fare qualcosa anche a loro, ma lei mica ci sente. E fa bene. Io la incoraggio e le dico sempre quanto è brava.

mamma_lara Domenica, 06 Ottobre 2019 08:43

Francesca, io sto benissimo come sempre.

Poi Emma mi porta in casa la gioventù e questo mi deve fare star bene per forza.

Ora ne ho 4 su di ragazzine che dormono, meno male che ho le stanze anche per loro. 😊

Ho fatto tutto in tempo per fare loro la colazione.

Mi divertirò 😊

mamma_lara Domenica, 06 Ottobre 2019 08:39

Buongiorno a tutti.

Mi sono alzata presto così ho già finito la prima tornata di cappellacci.

Nel pomeriggio subito dopo aver pranzato mi metto in azione per la seconda, Se non ne approfitto questa settimana per fare i cappellacci natalizi poi non avrò più tempo.

Ho iniziato presto mentre le Emma e le sue compagne di scuola sono a letto.

Ma mica posso stare a letto sveglia a guardare il soffitto, era dalle 4 che non dormivo e mica potevo star lì a far niente con tutto il da fare che ho.

Sono contenta però perchè ora ci sono notti che dormi anche 5 ore fino ad arrivare a dormire 6, non sempre ma capita più spesso di prima.

francesca63 Domenica, 06 Ottobre 2019 08:33

Salve a tutti

Splendida Domenica a tutti.

NICO grazie. Ti abbraccio ma solo virtualmente per evitare di contagiarti! !!!

PAULA1 molto spesso l'impegno e la dedizione non vengono manco riconosciuti. Ma non siamo tutti eguali. Per fortuna

È tu fai un lavoro egregio...io te lo dico!!!!

E ora relax anche per te...

LARA come stai?

nico26 Domenica, 06 Ottobre 2019 08:06

Buona domenica a noi. Francesca mi spiace tanto e forza che pian piano passa anche se sono momenti... Uffa... Di sofferenza.

Paula riposa tesoro bello.

Un abbraccio a noi 😊

paula1 Sabato, 05 Ottobre 2019 15:12

Un grande benvenuto alle nuove amiche che hanno iniziato a scrivere...

paula1 Sabato, 05 Ottobre 2019 15:11

Buon pomeriggio a tutti...qui sole, ma l'aria inizia a rinfrescare....oggi sono di riposo dopo 4 giorni pesanti, soprattutto giovedì partito male dalla mattina...le cose più avvilenti sono sempre sul lavoro dove stiamo facendo fatica a gestire i tirocinanti, perchè ce ne sono di quelli davvero insopportabili...una in particolare mi ha fatto proprio andare fuori da ogni grazia divina....per fortuna poi ieri un po' di appoggio la coordinatrice me l'ha dato....comunque per quanto uno possa amare il suo lavoro quando sei trattato con poco rispetto e senza valorizzare un po' i meriti è sconcertante.....sempre giovedì in un attimo di avvillimento ho parlato con una collega per valutare se chiedere di tornare a lavorare in sala operatoria...ma lì sono messi anche peggio.....cercherò quindi come solito di "tenere botta".....questo mese ho anche i controlli per l'andamento del pezzetto di meningioma, ma è davvero il pensiero minimo....stanotte la testa mi ha fatto un po' male e ho preso l'Ok...ora va meglio...

cri69 Sabato, 05 Ottobre 2019 10:04

Buongiorno gente ,splendida fresca giornata.

Concordo appieno con NICO .Io sono arrivata qui 8 anni fa ed ero un fiume in piena ,quando mi sono resa conto che il posto era sicuro sono esondata 😊 .Svuotata completamente di tutto il dolore che mi portavo addosso , non tanto quello fisico ma soprattutto quello dell'anima ,non voglio nemmeno pensarci altrimenti mi metto a piangere .Da qui ho ricominciato a rivalutare il mio cammino ed a

cambiarlo .perchè anche se siamo adulti ,ogni tanto, un mea culpa bisogna farlo ed anche qualche passo indietro.serve per vedere le cose da un altro punto di vista e capire che forse bisogna agire in un

altro modo e che ancora c'è speranza .questa poi, non deve abbandonarci mai ,magari ci saranno momenti in cui è in calo ma poi si deve trovare la forza per recuperarla ed andare avanti più forti di prima. E' un lavoro impegnativo che occupa tempo ed energie ma che nel lungo tempo dà i suoi frutti .L'unica cosa è che non finisce perché le dinamiche cambiano e dobbiamo adattarci e smussare gli angoli .Questo è il mio porto sicuro. un pò contorto ,forse,ma un grazie non ve lo toglie nessuno .
Besos

francesca63 Sabato, 05 Ottobre 2019 09:52

Salve a tutti

Mi sono guadagnata,causa sbalzi termici,una faringite con i fiocchi. Da 3 antibiotici al di e cortisone. Ogni anno ho un appuntamento fisso....Passerà. .purtroppo ho dovuto disdire la RMN fissata per domattina anche se di Domenica. Rinviata a fine mese. Lunedì e Martedì ho due visite e spero di non doverle rinviare...

Comunque sono malesseri che per quanto antipatici si esauriscono...

LARA mi spiace per la tua colonna...e sono felice per Loredana. Grandissima donna...come, scusate,pecchero d orgoglio tutte noi!!!!

Splendida giornata a tutti. ..

mamma_lara Sabato, 05 Ottobre 2019 09:33

Oggi è sabato e spero stiate tutti bene ♥

mamma_lara Sabato, 05 Ottobre 2019 09:32

Nico, il forum è qui per questo. Accoglie ciò che facciamo fatica anche a pensare dal tanto fa male. Grazie per il tuo messaggio.

mamma_lara Sabato, 05 Ottobre 2019 09:30

Buongiorno a tutti.

Oggi sono un po' bloccata dalla schiena, non sta proprio dritta.

Uffa, ora Gabriele è fuori per aiutare sua sorella, quando tornerà a casa aiuterà anche me.

Ma faccio il possibile per farcela da sola. a lui non piace fare i cappellacci 😊

nico26 Sabato, 05 Ottobre 2019 07:14

E buon sabato a tutti noi. E dopo anni sono certa che siamo in tanti questi forum ma sono certa che siamo tutt'uno nel senso che abbiamo con sfumature diverse la stessa identica sensibilità d anima e chi non la fa vedere è perché il suo vissuto la blocca e tiene nell anima il suo dolore. Mi ha aiutato tanto parlare del dolore interno e credo anzi ripeto sono sicura che questo sia il porto d ancoraggio del nostro corpo ma soprattutto del nostro cuore. Vi voglio bebeeeeeedd

mamma_lara Venerdì, 04 Ottobre 2019 20:52

Vado ad anticipare un po' di cose.

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

mamma_lara Venerdì, 04 Ottobre 2019 20:51

Domani avrò a cena Emma e 3 sue amiche che rimarranno tutte anche a dormire 😊

Ho un bel po' da fare perchè ho già iniziato ad impastare il pane e 15 uova di cappellacci.

Ma niente panico, farò tutto piano piano e mi divertirò un sacco. 😊

mamma_lara Venerdì, 04 Ottobre 2019 20:48

Rosa, non ti dare troppe colpe cara, noi siamo un po' tutte fatte così,con il controllo ci devo combattere tutti i giorni.

Immagino anche la preoccupazione per tua figlia, è difficile non intervenire quando si tratta di figli. Io ne ho tre e sono certa che se non li lasciassi liberi di fare e mi intromettersi nella loro vita sarebbero anche loro capaci di prendere le distanze.

Oggi dal medico ho avuto modo di ascoltare una conversazione fra due amiche che mi ha fatto parecchio riflettere. Una di queste si lamentava di sua madre troppo lamentosa (non so per quale malattia) e diceva che ha dovuto prendere le distanze altrimenti gli avvelenava il sangue. Diceva addirittura che le trasmetteva la sua ansia fino a tal punto che non la chiama più e non la va più a trovare.

Ma lo diceva piangendo, quindi ho capito che soffriva per aver dovuto prendere questa decisione. Mi è dispiaciuto tantissimo che quasi mi stavo mettendo a piangere anch'io. Sta cosa mi ha fatto talmente riflettere che domani avevo intenzione di dire una cosa e ho deciso che sto zitta. Tanto io non sono in grado di cambiare niente, quindi meglio che cerchi di essere forte e capace quando e se mi servirà intervenire. Ti sono vicina cara e auguro a tua figlia tutto il bene del mondo. ♥

rosa68 Venerdì, 04 Ottobre 2019 17:21

Ciao.

Hai ragione Lara io sono una di quelle che voglio sotto controllo tutto. Ultimamente ho sbagliato con una delle mie figlie perchè ho esagerato e mi sono intromessa nelle sue scelte. L'ho fatto agendo come mamma impulsiva e così ho peggiorato la situazione. Ora ho chiesto scusa e perdono e i rapporti si stanno ammorbidendo. Soffro moltissimo perchè vivono lontano e una figlia ha problemi di salute. Come mamma prego tutti i giorni che questo problema si risolva al più presto e ora ho capito che devo accettare le sue scelte anche se sono diverse dalle mie. Questo fatto accaduto ma hanno arrecato tanta ansia e quindi mal di testa.

mamma_lara Venerdì, 04 Ottobre 2019 09:42

Rosa, impara anche da te, vedrai che ti scoprirai una persona capace di ribaltare il mondo ♥

mamma_lara Venerdì, 04 Ottobre 2019 09:41

Rosa, saggia decisione. Bravissima.

A me è servito di più parlare non alla mia ansia ma a ciò che stavo facendo. Mentre facevo le cose mi dicevo il perchè le stavo facendo. Un esempio, ieri cercavo dei documenti e dopo averli trovati li ho messi in cartelline. Mentre facevo questo elencavo a voce tutti i passaggi.

Questo ho iniziato a farlo perchè mi serviva nei momenti che sentivo nascere in me un malessere nello stomaco.

Ha funzionato benissimo.

Mi è servito ascoltare ciò che mi diceva il mio corpo non solo la testa. Povera testa, tantissime volte si prende delle colpe che non ha

rosa68 Venerdì, 04 Ottobre 2019 09:36

ACCETTAZIONE.... parola molto importante da riuscire a amarla e comprenderla.....vorrei imparare da voi....

mamma_lara Venerdì, 04 Ottobre 2019 09:35

Cri, speriamo vada bene il tuo nuovo lavoro. Sono certa che farai sempre del tuo meglio per farti contenti.

E insieme a te spero che la testa ti dia tregua.

rosa68 Venerdì, 04 Ottobre 2019 09:34

Ciao

Grazie di cuore per le vostre parole e incoraggiamento. Alla fine stanotte mi sono fatta la puntura e finalmente ho dormito dopo giorni. Stamattina sto meglio. Ho l'ansia di sottofondo che mi vuole fregare ma stamattina gli ho parlato alla mia ansia e gli ho detto che capisco che lei vuole proteggermi dalle mie interperie emotive ma vorrei riuscire a camminare da sola e di non rompere tanto. Dopo anni ho capito che faccio ancora fatica ad accettare il mio mal di testa. Per questo vi ammiro tantissimo per me siete delle eroine. Sabato pomeriggio ritorno dal mio psicologo che ho lasciato circa nove mesi fa...Con tutta la mia forza e determinazione vorrei risalire e riprendere in mano la mia vita. Baci. Buona giornata.

mamma_lara Venerdì, 04 Ottobre 2019 09:33

Nico, grazie per il tuo messaggio.

Sono convinta anch'io che accettare le cose che non puoi modificare sia la strada giusta.

E' tanto che lo faccio e capisco anche sia molto difficile perchè chi non vorrebbe una vita perfetta.

Purtroppo alle volte ci frega il voler avere il controllo su tutto e se qualcosa non va per il verso che vogliamo noi stiamo male.

Per anni ho dovuto mantenere il controllo sulla mia famiglia, i figli devono essere controllati a vista fin quando sono in grado di badare a se stessi, poi ho mollato. Da quel momento ho accettato le loro scelte, alle volte ho fatto fatica, ma ho sempre pensato che di certo sarebbero stati capaci di sbagliare anche senza i miei consigli.

Non è stato facile, ma ho mollato il controllo su questo e anche su tanto altro.
Ciò che ci frega è anche questo, il voler mantenere il controllo su tutto.

mamma_lara Venerdì, 04 Ottobre 2019 09:23

Dimenticavo di dire che ha già ripreso quasi completamente l'uso delle dita 😊
Purtroppo le deve tenere dentro al tutore, altrimenti vedi te cosa sarebbe capace di fare.
Le sto facendo un sacco di complimenti, ne ha bisogno perchè ogni tanto si abbatte un pochino

mamma_lara Venerdì, 04 Ottobre 2019 09:21

Buongiorno a tutti.

Sintetizzo la visita in ospedale di Modena.

Visita nell'ambulatorio di ortopedia tutti molto gentili e hanno aiutato mia sorella a non avere fretta. Le hanno tolto i punti e sistemato di nuovo il braccio dicendole che doveva continuare a fare gli esercizi perchè andava tutto bene.

Poi siamo andate in fisioterapia per prendere appuntamento per la visita fisiatrica quando le daranno il benessere per muovere il braccio.

Non so per quale motivo la fisiatra abbia voluto vederla, ho pensato che questo fosse dovuto alla frattura abbastanza complessa.

Ebbene, durante la visita ha controllato per bene i movimenti della mano di Loredana e alla fine ha detto: "Loredana, se i pazienti fossero tutti come lei io dovrei cambiare lavoro"

Mi sono divertita un sacco e pensare che glielo avevo detto già io che avrebbe stupito tutti.

Però è normale questo. Una che dopo 5 giorni da un intervento come il suo ti fa gli gnocchi con un braccio solo vuol dire che quella mano che ora non si muove se ne dovrà fare una ragione e dovrà decidersi a fare il suo dovere. 😊

Oggi fa la torta con l'uva. 😊😊

cri69 Venerdì, 04 Ottobre 2019 08:03

Buongiorno gente, oggi si inizia un ormai vecchio lavoro in una nuova casa ,nuova gente e , sempre nuova esperienza ,vediamo un pò cosa porta ... Cerco di essere positiva ma soprattutto spero che la testa mi dia un pò di tregua ...che sarebbe meglio.

Vi auguro una splendida giornata .

Besos

nico26 Venerdì, 04 Ottobre 2019 06:55

Buon venerdì a noi 😊

Rosa... così ho imparato ad accettare un bel po' di cose che sarei mai stata capace di sconfiggere o anche solo cambiarle ...la frase di Lara racchiude il tutto!

In questi anni la mia parola giornaliera è accettazione perchè per anni ho cercato cercato ...ma poi l'ansia arrivava e ci ho messo anni su anni con la mia psico per elaborare questo mio vissuto .Io sono una persona che soffre di muscolo tensiva quasi sempre e talvolta aurea più o meno forte.Cerco sempre di farmi aiutare con terapie alternative e devo dire che sulla mia persona hanno un effetto positivo.Quando però picchia duro non vado avanti per giorni con i miei rimedi ma mi affido alla medicina tradizionale per trovare sollievo nella mia testa ma credimi soprattutto nella mia anima,perchè si arriva ad esser sfiniti.Forza che noi siamo tutti nella stessa barca e se il mare è un tempesta (la ns.testa)teniamoci uniti e superiamo la burrasca!!!

mamma_lara Giovedì, 03 Ottobre 2019 20:46

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

mamma_lara Giovedì, 03 Ottobre 2019 20:46

Vado a sistemare le zucche che mi ha dato mia sorella.

Avrò materiale per un bel po' di cappellacci

mamma_lara Giovedì, 03 Ottobre 2019 20:45

Rosa, dimenticavo di dirti che il nostro MDT cambia in continuazione quindi in confusione ci andiamo spesso, non sentirti sbagliata per questo. Capita a molte persone

mamma_lara Giovedì, 03 Ottobre 2019 20:43

Rosa, aspettare che passi il MDT è distruttivo e rovina proprio le giornate. Lo so che mi manderai a quel paese, ma per me era proprio così. Contavo i giorni e ogni mattina segnavo che la giornata era con il MDT. Ho smesso di aspettare che passasse e segnavo quando iniziava e prima di segnare i giorni aspettavo la fine.

So che è difficile, ma a me ha aiutato molto gestire l'ansia, anche lì mica so come ho fatto, però in qualche modo ci sono riuscita.

Penso mi abbia aiutato molto pensare che potevo anche ribaltare il mondo ma non sarei stata mai capace di cambiare le cose, così ho imparato ad accettare un bel po' di cose che sarei mai stata capace di sconfiggere o anche solo cambiarle.

Mi è servito tantissimo anche staccare i pensieri da ciò che mi complicava la vita.

Poi si sa che ognuno fa come può, ma sono certa che aspettare un po' con gli occhi volti altrove qualcosa cambierà.

Ti sono vicina carissima.

mamma_lara Giovedì, 03 Ottobre 2019 20:31

Buona sera a tutti.

Sono a casa da un po' ma sto sistemando della documentazione che mi serve. Domani vi racconto la visita di Loredana

cri69 Giovedì, 03 Ottobre 2019 17:50

Ciao Rosa ,io sono Cri ,soffro di emicrania con e senza aura da 38 anni,benvenuta tra di noi.

I momenti difficili sono comuni a tutti noi e, se tieni il diario magari anche tu puoi notare che in primavera ed autunno possono esserci dei picchi,che però non sono sempre una regola, per me anche agosto è stato un mese difficile.Per me sei già un'eroina se da lunedì resisti, cerchiamo di fare sempre come si può.Tieni duro,il maledetto dovrà anche andarsene a fare un giro altrove ..

Un abbraccio grande.

rosa68 Giovedì, 03 Ottobre 2019 17:23

dopo anni di alti e bassi con emicrania e conoscendo abbastanza bene la bastarda oggi sono confusa

....

rosa68 Giovedì, 03 Ottobre 2019 17:21

Ciao a tutti.

Non so cosa fare. Sto passando un periodo difficile. Ho mal di testa tutti i giorni da quasi un mese. Il mese di settembre ho abusato di sintomatici e ne ho presi 10 i quali mi facevano passare il mal di testa per circa 24 ore e poi l'emicrania/cefalea tensiva ritornava. Sto facendomi aiutare dalla agopuntura ma ultimamente anche le sedute di agopuntura stanno facendo cilecca. Ora è da lunedì che sto resistendo e non ho preso niente .Oggi è veramente forte e non so cosa fare : fare una puntura di liometacina e dormire oppure resistere ancora? Ho il terrore di andare in abuso da sintomatici e quindi avere il mal di testa da rimbalzo... sono parecchio confusa... 😞😞😞 .

nico26 Giovedì, 03 Ottobre 2019 13:57

Buon Giovedì pom a noi noi noi 😊

Lara ho letto della sorella e so che andrà tutto bene.Avete la scorza dura !!! 😊
ma che spettacolo quanti nuovi family amici nuovi!!!!Benvenuti!!!!!!!

mamma_lara Giovedì, 03 Ottobre 2019 06:37

Buongiorno a tutti.

Sono in partenza

A presto

mamma_lara Mercoledì, 02 Ottobre 2019 21:44

Dimenticavo di dirvi che domani mattina parto presto perchè vado a Sermide a prendere mia sorella e vado con lei a Modena per la medicazione.

Tornerò nel primo pomeriggio.

mamma_lara Mercoledì, 02 Ottobre 2019 21:28

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

mamma_lara Mercoledì, 02 Ottobre 2019 21:28

Vado a fare qualcosa perchè sono indietro abbastanza

mamma_lara Mercoledì, 02 Ottobre 2019 21:27

Sto sempre sistemando il nostro libro.

Avrei un aiuto da chiedervi. Per il libro avevo pensato a questo titolo:

Ho male alla testa
Relazioni "terapeutiche"
Parole che aiutano

**Si può cambiare
Ho mal di testa
ma non il resto**

mamma_lara Mercoledì, 02 Ottobre 2019 21:12

Carissima Elenina, è vero, noi siamo persone molto forti. Riporto un mio scritto dove parlo delle persone che soffrono del nostro MDT:

persone la cui mente macina continuamente, che si sentono inutili quando il dolore le blocca perchè sono lavoratrici instancabili, armate di un generoso coraggio e una sensibilità senza confini.

Ecco, noi siamo così e anche tanto altro.

Io ho 68 anni e vado orgogliosa per come sono sempre riuscita a gestire la mia famiglia. Sono stata aiutata perchè ho avuto 3 figli meravigliosi, ma ho guadagnato giorno dopo giorno tutti i giorni e tutte le ore che ho vissuto.

E ora sono felice ripensando al mio passato.

Eleninablu Mercoledì, 02 Ottobre 2019 14:59

Ciao Mariarca, da me si dice non si molla niente, arrendersi mai, ma questa nostra caratteristica "come la chiami tu, bella come definizione" ci rende anche secondo me donne più forti

mamma_lara Mercoledì, 02 Ottobre 2019 14:08

Mariarca, se vuoi contribuire con un tuo scritto al nuovo libro come mi hai detto nella telefonata di questa mattina.

Ti chiedo solo di mandarmi il tuo scritto con l'autorizzazione a pubblicarlo nel nuovo libro.

Grazie carissima

mamma_lara Mercoledì, 02 Ottobre 2019 13:47

Mariarca, carissima, sei in buona compagnia, qui ci trovi in tantissime che hanno la tua caratteristica. E' bellissima questa definizione.

Mi piace anche il fatto che ogni giorno ti racconti in modo diverso e ti reinventi. Anche questo facciamo un po' tutti anche se è la prima volta che lo vedo scritto. Ti ringrazio per il tuo scritto, perchè quando scrivi che l'emicrania ti ha reso una donna forte mi trovi anche qui pienamente d'accordo. Questo cara cerca di ricordarlo sempre. Scrivilo da qualche parte, perchè alle volte il dolore può giocare brutti scherzi.

Copia questo messaggio e conservalo. Vedrai che ti aiuterà sempre.

Grazie

mamma_lara Mercoledì, 02 Ottobre 2019 13:40

Francesca, anche qui ha piovuto abbastanza questa mattina, ora sembra abbia smesso.

Fai bene a cercare di non lasciarti condizionare troppo dagli eventi che non puoi controllare e le stagioni sono fra questi.

Io ho smesso da un bel po' di "combattere" contro il maltempo, spero solo non vengano disastri. Per il resto cerco di adeguarmi, tanto il MDT c'è nonostante il tempo che fa.

Intanto tu stai cercando di mettere in atto una strategia che se tu riuscissi a mantenerla un po' sì e un po' no, sono certa che qualcosa di buono porterà

Brava, da copiare 😊

Grazie per gli auguri ai nonni ai quali unisco anche i miei. ♥

mamma_lara Mercoledì, 02 Ottobre 2019 13:34

Diamo la benvenuta ad un'altra nuova amica.
Benvenuta Nico1974

mariarca Mercoledì, 02 Ottobre 2019 12:06

Buongiorno a tutti, mi chiamo Mariarca, vi scrivo da Napoli, ho 35 anni e sono emicranica da ?15anni!
La mia emicrania non è una malattia, ma una mia caratteristica, forse quella principale.... tutto il mio mondo dipende da lei.... tranne io, che scelgo ogni giorno di vestirmi di una caratteristica diversa, che scelgo ogni volta di raccontarmi in modo diverso e reinventarmi ogni giorno, senza arrendermi!!!
Molte volte mi sono chiesta, se la mia forza fosse dovuta dai miei figli? Ho smentito da tempo questa teoria, i miei figli mi hanno resa felice, completa e mi fanno sentire amata, L' emicrania mi ha reso una donna forte ??!! Vi abbraccio tutti

francesca63 Mercoledì, 02 Ottobre 2019 12:03

Buondi a tutti
Oggi piovee cerco di trovarci del positivo perché altrimenti d ora in avanti mi condizionerà troppo..
Auguri a tutti i NONNI del forum e non. Persone piene di saggezza e di amore .Incondizionato...
Buona giornata a tutti.

mamma_lara Mercoledì, 02 Ottobre 2019 11:11

Diamo la benvenuta ad una nuova amica.
Benvenuta mariarca

mamma_lara Mercoledì, 02 Ottobre 2019 10:37

Domani mattina sono a Modena con Loredana.
L'ho detto ora mentre me lo ricordo. Ho talmente tanto da fare che mi devo segnare tutto altrimenti me lo dimentico 😞

mamma_lara Mercoledì, 02 Ottobre 2019 10:36

Nico, è una tristezza sì la tua.
Mi viene in mente una frase che del grandissimo Kahlil Gibran:

**"Credo vi siano al mondo,
gruppi di persone e individui
che sono affini
indipendentemente dalla razza.
Dimorano nello stesso regno della coscienza.
E' questa la parentela, semplicemente questa"**

Anch'io mi sento parente con tantissime di voi.

mamma_lara Mercoledì, 02 Ottobre 2019 10:31

Buongiorno a tutti.

Sono un po' occupata a sistemare delle cose. Poi sono andata a fare la spesa così sono a posto che in casa nessuno patirà la fame. 😊

nico26 Mercoledì, 02 Ottobre 2019 09:05

Buon mercoledì a noi e benvenuta Elenina.
In questo nostro contenitore io credo che anzi ne sono certa di provare più affetto per voi che per molte persone che sono nella mia vita!
A proposito ...dopo 9 mesi cioè Natale mi ha mandato un msg mio fratello...Secondo voi?Ma certo per chiedermi se lo aiutavo a trovare un centro per una RMn al collo perché visto sono anni che si deve operare alla gola per un grosso nodulo e visto che sembra che si sia spinto fino al polmone (Che roba!!!) voleva questo esame il prima possibile!Ma che tristezza avere un familiare che ti cerca solo per bisogno.Capite benissimo quindi quello che ho scritto sopra.
Questa mattina per fare 22 km tempo.....55 minuti....tutto sembrava rallentato per la pioggia!
Avanti pure !!!

mamma_lara Martedì, 01 Ottobre 2019 22:50

Buona notte e sogni bellissimi per tutti
Stare bene se potete

mamma_lara Martedì, 01 Ottobre 2019 17:10

"Ma alla fine siete tornati insieme?" Perché ci appassioniamo alle storie personali raccontate sui forum

Una donna non sa se lasciare il compagno o provare a recuperare la relazione. Una coppia che non riesce ad avere bambini. Una ragazza che si domanda perché un desiderato lui non le chiede di uscire. Scrivono sui forum online, chiedono un consiglio rassicurante all'opinione anonima della rete.

La domanda viene aperta, gli utenti del web danno i loro consigli e poi? Dell'autore non si sa più nulla e anni dopo c'è chi ritrova la vecchia domanda e scrive: "Come è finita la tua storia?", "Scusa, ci puoi dire che decisione hai preso alla fine? Sono nella tua stessa situazione e vorrei sapere la tua esperienza". Succede in tutti i forum, da quelli sull'amore a quelli sulla salute. Sarà curiosità, o qualcosa di più. Forse il bisogno di conoscere le esperienze di altri che si sono trovati in una situazione simile alla propria prima di prendere una decisione importante.

"Credo che si scriva per avere dei consigli o delle risposte o delle conferme a soluzioni che si hanno già in testa. Oppure per scrivere ciò che ci passa nel cuore in quel momento. Oppure perché ci si sente soli e comunicare diventa importante". Così risponde un utente a un altro che su un forum domandava **"secondo voi perché scriviamo qui?"**.

Il confessore non c'è più. Gli amici a volte sono lontani. A parlare con i familiari c'è sempre il timore di essere giudicati. Allora leggiamo le esperienze altrui su Internet. Vedere le soluzioni, i finali degli altri può essere ispirazione per prendere la decisione giusta per il proprio futuro. E dà la sensazione di non essere soli. "Se anche altri hanno questo problema, significa che ce la posso fare ad andare avanti", si pensa.

Come finiscono i topic forse non lo sapremo mai. Ma a volte il forum esce dal forum. Le community si rinsaldano, si scrivono in privato, si incontrano a cena. Ce lo racconta Michaela Miluzzi, Community Manager di alfeemminile, uno dei forum più attivi, dedicato all'universo delle donne. "Le storie che ricevono maggiore coinvolgimento e interesse sono i dilemmi delle neo mamme che hanno bisogno di supporto da donne più esperte, le storie d'amore o per meglio dire di "mal di cuore". Riscuotono un grande successo anche quelle relative al proprio benessere, alla sfera psicologica, come quella familiare in generale".

Il Forum di alfeemminile è nato 19 anni fa in Francia con aufeminin proprio dall'esperienza di una donna che aspettava un bambino, si trovava in una nuova città e non sapeva con chi confrontarsi e a chi chiedere consigli.

"Tutte le sezioni sono in crescita, con un totale di circa sette milioni di utenti al mese", spiega Miluzzi, "Gli zoccoli duri sono la sezione Gravidanza, con più di 17 milioni di messaggi, Bebé, Sessualità e Amore dove i nostri utenti domandano e rispondono quotidianamente e hanno creato anche delle mini community affiatate".

In particolare, nelle sezioni dedicate alla gravidanza e ai bebè, ci sono thread che durano anche da più di cinque anni, dedicati al supporto alle coppie che cercano di avere un bambino.

Altre domande molto attive sono quelle delle amiche nel Forum che affrontano i mesi di gravidanza insieme, aggiornandosi e diventando molto unite. "Molti di questi 'gruppi' hanno organizzato anche dei raduni, in giro per l'Italia, tanto la loro amicizia è divenuta profonda", racconta Michaela Miluzzi.

Molti utenti arrivano al forum cercando una frase su Google e allora leggono i thread di loro interesse o decidono di iscriversi e di fare la loro domanda. "Credo che un forum sia un po' come l'amica a cui puoi confidare i tuoi segreti, in modalità anonima, che non ti giudicherà e ti darà una risposta vera e veloce", riflette Miluzzi.

Il forum di alfeemminile ha deciso di lasciare spazio anche a un pool di esperti, fra cui psicologhe e sessuologhe, che una volta a settimana rispondono alle domande degli utenti. Un servizio che dà la possibilità di confrontarsi, oltre che tra pari, anche con professionisti.

Non sapremo mai se l'utente X si è risolta infine a lasciare il proprio compagno, se la coppia è riuscita ad avere un bambino e neanche se un lui ha chiesto di uscire ad una anonima lei. Lo saprà solo chi frequenta in modo assiduo la community. E forse dopo aver letto una domanda simile a quella che ci ronza in testa ci sentiremo meno soli.

Da: <https://it.mashable.com/social-good/87/ma-alla-fine-siete-tornati-insieme-perche-ci-appassioniamo-alle-storie-personali-raccontate-sui-foru>

mamma_lara Martedì, 01 Ottobre 2019 17:01

Elenina, scusami, mi sono dimenticata di dirti che sono contenta tu abbia scelto di fare parte del nostro Forum.
Grazie.

mamma_lara Martedì, 01 Ottobre 2019 17:00

Carissima Elenina, mi spiace per la perdita della tua mamma, non mi ci metto neppure al volerti consolare, perchè non saprei come fare e per tanto si faccia penso non sia mai abbastanza. Da mamma dico sempre che è così che deve andare, ma non vorrei mai che i miei figli soffrissero mai. Ma non c'è alternativa, perchè le cose vadano bene è così che deve andare perchè non sono mai una mamma dovrebbe vedere un figlio che se ne va prima di lei. Sappi cara che non ti faremo mai mancare il nostro conforto e tutto il sostegno possibile. La disintossicazione da farmaci è durissima, ti capisco, ma sappi che se riuscirai a farcela il dolore diventa meno grave, però è difficile non lo nego.

Quando proprio non ce la fai più o ti sembra di non farcela, pensa che poi tutti i tuoi "successi" li potrai condividere con noi e noi tutti sentiremo la tua gioia come nostra come sentiremo i dolori tuoi come se fossero nostri.

E' questo cara che ho provato e che provo quando racconto qualcosa di me.

I dolori dell'anima tolgono le capacità di farcela, poi sono capaci di generare un'ansia difficile da controllare e quella credimi che è un veleno per la nostra testa.

Per il licenziamento sono senza parole e non immagini quale punizione riserverei a chi ha preso questa decisione. 🤔

Noi ci siamo se hai bisogno. Basta un tuo messaggio e arriviamo non appena possiamo

Eleninablu Martedì, 01 Ottobre 2019 16:38

Grazie mille a Mammalara del benvenuto e di avermi inserita nel gruppo.

Soffro di mal di testa dal 2015, ma nel 2017 ho attacchi molto forti e spesso, per alcuni periodi lo avuto tutti i giorni. Nell'ottobre 2018 ho perso il lavoro perché non riuscivo a essere presente, dopo dodici anni, poi avevo sempre lavorato anche ai tempi dell'università. Ma con questi due anni di disoccupazione ho avuto e spero di avere la possibilità di curarmi e di rinventarmi dal punto di vista lavorativo. Mia mamma si è ammalata a marzo di tumore e a fine giugno se n'è andata, ho potuto starle vicino fino alla fine. Ma da agosto il mal di testa è peggiorato e lo ho forte praticamente forte tutti i giorni. Ora sto facendo la disintossicazione dagli analgesici a casa e sto sclerandoooooo

mamma_lara Martedì, 01 Ottobre 2019 14:21

Nico, io più che trotolare, rotolo 😊😊😊

Il sole fa bene. ogni tanto mi vesto e mi ci metto anch'io al sole, ma devo essere vestita bene altrimenti la mia pelle si ribella

mamma_lara Martedì, 01 Ottobre 2019 14:18

Francesca, anche da noi ottima ora si è presentata una bellissima giornata. Questa mattina prestissimo invece ha piovuto.

Anche a me succedeva di ricordare gli odori. Mi sembra strano però che ora dopo un bel po' di anni che non sento gli odori faccia fatica ad immaginarmi un odore. Sono fortunata va.

Però mi spiace non sentire più l'odore di Emma, di Gabriele e dei miei figli.

Ma va bene così, non mi lamento neppure un attimo di questo. Li vedo e li sento sempre. Questo è importante.

mamma_lara Martedì, 01 Ottobre 2019 14:13

Diamo la benvenuta ad un'altra nuova amica.
Benvenuta Eleninablu

nico26 Martedì, 01 Ottobre 2019 14:06

Buon pomeriggio!

Lara io ferma? Allora tu trotoli amore mio 😊😊

Stamane mdt e sono stata con la schiena al sole dalle 11 alle 12 e mi è passato!

Peccato che da domani pioveeeee 🙄

francesca63 Martedì, 01 Ottobre 2019 14:02

Salve a tutti

Splendida giornata almeno metereologicamente. Anche se stamane la nebbia era fittissima. CRIS83 mi spiace per l'emicrania di ieri...certo Chiara è fantastica. E una bimba di una grandissima sensibilità. .

Quanto agli odori...sfondi una porta aperta. Se entro in profumeria talvolta devo fare retromarcia perché mi si scatena la nausea e poi il MDT. In corriera ero costretta a cambiare posto...suscitando l'incomprensione della mia vicina di posto. Poi il colmo è che conservo memoria degli odori e se ci ripenso mi scatenano malessere....

PAULA1 mi spiace per i tuoi dolori...stamane non sapevo che parte buttare giù dal letto!!!!
Buon proseguimento a tutti voi.

mamma_lara Martedì, 01 Ottobre 2019 12:33

Cris, gli odori da quando soffro di anosmia non li sento più, però si vede che qualcosa la testa sente lo stesso, perché sento un po' di fastidio.
Quindi neppure quella mi mette al riparo dai profumi.

Raccolta firme per chiudere tutte le profumerie 🤔🤔🤔

Sai che è inevitabile tapparsi il naso, un tempo ho provato, ma anche respirando con la bocca gli odori li sentivo lo stesso.

E' vero, prendere troppi antidolorifici aumentano la durata dell'attacco e anche la sensibilità al dolore. Se si riuscisse a controllarne l'uso un po' di sollievo si avrebbe. però non sempre si è nelle condizioni di farcela, ma come si fa quelle volte che si fa fatica anche solo ad aprire gli occhi.

Chiara è una bambina proprio brava.

Però i bambini della sua età hanno tutti una marcia in più. Se solo ci prendessimo il tempo di ascoltarli ci accorgeremo che a quella età sanno tutto e capiscono tutto con il cuore. Bisognerebbe preservare questa capacità ♥

mamma_lara Martedì, 01 Ottobre 2019 12:24

Paula, immagino che la strada fondovalle sia la più breve da fare, però stai attenta e sii prudente su tutte le strade. ne sento ogni giorno che hanno incidenti. Fai la brava va e scusami la paternale.

Per i dolori ormai mi sono data pace, ne ho un po' ovunque anch'io, alcuni di loro poi aumentano quando la stagione non è delle migliori.

Io di pillole di felicità ne ho a mani piene per fortuna e quelle aiutano tantissimo.

Che bel gesto ha fatto lo scrittore. Fai bene a concederti di andare a Ravenna, spero proprio tu riesca ad andare

Cris83 Martedì, 01 Ottobre 2019 11:21

stamattina sto benino.. anche se mentre portavo chiara all'asilo mi è passata accanto una mamma piena di profumo che mi ha dato molto fastidio.. e pure qui in ufficio una collega.. fosse per me farei

chiudere le profumerie!! 🤔

poi vabbè.. contanto che ogni volta che arrivo nella zona industriale c'è questo bel tanfo di conceria.. è sempre una bellezza .. tra profumi e puzzi! non so se esiste ma mi servirebbe qualcosa da mettere nel naso per non sentire gli odori.

Cris83 Martedì, 01 Ottobre 2019 11:15

Buongiorno,
come state?

Io ieri super attaccone.. ma sono molto contenta di come sono riuscita a gestirlo.. sono rimasta a casa con chiara, anche se volevo portarla all'asilo ma non ce l'ho fatta.. Le ho fatto vedere un po' troppa tv.. ma mi sono messa in pace con me stessa se qualche giorno guarda un po' più televisione e altri giorni meno che sarà mai. E poi è stata di una bravura strepitosa, perché c'è stato un momento di un paio di

orette che proprio non riuscivo ad alzarmi dal letto, mi ha detto “non ti preoccupare che gioco in camerina” ha giocato da sola bella tranquilla ed è andata pure a fare la pipì da sola. Poi nel pomeriggio abbiamo giocato un po' insieme.. è davvero brava. Mi stupisce sempre.
Stamattina asilo e io lavoro.. poi all'una e mezza la vado a prendere e stiamo un po' insieme oggi.
Ieri non ho voluto prendere nulla perché sia sabato che domenica ci sono andata pesante con i triptani e sento subito dopo una settimana o 2 3 giorni che ne prendo troppi poi è velocissimo a innescarsi un po' di cefalea da rimbalzo quindi ora mi regolo. Siamo andati a Barberino del Mugello perché a Michele avevo regalato una giornata in pista con la moto.. anche se mi fa una gran paura.. preferisco che vada in pista che in giro per strade normali.. ci sono molti più pericoli.

paula1 Martedì, 01 Ottobre 2019 10:32

Buon giorno a tutti...qui sole..inizia il mio mese preferito in assoluto...ieri ero di riposo, ma i dolori mi hanno fatto compagnia tutto il giorno e in particolare la sera e ho dovuto prendere una pastiglia...sono dolori molto particolari soprattutto quelli alle braccia.....ora sto pensando se fare la terapia che mi diede la prima reumatologa...forse l'avevo presa troppo sotto gamba...
il lavoro mi pesa molto, ma al momento non ci sono delle alternative...per fortuna al di fuori ho delle pillole felicità.....ad esempio lo scrittore Eraldo Baldini mi manda il libro sui terremoti, perché gli ho fatto conoscere il sismologo che lo ha aiutato e spero a fine ottobre di riuscire ad andare alla presentazione che farà a Ravenna...
tra poco scendo in città e per alcuni giorni non farò la strada fondovalle, perché anche ieri ci è scappato un altro morto... 😞 😞 ...

mamma_lara Martedì, 01 Ottobre 2019 08:51

Buongiorno a tutti.
Scusatemi ma sto sistemando delle cose dopo la riunione di ieri a Bologna.