

*Ruggero Stellino*

# Autostima **VINCENTE** PER RAGAZZI



*Storie per crescere felici e imparare ad amare se stessi sviluppando una mentalità vincente*



Qui sotto trovi tutti i libri della collana  
**Bestseller Corpo Mente Spirito**

**N° 1 [Dimagrire Senza Dieta](#)** : Ecco come Dimagrire Velocemente, Senza Dieta, Mangiando anche i Carboidrati, Usando la Tua Mente con il metodo Omega R.E.I.

**N° 2 [Meditazione Facile per Principianti](#)** : Il magico potere della meditazione di consapevolezza, trascendentale e zen, in una guida facile per principianti.

**N° 3 [Come Essere Felici](#)** : Sette passi per essere sempre felici e sereni nella

vita.

**N° 4 [Ho'oponopono Italiano](#)** : Tecniche ed esercizi pratici per ripulire la tua mente e realizzare i tuoi desideri con una meravigliosa e unica meditazione di risveglio consapevole.

**N° 5 [Autostima Vincente per Ragazzi](#)** : Storie per crescere felici e imparare ad amare se stessi sviluppando una mentalità vincente.

**N° 6 [Meditazione Ho'oponopono con i Mandala](#)** : Meditazione ho'oponopono con mandala da colorare, per bambini e adulti. Un meraviglioso passatempo contro lo stress dello studio e del lavoro quotidiano.







---

Ruggero Stellino

**Autostima**

**Vincente**

**per Ragazzi**

*Storie per crescere  
felici e imparare ad*

*amare se stessi*  
*sviluppando una*  
*mentalità vincente*

---





*Dedico questo libro ai miei genitori.  
Anche se non ci sono più, continuano a  
raccontare le loro storie nel mio  
cuore...*







# TV e PC

*Se i ragazzi si  
divertono con queste  
quattro lettere,  
immaginate il  
divertimento che  
avranno con tutte le*

*lettere scritte in questo  
libro. Aprite  
l'immaginazione dei  
vostri ragazzi con  
queste storie di crescita  
personale. Aprite e  
leggete questo libro...*



# ***INTRODUZIONE***

*“Papà, mi racconti una storia?”*

A mia figlia sono sempre piaciute le storie, fin da quando aveva 3 anni e a me è sempre piaciuto raccontargliele.

Ancora oggi mi piace raccontarle le storie (nel momento in cui scrivo mia figlia ha 10 anni), ma oggi le racconto storie di crescita personale e spirituale, storie che fanno pensare e riflettere sui valori della vita, le stesse storie che troverai in questo libro.

Perché ho deciso di raccontare queste storie a mia figlia?

Perché da sempre la narrazione di

storie e leggende è stata usata per trasmettere sapere e conoscenza, non solo agli adulti ma anche, e soprattutto, ai più piccoli e ai giovani, ed è proprio a loro che è dedicato questo libro, a loro che hanno tanto bisogno di credere in se stessi e conoscere quali sono i veri valori della vita.

Spesso, però, i giovani non apprezzano il modo in cui noi adulti cerchiamo di trasmettere loro ciò che ci sta a cuore. Ecco perché leggere o ascoltare dei racconti è una strategia vincente per coinvolgerli, attirando la loro attenzione, come una magia, trasmettendo loro preziose lezioni di vita.

Con questo libro non voglio insegnare ai ragazzi ma voglio che a ognuno di loro sia dato il desiderio di imparare grazie alla straordinaria capacità di questi racconti di coinvolgere e di saper toccare il cuore.

A proposito di cuore, voglio raccontarti la storia di un pensatore indiano che fece la seguente domanda ai suoi discepoli: *“Perché le persone gridano quando sono arrabbiate?”*

*“Gridano perché perdono la calma”*, rispose uno di loro.

*“Ma perché gridare se la persona è loro vicina?”*, chiese il pensatore.

*“Bene, gridiamo perché desideriamo*

*che l'altra persona ci ascolti", replicò un altro discepolo.*

E il maestro tornò a domandare: *"Allora non è possibile parlarle a voce bassa?"*

Varie altre risposte furono date, ma nessuna convinse il pensatore.

Allora egli esclamò: *"Voi sapete perché si grida contro un'altra persona quando si è arrabbiati? Il fatto è che quando due persone sono arrabbiate i loro cuori si allontanano molto. Per colmare quella distanza bisogna gridare per potersi ascoltare. Quanto più arrabbiati sono tanto più forte dovranno gridare per sentirsi l'uno con l'altro.*

*D'altra parte, che succede quando due*

*persone sono innamorate? Non gridano, parlano soavemente. E perché? Perché i loro cuori sono molto vicini. La distanza tra loro è piccola. A volte i loro cuori sono talmente vicini che neanche parlano, solamente sussurrano. E quando l'amore è più intenso, non è necessario nemmeno sussurrare, basta guardarsi. I loro cuori si intendono. È questo che accade quando due persone che si amano si avvicinano”.*

*Infine il pensatore concluse dicendo: “Quando voi discutete, non lasciate che i vostri cuori si allontanino. Non dite parole che vi possano distanziare di più, perché arriverà un giorno in cui la*

*distanza sarà tanta che non troverete mai più la strada per tornare”.*

Se sei dunque un genitore o un insegnante, ti consiglio di usare queste storielle come strumento didattico per aiutare i tuoi figli o i tuoi alunni ad avvicinare i loro cuori al vostro e a tutte le persone che incontreranno sul loro cammino.

Puoi usare questo libro per farli riflettere, pensare e fare tesoro di ciò che apprenderanno da queste storie e indurli a riflettere sui valori della vita.

Le storie che leggerai cattureranno la loro attenzione e li coinvolgeranno

alimentando la loro immaginazione.

Ho scritto questo libro per svelare ai giovani un segreto: *la vita è un viaggio emozionante alla scoperta di cose nuove e meravigliose da imparare.*

Molti ragazzi, crescendo, dimenticano chi sono, vivono e crescono correndo dietro a qualcosa imposto da altri, vivendo nella frenesia e senza avere il tempo per le cose veramente importanti della vita.

Vivono per vivere ma non vivono nella pienezza delle loro meraviglie, non vivono per diventare GRANDI.

Mia figlia e i tuoi figli meritano di più,

meritano di essere felici e di essere amati, meritano anche di sapere che se desiderano qualcosa nel profondo del loro cuore, quella cosa la otterranno se sapranno credere nelle loro capacità.

I bambini e i ragazzi meritano di sentirsi orgogliosi per i loro successi e i loro traguardi, grandi o piccoli che siano. Con le storie scritte in questo libro voglio insegnare loro a superare gli ostacoli della vita utilizzando la parte creativa della loro meravigliosa mente per raggiungere ciò che molti ritengono impossibile.

Quindi prendi il tuo biglietto, mettiti comodo e lasciati trasportare dalla magia di queste storie in un viaggio

meraviglioso di crescita personale e  
spirituale...

Buona lettura!

**Ruggero Stellino**

***DUE CONSIGLI***

# ***PRIMA DI COMINCIARE***

## **Consiglio n° 1**

Ci sono delle domande che saranno rivolte ai ragazzi alla fine di ogni storia.

Perché queste domande sono così

importanti? Perché i bambini e i ragazzi sono molto influenzati dal *giudizio* dei loro coetanei e degli adulti.

Gli esperti ci dicono che *il modo in cui gli altri vedono il mondo, spesso diventa il modo in cui loro vedranno se stessi e il mondo.*

Come possiamo allora aiutare i nostri ragazzi a creare il “*loro mondo*”?

Come direbbe mio padre: “*Aiutando ognuno a ragionare con la propria testa*”.

Ok, ma come fare praticamente? La risposta è: *dando maggior valore alle loro opinioni e ai loro punti di vista.* Più insegniamo loro a ragionare con la

loro testa, più eviteranno di farsi condizionare dagli altri.

Il consiglio degli esperti in psicologia è quello di usare queste domande:

*E TU cosa ne pensi?*

*Cosa hai capito?*

*Sei d'accordo con quello che ho detto io?*

Con queste domande puoi insegnare ai tuoi figli o ai tuoi alunni a ragionare con la loro testa e quindi a dipendere meno dall'opinione degli altri.

## **Consiglio n° 2**

Il secondo consiglio è: “*Non credere a*

*una sola parola di ciò che leggerai, ma prova e sperimenta tutto su te stesso.”*

Il senso di questo consiglio sta nel fatto che alla fine di ogni storia ci sarà una mia spiegazione e darò dei consigli, ma non voglio, né pretendo, che si creda alle mie parole; preferisco che i ragazzi mettano in pratica ciò che apprenderanno e vedano i risultati che avranno su loro stessi.

Ci sono tanti libri sulla crescita personale e sulla motivazione, ma il grande problema di questi libri è che spesso vengono letti e messi da parte senza che ci si impegni ad applicare quanto imparato

*“Chi ascolta  
dimentica, chi vede  
ricorda, chi fa  
impara.”*

L'apprendimento è un processo attivo. Solo facendo si impara. Non limitarti a leggere semplicemente pagina dopo pagina. Sprecheresti il tuo tempo. Se vuoi far ottenere dei risultati ai ragazzi devi concedere loro il tempo di fare gli esercizi che troverai. Credimi, ne vale la pena.

*Ricorda: solo le conoscenze delle quali si fa uso costantemente si fissano nella mente.*

Il secondo motivo di questo consiglio si può riassumere con questa frase: “Metti in DUBBIO qualunque cosa!”. E per qualunque cosa non intendo solo quello che leggerai in questo libro, ma anche tutto ciò che sai già, tutto ciò che credi vero o falso e soprattutto ciò che dici ogni giorno a te stesso. Se applichi già da oggi questa regola nella tua quotidianità e la fai applicare anche ai tuoi figli o alunni otterrai subito un miglioramento nella tua vita e nella loro. Nel momento in cui dubitiamo di qualcosa che ci viene detto o di cui siamo certi, inizia la crescita e l’evoluzione.

In questo viaggio condurrò i ragazzi, passo dopo passo e storia dopo storia, a riscoprire cose che, nel loro profondo, conoscono già e grazie alle quali potranno comprendere meglio come sono fatti, come interpretare le proprie emozioni negative, le paure o i traumi, come interpretare eventi, dolori e tanto altro...

*Domani sarò ciò che oggi ho scelto di essere.*

**James Joyce**

**P.S.** Purtroppo quando devo scrivere un libro mi ritrovo sempre con lo stesso problema, cioè se usare il genere maschile o femminile. Mi piacerebbe usarli tutti e due ma il risultato sarebbe

qualcosa come: bello/a, meraviglioso/a, stupendo/a, eccetera. Ovviamente questo andrebbe ad ostacolare la lettura anziché facilitarla. Quindi, solo per comodità, userò il genere maschile, ma tu (se sei una donna) trasformalo interiormente al femminile mentre leggi come se io stessi parlando proprio con te.

**P.P.S.** Ogni spiegazione che darò dopo la storia è rivolta direttamente ai ragazzi, sarà come se stessi parlando direttamente con loro. Quindi se tu che stai leggendo sei un genitore o un insegnante, quando leggerai la spiegazione, immagina, leggendo, di parlare con i tuoi figli o i tuoi alunni.



# 1

## ***AGGIUSTARE IL MONDO***

*...Un bambino e il suo papà sono seduti sul treno. Il viaggio dovrebbe durare un'ora circa. Il padre si siede comodamente e si mette a leggere una rivista per distrarsi.*

*A un certo punto il bambino lo interrompe e domanda: “Cos’è quello, papà?” L’uomo si volta per vedere quello che gli ha indicato il bambino e risponde: “È una fattoria”.*

*Incomincia di nuovo a leggere, quando il bambino gli domanda un’altra volta: “Quando arriveremo, papà?” Il padre gli risponde che manca ancora molto.*

*Ha di nuovo cominciato a leggere la sua rivista quando un’altra domanda del bambino lo interrompe e così per tantissime altre volte.*

*Il padre, disperato, cerca la maniera di distrarlo. Vede sulla rivista che sta leggendo la figura del mappamondo, la divide in molti pezzetti e li dà al figlio*

*invitandolo a ricostruire la figura. Così si siede felice sul suo sedile, convinto che il bambino sarà occupato per tutto il resto del viaggio.*

*Ha appena cominciato a leggere di nuovo la sua rivista quando il bambino esclama: “HO TERMINATO!”.*

*“Impossibile! Non posso crederci! Come hai potuto ricostruire il mondo in così poco tempo?”*

*Però il mappamondo è stato ricostruito perfettamente. Allora il padre gli domanda di nuovo: “Come hai potuto ricostruire il mondo così rapidamente?”*

*Il bambino risponde: “Non mi sono fissato sul mondo... dietro al foglio*

*c'era la figura di un uomo, HO  
RICOSTRUITO L'UOMO E IL  
MONDO SI È AGGIUSTATO DA SOLO!*



Questa piccola storia ci fa capire che quello che vediamo all'esterno è sempre e solo un riflesso dell'interno, per cui

cambiando l'interno cambia anche l'esterno.

Se tu cambi i tuoi pensieri, tutto quello che ti circonda cambierà. Se tu migliori, il mondo che ti circonda migliorerà. Se tu sei felice, il mondo che ti circonda sarà felice. Se vuoi vedere il mondo intorno a te cambiare, devi essere tu per primo ad assumerti la responsabilità di cambiare.

Se nella tua mente *COSTRUISCI* una vita meravigliosa, anche il mondo che ti circonda si *AGGIUSTERA'* di conseguenza.

Eppure in giro ci sono tanti giovani "lamentosi" che ho conosciuto e che passano la maggior parte del tempo a

“piangersi addosso”, attribuendo la colpa dei propri insuccessi a mamma e papà che li hanno fatti troppo bassi, troppo stupidi, troppo poveri, troppo brutti...

A proposito di essere troppo brutto... voglio raccontarti una storia vera per farti conoscere una persona straordinaria: **Lizzie Velasquez...**



**2**

***LIZZIE  
VELASQUEZ***

**(Crudelmente definita la donna più  
brutta del mondo)**

Lizzie, in realtà, non è brutta, ma malata. Ha una malattia rarissima e inspiegabile che le impedisce di immagazzinare grasso nel suo corpo e di aumentare di peso; a quanto pare non ha mai superato i 28 kg e per restare in vita è costretta a mangiare ogni 15 minuti, per un totale di circa 60 pasti al giorno. Come se non bastasse è anche cieca da un occhio.

A prima vista può sembrare una persona molto sfortunata e infelice, ma non è così! Lizzie è una speaker motivazionale e con le sue parole aiuta centinaia di persone ad accettarsi e ad apprezzarsi.

In un suo racconto motivazionale

racconta che prima di iniziare la scuola non aveva mai notato di essere diversa dagli altri; poi il primo giorno in classe tutti la guardano come se fosse un mostro. Lei non capisce, si è sempre considerata normale, trova i suoi compagni estremamente maleducati perché la trattano male, dal momento che lei non gli ha fatto niente.

Quando chiede ai suoi genitori qual è il problema, cosa c'è di sbagliato in lei, loro le dicono che l'unica differenza è che lei è più piccola degli altri, ma che questo non deve “**definirla**”, anzi, deve tornare a scuola sorridente, a testa alta e dimostrare quanto vale.

*“Cosa definisce voi stessi? Le vostre origini, la vostra storia, i vostri amici? Cosa definisce chi siete come persone?”*

Per un lungo periodo lei ha pensato che a definirla fosse la sua malattia: si trovava orribile, ogni sera andava a dormire sperando di risvegliarsi normale e ogni mattina riceveva un'amara delusione. La famiglia e gli amici l'hanno sempre supportata, trattandola come chiunque altro, senza mostrare pietà, ma non bastava; a sedici anni scopre un video su Youtube in cui compare per 8 secondi. Il titolo?

**La donna più brutta del mondo: 4**

*milioni di visualizzazioni e centinaia di commenti crudeli...*

Dopo un primo periodo di sconforto e depressione qualcosa scatta e Lizzie realizza che non può continuare a piangersi addosso.

Inizia a lavorare su se stessa e prende una decisione: saranno i suoi successi, i suoi pregi e i suoi obiettivi a definirla, non la malattia, la magrezza e la cecità.

L'unico modo per rispondere alle cattiverie è quello di migliorarsi, usare le cattiverie come scale per raggiungere i propri traguardi. Lizzie lavora sodo, si laurea in comunicazione, diventa una motivational speaker e scrive tre libri: ora non è più considerata la donna più

brutta del mondo, ma una ragazza forte, ironica, ambiziosa, un esempio da seguire per chiunque non abbia ancora trovato se stesso, per chi vaga nel mondo senza una meta lasciando che siano i giudizi degli altri a influenzarlo.

**Lizzie è una persona meravigliosa e vi consiglio di guardare questo video su Youtube:**

LIZZIE VELASQUEZ. IL CORRAGGIO  
COMINCIA DA QUI!



*“Siamo noi a decidere cosa fare della nostra vita, che piega far prendere agli eventi e come reagire alle difficoltà, di certo non possiamo lasciare che siano gli altri ad etichettarci.”*

*Lizzie Velasquez*

***E TU cosa ne pensi?***

***Cosa hai capito della storia precedente (aggiustare il mondo)?***

***Sei d'accordo con quello che ho detto io?***

***Sei d'accordo con quello che dice Lizzie Velasquez, cioè che siamo noi a***

*decidere della nostra vita e di non  
lasciarci etichettare dagli altri?*

3

# ***IL CIRCO E GLI ELEFANTI***

*Ricordo ancora quando ero piccolino e mamma e papà mi portavano al circo. Amavo i clown e gli scherzetti che facevano, mi piacevano i giocolieri e le loro acrobazie e adoravo vedere gli*

*animali (anche se non sapevo come venivano realmente trattati), uno su tutti gli elefanti.*

*L'elefante mi ha sempre attirato, sia per la sua maestosità che per la sua estrema calma, cautela e forza. Ma una cosa non capivo assolutamente.*

*Dopo il suo numero, l'elefante veniva nuovamente portato al suo posto legato ad un paletto di legno infilzato al terreno. Nessuna catena enorme, niente di niente. Eppure, nonostante gli elefanti fossero estremamente forti, nessuno di questi era mai scappato o aveva tentato di fare questo e non capivo come mai.*

*Così, dopo tanti anni, ho deciso insieme a mia moglie e mia figlia di andare al circo. Ero nuovamente tornato bambino.*

*Gli odori del circo mi riportarono a quando ero un pargoletto che teneva la mano a mamma e papà. E mentre facevo la fila ho cominciato a guardare intorno sorridente, fino a quando ho visto da lontano tre elefanti legati ad un paletto.*

*Allora ho chiesto ai ragazzi del circo se potevano spiegarmi come mai degli elefanti così grossi non riuscivano a*

*liberarsi e sradicare il paletto con un semplice movimento di zampa.*

*E indovina quale è stata la risposta che ho avuto?*

*Da sempre il metodo per "ammaestrare" un elefante, fin da piccolo, è quello di legare una delle sue zampe ad un paletto.*

*Ora immagina l'elefantino indifeso, appena nato, legato ad un paletto che prova a spingere, tirare e che suda nel tentativo di liberarsi, ma nonostante gli sforzi non ci riesce perché quel paletto è troppo saldo per lui.*

*Così dopo vari tentativi, un giorno, si*

*rassegna alla propria impotenza.  
 Smette di provarci. Rinuncia...*

*La sua mente ha creato una barriera  
 invalicabile, la convinzione "**non ce la  
 farò mai**" è così forte da limitare  
 qualsiasi nuovo tentativo.*

*E la cosa più incredibile è che anche  
 quando quell'elefante cresce e diventa  
 una delle creature più grandi e forti  
 del pianeta, in grado di distruggere  
 qualsiasi barriera, non ci prova  
 nemmeno.*

*E così basta una debole fune attorno  
 alla sua zampa perché l'elefante non si*

*allontani mai.*

*Quella barriera immaginaria è indistruttibile nella sua mente e così sarà per sempre.*

*Ora, è facile guardare la situazione dall'esterno e pensare: "Non è giusto che sia così, quell'elefante potrebbe spezzare la catena in un battito di ciglia ed essere finalmente libero."*



Caro ragazzo, molti limiti e convinzioni che stai vivendo oggi, sono come quella barriera immaginaria che l'elefantino ha appreso da piccolo. Se tu ora potessi guardare te stesso e la tua vita dall'esterno penseresti la stessa cosa che hai pensato poco fa di quell'elefantino.

Forse ancora non sai che puoi andare oltre quelli che pensi siano i tuoi limiti...  
**ma puoi!**

Tu puoi fare cose impossibili. Sicuramente starai pensando che non è vero, che ci sono cose impossibili. Ma la storia, la scienza, le stupefacenti scoperte che si fanno ogni giorno dimostrano che non ci sono limiti, che in realtà niente è impossibile.

Quando pensiamo a quello che è possibile oggi, lo facciamo solo basandoci su quello che attualmente ci dice la scienza e la fisica. Ma anche la scienza e la fisica cambiano e scoprono sempre cose nuove. Quindi, da questo momento, comincia a considerare l'idea

di poter fare cose impossibili, perché non puoi conoscere i tuoi limiti.

Solo provando a fare determinate cose, puoi scoprire quali sono i tuoi limiti. Non è solo questione di rimboccarsi le mani e lavorare sodo, ma soprattutto di imparare a lasciare andare quei pensieri che hanno creato i limiti che vivi oggi e scegliere credenze potenzianti e costruttive. Solo così scoprirai che non ci sono limiti reali, ma ci sono solo limiti mentali.

**Ma come si fa?** Questo lo scoprirai nelle prossime storie...

Prima voglio presentarti un'altra persona straordinaria che rappresenta un esempio assoluto di forza, coraggio,

determinazione e che ha abbattuto i suoi limiti mentali: **Nick Vujicic...**

# 4

## ***NICK VUJICIC***

**(Storia vera)**

Nick Vujicic è un ragazzo australiano nato **senza gambe né braccia**, ma solo con un piede attaccato al suo inguine. Quando nacque i genitori non si potevano capacitare della disgrazia che

gli era capitata ma fecero del loro meglio per dare a Nick ogni opportunità. All'età di 8 anni non riusciva a vedere un futuro luminoso di fronte a sé ed entrò in depressione; all'età di 10 anni tentò di suicidarsi. Un giorno, leggendo un articolo su un giornale, venne a conoscenza della storia di un uomo, con handicap, che affrontava e superava ogni giorno, tra mille difficoltà e con grande coraggio, tutti i problemi che la vita gli poneva davanti. Da quel giorno Nick iniziò a fronteggiare i suoi ostacoli fisici, cercando di sfruttare al massimo le sue limitate capacità. Ha imparato a scrivere usando le due dita del suo piede sinistro e un dispositivo speciale che si aggancia al suo grande alluce. Ha

anche imparato ad usare un computer e a scrivere usando il metodo “punta tacco”, a rispondere al telefono, a radersi e tantissime altre cose. Oggi Nick è diventato un motivatore per ragazzi che attraversano periodi difficili e che non vedono una ragione per essere felici nella loro vita; porta in giro per il mondo la sua storia per trasmettere il suo messaggio di speranza, incoraggiamento e per aiutare a superare le difficoltà. Ama la vita più di tante altre persone. E’ felicemente sposato ed è diventato anche papà. Nel 2009 è stato protagonista di un commovente e ispirante cortometraggio che si chiama **Butterfly Circus**, ti consiglio di guardarlo su Youtube.



*“Sogna in grande amico mio e non arrenderti mai. Tutti facciamo degli errori, ma nessuno di noi è un errore. Affronta un giorno alla volta. Abbraccia gli atteggiamenti positivi, le prospettive, i principi e le verità che condivido.*

*Nick Vujicic”*

***E TU cosa ne pensi?***

***Cosa hai capito della storia precedente (il circo e gli elefanti)?***

***Sei d'accordo con quello che ho detto io? Sei d'accordo con quello che dice Nick Vujicic?***

# 5

## *LA FARFALLA E IL CONTADINO*

*Un giorno un contadino, riposandosi all'ombra, al termine di una giornata sfiancante, si accorse del bozzolo di*

*una farfalla.*

*Il bozzolo era completamente chiuso ad eccezione di un piccolo buchino sulla parte anteriore. Incuriosito, il contadino osservò attraverso il piccolo buchino riuscendo ad intravedere la piccola farfalla che si dimenava con tutte le sue forze.*

*Il contadino osservò a lungo gli sforzi eroici dell'elegante bestiolina, ma per quanto la farfalla si sforzasse per uscire dal bozzolo, i progressi apparivano minimi.*

*Così il contadino, impietosito dall'impegno della piccola farfalla, tirò fuori un coltellino da lavoro e*

*delicatamente allargò il buco del bozzolo, finché la farfalla poté uscirne senza alcuno sforzo.*

*A questo punto accadde qualcosa di strano.*

*La piccola farfalla, aiutata ad uscire dal bozzolo, non aveva sviluppato muscoli abbastanza forti per potersi librare in aria. Nonostante i ripetuti tentativi, la fragile farfalla rimase a terra e riuscì a trascinarsi solo a pochi centimetri dal bozzolo, incapace di fare ciò per cui la natura l'aveva fatta nascere.*

*Il contadino si accorse del grave errore fatto ed imparò una lezione che*

*non dimenticò per il resto della sua vita:*

***Attraverso le difficoltà la natura ci rende più forti e degni di realizzare i nostri sogni.***



Come ci racconta questa storia, devi essere consapevole di come le difficoltà possano *forgiare* il carattere di un essere umano. Tale principio ha validità universale. I diamanti si formano nelle viscere della terra, sottoposti a pressioni inimmaginabili; le specie animali sopravvivono adattandosi alle difficoltà del loro habitat; le fibre muscolari crescono solo grazie a micro-lacerazioni...

A volte tutto quello che desideriamo è avere una vita senza problemi, riuscire a raggiungere i nostri obiettivi senza troppa fatica, insomma: ***ottenere risultati senza alcuno sforzo***. Tale desiderio è la peggiore maledizione che

possiamo augurare a noi stessi.

Come ti ho detto nella storia precedente, *tu non hai limiti e puoi fare qualunque cosa*, ma ricordati sempre che potrai superare i tuoi limiti non quando eviterai le difficoltà, ma quando imparerai ad affrontarle...

*E TU cosa ne pensi?*

*Cosa hai capito di questa storia?*

*Sei d'accordo con quello che ho detto io?*



**6**

***L'ASINO NEL  
POZZO***

*“Un giorno un asino si sporse troppo nel pozzo e perdendo l’equilibrio vi cadde dentro...*

*...il pozzo era profondo e l’asino, non potendo risalire, iniziò a tagliare disperatamente.*

*Il contadino non appena lo udì accorse per aiutarlo, cominciò a pensare a cosa fare, ma il punto era che il pozzo era praticamente secco e l’asino molto vecchio.*

*Il contadino cominciò a pensare che*

*non valeva la pena ingegnarsi e sforzarsi per cercare di recuperare l'animale.*

*A quel punto chiamò alcuni contadini perché lo aiutassero a seppellire vivo l'asino. Ognuno di loro prese una pala e cominciò a buttare terra all'interno del pozzo.*

*L'asino non tardò a rendersi conto di quello che stavano facendo e cominciò a ragliare ancora più forte.*

*Dopo un po' l'asino non emise più alcun suono...*

*...allora il contadino si affacciò nel pozzo per vedere se fosse già morto, ma con grande stupore, non solo era ancora vivo, ma si stava scrollando*

*di dosso la terra e avendola fatta cadere al suolo ci saliva sopra.*

*In men che non si dica l'asino riuscì ad arrivare all'apertura del pozzo e a uscirne trotando.”*



Le favole di crescita personale come questa ci portano a riflettere sul fatto che la vita è fatta anche di momenti difficili, momenti in cui il peso della terra sulle

nostre spalle tende ad affondarci in pozzi profondi. Ma l'asino della storia ci ricorda che l'unico modo per risalire da quel pozzo è di **non arrendersi mai!** Anche se in passato hai provato a fare qualcosa senza ottenere risultati, questo non significa che mai ci riuscirai.

La soluzione migliore per risolvere qualsiasi problema è sempre la solita: **affrontarlo.** Non devi abbatterti se qualcosa non ti riesce, devi solo essere consapevole di aver fatto un'esperienza e di essere pronto a riprovare con un'altra strategia.

Nella storia troviamo degli esempi straordinari di perseveranza. La perseveranza è una delle qualità delle

persone con grande autostima e successo. Un nome? **Thomas Edison**, l'inventore della lampadina. I libri di storia su Edison seguono due correnti: la più accreditata dichiara che l'inventore abbia effettuato 999 tentativi prima di inventare la lampadina. L'altra versione parla addirittura di 10.000 tentativi!

Quando finalmente Thomas Edison riuscì nella sua impresa dichiarò: *“Non ho fallito 999 (o 10.000) volte, ho solo sperimentato 999 modi per non inventare una lampadina”*.

Ma c'è anche un'altra persona straordinaria che è un esempio di perseveranza: TU!

Ti ricordi quando da piccolino hai

cominciato a camminare? Questo è uno dei primi cambiamenti e uno dei primi problemi che tutti noi abbiamo affrontato.

Per imparare a camminare abbiamo fatto tantissimi tentativi e abbiamo fallito tantissime volte. Eppure non ci siamo mai arresi, ma abbiamo continuato a provare. Ad ogni caduta ci siamo semplicemente rialzati e abbiamo continuato a migliorarci ogni giorno.

Immagina come cambierebbero le cose se tu oggi riuscissi ad avere lo stesso atteggiamento di quando eri piccolo davanti alle cadute della vita!

Sicuramente sbaglieresti tantissime volte nella tua vita, ma ciò che farà la

differenza sarà come affronterai questi sbagli. Alcuni di voi si piangeranno addosso con frasi tipo “*la mia vita è uno schifo*” e altri invece si rimboccheranno le maniche dicendo “*non esistono fallimenti ma solo insegnamenti*”.

Ricorda caro ragazzo o ragazza che non puoi cambiare gli avvenimenti della vita, ma puoi cambiare il senso che tu attribuisce ad essi. Questo atteggiamento è il miglior insegnamento che puoi apprendere da questo libro. Comprenderlo sarà bellissimo, applicarlo nella vita di tutti i giorni ti permetterà di sentirti felice in maniera imotivata.

Questo è quello che è successo a me

quando ho compreso questo atteggiamento e sono sicuro che succederà anche a te se farai tuo questo modo di pensare.

La missione principale di questo libro è proprio quella di lasciare a tutti quanti voi (genitori, insegnanti e ragazzi) un meraviglioso atteggiamento e cioè che nella vita **non esistono fallimenti, ma solo insegnamenti.**

Ricordati sempre che non c'è niente che non va in te. Sbagliare è umano, ogni sbaglio è soltanto un'esperienza, ma dopo ogni sbaglio sei più forte di prima.

Tu non sei incapace perché sbagli. I grandi realizzatori, come hai appena appreso, hanno sbagliato più di tutti

quanti noi; tu stesso hai sbagliato migliaia di volte quando eri piccolo e volevi imparare a camminare, ma oggi cammini. Il segreto è la perseveranza, non arrenderti mai e ricordarti sempre che:

***non esistono fallimenti ma solo insegnamenti***

***E TU cosa ne pensi?***

***Cosa hai capito di questa storia?***

***Sei d'accordo con quello che ho detto io?***







7

***TUTTO QUELLO  
CHE DIO TI DA'  
E' PER IL TUO  
BENE...***

*C'era una volta un re che aveva scelto come suo consigliere personale un vecchio saggio il quale aveva un grosso difetto: qualunque cosa succedesse, ripeteva: "Tutto quello che Dio ti dà è per il tuo bene... tutto quello che Dio ti dà è per il tuo bene..."*

*Il re sopportava comunque questo suo difetto, perché dai suoi consigli e dalla sua saggezza ricavava sempre grandi vantaggi; per questo motivo, non appena il sovrano usciva dalla reggia, il vecchio saggio seguiva il re ovunque andasse, ma proprio ovunque.*

*In un giorno di grande pioggia il re si recò dal barbiere e, terminate le operazioni di pulizia del volto, il*

*ragazzo di bottega cominciò la manicure. Mentre stava occupandosi dell'anulare della mano sinistra, vi fu un gran tuono: il ragazzo e il re sobbalzarono e nel trambusto... zac: al sovrano venne tagliata la falangetta. Strepiti, urla di spavento e di dolore. La rabbia del re si abbatté sul malcapitato garzone: "In prigione, disgraziato, hai mutilato il tuo re, marcirai in galera per il resto dei tuoi giorni". Ma il vecchio saggio, rimasto imperturbabile fino a quel momento, cominciò la sua litania: "Tutto quello che Dio ti dà è per il tuo bene... tutto quello che Dio ti dà è per il tuo bene..."*

*Il re al colmo della rabbia sbottò:  
“Basta, mi hai proprio scocciato con  
queste stupidate, vecchio pazzo, mi stai  
prendendo in giro, mi hai sempre  
ingannato in tutti questi anni con  
queste idiozie, fila in prigione anche  
tu, così potrai blaterare le tue lagne  
fino alla fine dei tuoi giorni!”*

*Il giorno dopo il re, per smaltire un po’  
di rabbia, pensò di andare a caccia,  
ovviamente ci andò da solo, poiché il  
vecchio saggio, che fino al giorno  
prima era la sua ombra, stava  
languendo nelle segrete del castello.  
Dopo aver un po’ gironzolato nella  
giungla, venne catturato da una setta  
di adoratori della dea Kali,*

*contentissimi di aver trovato una vittima da sacrificare per la notte del plenilunio.*

*Il re sbraitò, minacciò, pregò, ma non ci fu nulla da fare: a quella gente non importava né il rango né il blasone. Per loro era semplicemente un uomo da uccidere sull'altare sacro, per cui lo vestirono con la sacra veste, lo cosparsero del sacro unguento, lo legarono sull'altare e mentre il capo stava per affondare nel suo cuore il coltello, si accorse con orrore che alla vittima designata mancava un pezzettino di dito.*

*Voi sapete che, per essere sacrificato, un corpo deve essere perfettamente*

*integro, pena grandi disgrazie per tutta la comunità, per cui i seguaci lo coprirono d'insulti e sputi e lo lasciarono nella giungla, seminudo e terrorizzato, ma vivo!*

*Ancora frastornato, il re si avviò verso il castello, e nel tragitto capì: il vecchio saggio aveva avuto ragione, come al solito; grazie a quell'incidente dal barbiere, la sua vita era stata risparmiata. Cosa importava un pezzetto di dito paragonato al rischio che aveva corso? Meglio vivo senza un dito che morto integro, dopotutto!*

*Arrivato al castello andò subito alle prigioni, liberò il garzone e si recò dal vecchio saggio, che senza scomporsi*

*meditava nella sua cella. Entrò, lo abbracciò e gli disse: “Amico mio, perdonami, che cieco sono stato, mi hanno rapito i Thugs, mi stavano sacrificando, poi hanno visto che mi mancava un pezzo di dito e mi hanno lasciato andare: avevi ragione tu, tutto quello che Dio ci dà è per il nostro bene... perdonami, starai sempre al mio fianco, il mio regno ti appartiene.”*

*“Però, scusa un momento, ma tu sei stato umiliato e picchiato, dov'è il bene che Dio ti ha dato in tutto questo?”*  
*Con serenità il vecchio guardò il sovrano e candidamente rispose:*  
*“Vede Maestà, se lei non mi avesse messo in prigione, io l'avrei*

*accompagnata a caccia, come sempre,  
e a me non manca alcun pezzo di  
dito...”*

***“Tutto quello che Dio ti dà è per il tuo bene “***



E tu sei pronto ad accettare con serenità e fiducia quello che ti capita? Sei pronto a crescere? A volte ciò che abbiamo bollato come negativo può rivelarsi una benedizione e darci preziose lezioni di vita.

In questo libro voglio darti una visione

alternativa della vita, ovvero il fatto di vedere la vita come un **videogioco**. Ricordo che, quando ero più giovane, i miei giochi preferiti erano quelli di avventura, quelli dove dovevi fare qualcosa, scoprire qualcosa, trovare qualcosa per andare avanti e superare i livelli.

Ma perché ti sto parlando di videogiochi in un libro di storie per crescere?

Lo faccio per rispondere a una domanda che molte persone (se non tutte) si pongono e che anche io mi sono posto tanto tempo fa e che sicuramente anche tu ti poni spesso, e cioè: *perché accadono determinate cose nella vita,*

*ma soprattutto, perché accadono proprio a me? Perché sono sfortunato, perché il mio amico mi ha abbandonato, perché quella persona a me cara è deceduta? Perché, perché, perché...*

Ebbene, sappi che c'è una sola risposta a queste domande. La risposta è: **PERCHE' TU PUOI!**

Proprio perché nulla ti accade per caso, se in un determinato momento della vita ti arriva qualcosa di negativo o brutto è perché vuol dire che in quel momento tu puoi superarlo. Non ti capiterà mai qualcosa che tu non possa superare, **MAI!**

Tutto quello che Dio ti dà è per il tuo bene, tutto quello che ti succede è per il tuo bene...

E qui entrano in scena i **videogiochi**. Perché i videogiochi in qualche modo rispecchiano la nostra vita. Infatti cosa accade nei videogiochi? Per andare avanti devi superare qualcosa, devi superare degli ostacoli, devi accrescere le tue capacità, devi creare strategie e se una strategia non funziona devi, ovviamente, cambiarla perché se continuerai a fare sempre quella, finirai per ottenere sempre lo stesso risultato negativo o, proprio come nei videogiochi, alla fine perderai senza aver superato quel livello.

I videogiochi sono impostati come la nostra vita; dopotutto chi li crea è un essere umano, quindi la sua esperienza è presente. Quindi cosa accade nella vita così come nei videogiochi? Accade che devi superare i vari livelli, devi crescere, devi imparare e, a mano a mano che andrai avanti nella vita, aumenteranno le tue conoscenze, aumenteranno anche i regali che ti arriveranno dall'universo. Così, proprio come nei videogiochi, diventerai più potente, riceverai protezioni più potenti, amici più potenti che ti daranno una mano. Ma cosa bisogna fare per superare un livello? Devi affrontare e battere il MOSTRO!

Ogni livello avrà un mostro sempre più forte, perché tu devi crescere, devi diventare più forte, più veloce e, più diventerai bravo, più troverai strategie migliori per superare i livelli successivi.

Quando giochiamo con i videogiochi ci divertiamo, mentre quando giochiamo al gioco della vita la prendiamo troppo sul serio: e questa è la vera differenza tra un videogioco e la vita, forse l'unica vera differenza.

Metaforicamente parlando è praticamente tutto uguale e se ci pensi è proprio come in un videogioco. Quando

ti fermi, dopo un po' il tuo computer ti manda un segnale per ricordarti che stai giocando e che devi continuare, devi ricominciare a giocare... è esattamente uguale al gioco della vita: nel momento in cui ti blocchi e ti metti comodo perché finalmente pensi di aver trovato un tuo equilibrio tra bene e male, tra piacere e dolore, il computer della vita si rende conto che tu non sei nato per stare comodo, per stare fermo. Forse puoi anche stare comodo, ma non puoi stare fermo, niente in natura è fermo, tutto è in continuo movimento, tutto si evolve, anche tu devi andare avanti perché devi conoscere, devi costruire, devi crescere e devi superare i tuoi livelli.

Allora perché renderti la vita complicata e drammatica? Molte persone che conosco prendono i problemi sul serio, trasformano ogni cosa in un dramma e non comprendono che quegli eventi accadono per farli crescere.

Quando ti capita un problema cerca di concentrarti sulla **soluzione** anziché sul problema!

Non essere sempre frustrato, arrabbiato e piagnone. Tutti abbiamo problemi e li avremo per tutto il resto della nostra vita. Come ho già detto prima, molte persone si chiedono spesso: *Perché*

*sono sfortunato, perché il mio amico mi ha abbandonato, perché quella persona a me cara è deceduta? Perché, perché, perché...*

La ripetizione del “perché” porta ad uno stato d'animo depotenziante. La prossima volta che ti trovi a risolvere un problema inizia a domandarti: “**Cosa** c'è di buono in questa situazione?”. Oppure: “**Cosa** posso imparare da questa situazione?”. O, meglio ancora, “**Come** posso trovare la soluzione a questo problema?”

Utilizzare il “**come** posso” anziché il “perché” attiverà il cervello che è fatto per trovare soluzioni. Ricordati che più

problemi imparerai a risolvere, più sarà facile per te risolverli in futuro.

Un altro consiglio che voglio darti per cambiare l'approccio ai problemi è quello di eliminare il termine “problema”! Inizia a riferirti ad esso con **Soluzione da trovare** o anche **Sfida!** Quando hai un “Problema” di a te stesso: *“C'è una soluzione da trovare”* oppure *“C'è una nuova sfida!”*

Quindi da oggi pensa alla tua vita come se fosse un videogioco e ai tuoi problemi come se fossero solo delle **sfide** da affrontare per superare i vari livelli e **VINCERE!**

*E TU cosa ne pensi?*

*Cosa hai capito di questa storia?*

*Sei d'accordo con quello che ho detto  
io?*





**8**

***SUONARE CON***

# ***TRE CORDE***

**(Storia vera)**

*Era il 18 novembre 1995 e quella sera il violinista Itzhak Perlman si esibiva al Lincoln Center di New York. Perlman attraversò il palcoscenico molto lentamente.*

*Chi aveva già assistito a un suo concerto sapeva che il solo fatto di attraversare il palcoscenico per il musicista era un compito arduo. A*

*causa della poliomielite contratta da bambino aveva dei rinforzi alle gambe e camminava a fatica con l'aiuto di due stampelle.*

*Il pubblico attendeva con pazienza. Finalmente si sedette, appoggiò le stampelle al suolo, tolse i rinforzi dalle gambe, si sistemò nella sua posa caratteristica, un piede piegato all'indietro e l'altro dritto in avanti, si piegò per prendere il violino, lo pose sotto il mento, fece un cenno col capo al direttore d'orchestra e iniziò a suonare.*

*La platea era abituata a questo rituale. Ma quella volta fu diverso. Quella volta qualcosa andò storto.*

*Pochi minuti dopo aver cominciato a suonare, una delle corde del violino si rompe.*

*Tutto il pubblico la sentì chiaramente spezzarsi con uno schiocco secco, come un colpo di pistola. Non c'erano dubbi su ciò che significava quel suono. Non c'erano dubbi su cosa Perlman avrebbe dovuto fare.*

*Le persone presenti pensarono: ora poserà il violino, rimetterà i rinforzi alle gambe, prenderà le stampelle, si alzerà in piedi, si dirigerà faticosamente dietro le quinte, prenderà un altro violino o sostituirà la corda rotta del suo.*

*Ma lui non lo fece.*

*Invece chiuse gli occhi per un momento e poi accennò al direttore d'orchestra di ricominciare da dove si erano fermati.*

*E suonò con una passione, una purezza ed un potere mai visti.*

*Il pubblico era ammaliato. Forse non tutti sanno che è impossibile suonare un brano sinfonico solo con tre corde.*

*Ora io lo so, e anche tu lo sai, ma quella notte Itzhak Perlman si rifiutò di saperlo.*

*E lo si poteva vedere modulare, cambiare, scomporre e ricomporre il pezzo sinfonico nella sua testa. A un certo punto sembrava che facesse*

*uscire dalle corde dei suoni mai sentiti prima.*

*Quando finì ci fu un silenzio reverenziale e poi il pubblico si alzò in ogni angolo del teatro. Erano tutti in piedi, urlavano e applaudivano per esprimere la loro totale ammirazione.*

*Egli sorrise, si asciugò il sudore dalla fronte, alzò il suo archetto per quietarli e poi disse, in maniera umile, come se stesse riflettendo ad alta voce:*

*«Sapete, talvolta è compito dell'artista scoprire quanta musica può ancora creare con ciò che gli è rimasto».*



Ed è decisamente compito tuo scoprire quanta musica puoi creare nella tua vita con ciò che ti è rimasto! Sarebbe bello se la vita fosse fatta di cose facili, se non esistessero la sofferenza, la paura, la tristezza, se tutti fossimo sempre gioiosi e soddisfatti. Ma la vita non è così!

La nostra esistenza è fatta anche di periodi difficili. È fatta di gioie e di dolori. Di luce e di buio. A volte abbiamo tutte e quattro le corde a disposizione. E a volte una corda si spezza...

Come reagisci allora? Sono le scelte che operi in quegli attimi che fanno la differenza. Sei in grado di accettare che

una corda si rompa proprio quando stai suonando davanti a migliaia di persone? Sei capace di accettare che qualcosa indipendente dalla tua volontà vada male? Che una relazione d'amore o d'amicizia finisca? Che un contrattempo mandi all'aria i tuoi progetti?

Sei capace in quelle occasioni di mantenere la tua "zona di potere"? Riesci anche in quei momenti a indirizzare i tuoi pensieri, le tue emozioni, i tuoi stati d'animo e i tuoi comportamenti verso il cambiamento evolutivo? Ricordati che i problemi sono in realtà solo delle **sfide** che la vita ti offre per darti la possibilità di crescere, cambiare e migliorare.

Immagina la vita come una partita a carte. Le carte vengono distribuite da un mazziere che si chiama DIO. A volte ci dà delle carte bellissime con cui ci divertiamo a giocare, a volte invece ci dà delle carte più scadenti.

In ogni caso non abbiamo nessuna influenza sulla scelta delle carte. Quello su cui abbiamo totale padronanza, invece, è il modo in cui decidiamo di giocarle.

Questo fa la differenza nella nostra vita.

*“Che Dio mi conceda la serenità di accettare le cose che non posso cambiare, il coraggio di cambiare quelle*

*che posso cambiare, e la  
saggezza di distinguere tra le  
due”*

**San Francesco**

***E TU cosa ne pensi?***

***Cosa hai capito di questa storia?***

***Sei d'accordo con quello che ho detto  
io?***





9

*CAROTA, UOVO  
O CAFFE'?*

*Una giovane ragazza stava attraversando un periodo particolarmente difficile, ricevendo continue delusioni.*

*Ogni giorno la ragazza non faceva altro che lamentarsi di queste sue continue delusioni e di quanto si sentiva **vittima** della vita, con tutti quelli che conosceva, finché un pomeriggio iniziò a parlare dei suoi problemi con un suo amico cuoco.*

*La giovane ragazza era ormai stanca di*

*lottare: ogni problema che riusciva con molta fatica a superare era seguito subito da un'altro problema che assorbiva ogni sua energia residua.*

*Dopo circa un'ora di lamento continuo, la ragazza confessò di essere disperata e di volersi arrendere.*

*Il suo amico cuoco ascoltò attentamente le parole della ragazza ed infine le chiese di seguirlo nella cucina del suo ristorante. Senza dire neanche una parola, il cuoco prese tre pentolini, li riempì di acqua e li mise sui fornelli.*

*Quando l'acqua incominciò a bollire, in uno dei tre pentolini mise*

delle **carote**, nell'altro pentolino ci mise delle **uova** e nell'ultimo dei **chicchi di caffè**.

Dopo un tempo che sembrava non passare mai per la giovane ragazza, il cuoco spense i fornelli e tirò fuori le carote dal pentolino adagiandole su un piatto, poi scolò le uova e le appoggiò in una scodella ed infine, utilizzando un colino, filtrò il caffè e lo versò in una tazza.

Completate queste operazioni, l'amico cuoco si rivolse alla ragazza e le domandò: "Cara amica, dimmi, cosa vedi su questo tavolo?"

"Vedo delle carote, delle uova e del

*caffè. Cos'altro dovrei vedere?!” rispose la ragazza perplessa.*

*L'amico cuoco chiese alla giovane ragazza di toccare le carote, che erano diventate molli, la invitò poi a rompere un uovo, che era diventato sodo ed infine le fece annusare e assaporare la tazza di caffè fumante, che sprigionava un'aroma ricco e profumato.*

*La ragazza, ancora più confusa di prima chiese all'amico cuoco: “Non capisco, cosa significa tutto questo?”*

*L'amico cuoco sorrise e le spiegò che sia le carote, sia le uova, sia i chicchi di caffè avevano affrontato la stessa identica “sfida”: **l'acqua bollente**. Ma avevano reagito in maniera differente.*

*La carota, che prima era forte e superba, aveva lottato con tutte le sue forze contro l'acqua bollente, ma ne era uscita debole e molle.*

*L'uovo, che prima era liquido al suo interno e aveva un guscio fragile, si era indurito.*

*I chicchi di caffè, invece, avevano avuto una reazione del tutto diversa: nonostante la bollitura, erano rimasti praticamente **identici a sé stessi**, ma in compenso avevano anche trasformato l'acqua bollente in una bevanda dal gusto irresistibile.*

*Con dolcezza l'amico cuoco tornò a rivolgersi alla ragazza triste,*

*ponendole una domanda: “Come scegli di comportarti davanti alle delusioni, davanti all’acqua bollente della vita?”*

*Vuoi scegliere di essere come una carota che sembra forte ma quando i problemi ed il dolore ti toccano, subito diventi debole e ti senti una vittima della vita perdendo tutta la tua energia?*

*Oppure scegli di essere come un uovo che ha un cuore malleabile e buono di spirito, ma che dopo una morte, una separazione, un licenziamento, un ostacolo, diventa duro e rigido? Magari esternamente resti uguale, ma dentro ti senti amareggiata, cinica, con uno spirito e un cuore indurito.*

*O forse vuoi essere come un chicco di caffè? I chicchi di caffè sono unici perché sono in grado di cambiare l'acqua, l'elemento stesso che causa dolore rendendola migliore. Quindi, quale vuoi essere tu cara amica? Quando i problemi e le delusioni suonano alla tua porta, come vuoi rispondere?*

*Vuoi essere una carota, un uovo o un chicco di caffè?"*

*Le persone felici non sono certo quelle che non hanno mai provato una delusione o un dispiacere. No, le persone felici, nonostante le avversità, sanno prendersi il meglio dalla vita, trasformando i problemi e le delusioni*

*in opportunità per crescere.*

*Quando ti trovi immerso nell'acqua bollente e problemi e delusioni ti "bruciano", sta a te scegliere se lamentarti con tutti, sentirti una vittima e rammollirti come una carota, indurirti come un uovo oppure dare il meglio di te come il chicco di caffè, trasformando una difficoltà in una opportunità per crescere e migliorare...*



**Devi assumerti la responsabilità della tua vita!**

Tu sei responsabile per tutto quello che succede nella tua vita. Forse in questo periodo stai soffrendo per una delusione d'amore, d'amicizia o di studio, e quindi ti senti "vittima" di queste delusioni. Quello che devi fare è semplicemente assumerti la responsabilità della tua vita, dimenticare, superare quelle

delusioni e ritornare felice.

Quindi come fare per non essere più una vittima e assumersi la responsabilità della propria vita diventando come un chicco di caffè?

*“Se continui a fare  
sempre le stesse cose,  
continuerai ad ottenere  
sempre gli stessi  
risultati”*

***Albert Einstein***

Anche se un problema o una delusione può essere inaspettata, deve comunque darti l'occasione per riflettere sugli errori che hai commesso. Ma noi no, cosa facciamo invece? Ci lamentiamo di tutto, di tutti e con tutti, e non per poco

tempo, no, lo facciamo per giorni, quelli più allenati lo fanno addirittura per anni o per tutta la vita, poi, per fortuna, piano piano alcuni di noi, **MOLTO PIANO**, si riprendono e... **fanno gli stessi identici errori!**

Riflettere sui propri errori significa cercare di cambiare i nostri **comportamenti**, le nostre **abitudini**. Certo non possiamo pretendere di cambiare gli altri a nostro favore, ma possiamo cambiare noi, possiamo “trasformare” chi ci circonda in meglio, proprio come il caffè fa con l’acqua, ma per farlo dobbiamo prima dare noi il meglio di noi stessi e mettere in pratica subito, senza aspettare un’altra delusione o un altro problema, il

cambiamento in meglio, perché se non cambi subito, quando la ferita è ancora aperta, cosa ti fa pensare che lo farai successivamente?

*“Il progresso è impossibile senza il cambiamento. E coloro che non riescono a cambiare la propria mente non riusciranno a cambiare nulla.”*

**George Bernard Shaw**

*E TU cosa ne pensi?*

*Cosa hai capito di questa storia?*

*Sei d'accordo con quello che ho detto  
io?*

**10**

***MAESTRO,  
SPIEGAMI LO  
ZEN***

*Un giorno, un filosofo si reca da un maestro Zen. Arrivato dal maestro gli dice:*

*“Sono venuto a informarmi sullo Zen, su quali siano i suoi principi ed i suoi scopi. Ho studiato anni e anni, sono diventato un esperto, ma adesso ne voglio sapere di più”.*

*“Posso offrirti una tazza di tè?” gli domanda il maestro. E incomincia a versare il tè da una teiera. Quando la tazza è colma, il maestro continua a versare il liquido, che trabocca.*

*“Ma che cosa fai?” sbotta il filosofo. “Non vedi che la tazza è*

*piena?”*

*“Come questa tazza” gli dice il maestro “anche la tua mente è troppo piena di opinioni e di congetture perché le si possa versare dentro qualcos’altro... come posso spiegarti lo Zen se prima non vuoti la tazza?”*

Se vuoi essere felice e ottenere risultati nella tua vita è importante che “vuoti” la mente, come il filosofo deve vuotare la tazza che è troppo piena affinché possa entrarci altro.

Siamo tutti esseri che vivono d i **abitudini**. Pensiamo sempre alle stesse cose, ci comportiamo sempre nello stesso modo, ci arrabbiamo sempre per gli stessi motivi, facciamo

sempre la stessa strada quando andiamo a scuola o in palestra o al supermercato, mangiamo sempre gli stessi alimenti e lo facciamo sempre negli stessi orari, ci sediamo a tavola sempre nello stesso posto...

Insomma, siamo “**un mare di abitudini**”, perché il nostro cervello funziona così: pensa, poi sperimenta e se gli piace lo ripete. Lo fa per tante volte fino a quando quel comportamento, pensiero, abitudine diventa la sola alternativa a disposizione. Quindi tutto succede in automatico e, senza pensarci, ci ritroviamo a mangiucchiare davanti alla televisione (*e magari la metà del tuo tempo lo passi proprio davanti alla televisione o al computer o sul*

*cellulare*) anziché fare attività fisica o dedicarti ad una attività artistica.

Insomma tutta una serie di abitudini non utili! E la lista potrebbe essere lunga pagine e pagine. Ma senza avere la presunzione di scrivere pagine e pagine di abitudini che non ci sono utili, forse varrebbe la pena di cercarne almeno qualcuna, almeno le più evidenti, così da renderci conto di cosa facciamo durante il giorno.

Nel 1882 fu eseguita una ricerca è durante un esperimento, alcuni ricercatori americani notarono che lanciando una rana in una pentola di acqua bollente, questa, ovviamente, saltava fuori per trarsi in salvo, mentre

al contrario, mettendo la rana in una pentola di acqua fredda e riscaldando la pentola **lentamente**, ma in modo costante, la rana finiva inevitabilmente *bollita* senza che se ne accorgesse...

Lo so che anche tu come me starai pensando a quella povera rana e starai dicendo “*ma che razza di esperimenti fanno*”, eppure questo esperimento descrive esattamente il modo in cui funziona anche la nostra mente.

Ogni volta che cerchiamo di cambiare abitudini e di cambiare velocemente qualcosa nella nostra vita, il nostro cervello, come la rana nell'acqua bollente, cerca disperatamente di

ritornare nella sua “zona di comfort”, annullando ogni nostro tentativo di cambiamento con il risultato di farci sentire *delusi e tristi*.

Al contrario, per ottenere un cambiamento duraturo, l'unico modo realmente efficace consiste nell'introdurre piccoli cambiamenti, ma in modo costante.

## **Abituati a non abituarti!**

Ogni tanto usa la mano opposta a quella che usi normalmente per lavarti i denti o per disegnare (Leonardo da Vinci si allenava spesso a disegnare con la mano opposta), cambia lato del marciapiede, cambia strada per andare a scuola, assaggia una pietanza diversa dal solito,

approfitta di tutte le banalità che la vita ti mette davanti per vedere le stesse cose da punti di vista diversi. Non pensare che questa sia un'attività mediocre o evitabile. Renderti conto di quanto sei dipendente dalle piccole cose ti darà una nuova consapevolezza di te stesso e ti insegnerà ad ascoltarti.

**Osservati!** C'è, in tutto quello che fai, uno schema ripetitivo. C'è perché ti è indispensabile per risparmiare tempo ed energie. C'è perché così funziona il tuo cervello. E se ti prendi la briga di scoprire gli schemi abitudinari dei tuoi comportamenti... beh.. una volta che sai come fai, puoi iniziare a modificarli ed iniziare a fare altro. Non possono esserci cambiamenti se non sai

da dove partire. Se invece lo sai puoi modificare quello che fai e con la ripetizione, **creare nuove abitudini.**

Se vuoi ottenere risultati diversi da quelli che hai ottenuto o non hai ottenuto fino ad oggi, devi fare qualcosa di diverso, devi cambiare le tue vecchie abitudini con delle nuove abitudini, devi “modellarti” ai comportamenti delle persone che hanno già ottenuto gli stessi risultati che vuoi ottenere tu, devi copiare le loro abitudini.

Se per esempio vuoi diventare campione in uno sport, devi assumere le stesse abitudini di quei campioni: come mangiano, come si allenano, se fanno esercizi di meditazione, quante ore

dormono per recuperare...

Ora la domanda rimane sempre e solo una: **cosa vuoi migliorare di te?** Qualsiasi aspetto di te stesso tu voglia migliorare, **puoi farlo.**

Ognuno di noi, in quanto essere umano, ha un potenziale straordinario e potremmo fare, ottenere, essere molto più di quanto osiamo minimamente immaginare. Perché questo accada, però, c'è un passaggio preliminare da compiere. Devi liberarti di tutte quelle “zavorre” che ti tengono ancorato al suolo, immobilizzandoti e impedendoti di fare quei primi passi necessari che ti impediscono di ottenere il cambiamento che desideri.

Queste zavorre sono rappresentate dalle tue convinzioni limitanti, da quello in cui tu credi: *“sono fatto così, non posso cambiare...”*.

**SI! Tu puoi cambiare, se decidi di farlo...**

*E TU cosa ne pensi?*

*Cosa hai capito di questa storia?*

*Sei d'accordo con quello che ho detto io?*





11

***LA BOTTEGA DI  
DIO***

*«Un giorno Dio decise di aprire, anche*

*Lui, un negozio sulla Terra. Chiamò l'Angelo più bello e più gentile e gli disse:*

*“Tu sarai il mio commesso e venderai i miei prodotti”.*

*Non appena si sparse la notizia del “Negozio di Dio” tutti corsero per gli acquisti. “Che cosa vendi, Angelo bello?” domandò il primo arrivato. “Ogni ben di Dio!”.*

*“E fai pagare caro?”. “Oh, no! I Beni di Dio sono tutti gratuiti”. Il cliente, stupefatto, non sapeva darsi una spiegazione.*

*Contemplava, meravigliato, il grande scaffale con “Anfore d'amore”, “Pacchi di Speranza”, “Scatole di*

*Pace”, “Flaconi di Gioia” ...*

*Si fece coraggio e, poiché aveva un immenso bisogno di tutto, chiese: “Dammi un po’ di Perdono, un po’ d’Amor di Dio, un cartoccio di Felicità, un vasetto di Pazienza, una mestolo di Umorismo, un barile di Coraggio e Speranza quanto basta!”.*

*L’Angelo, gentile, si mise immediatamente a preparare tutta quella merce.*

*Dopo un po’ ritornò con un pacco piccolissimo, grande quanto un cuore. Il cliente non poté fare a meno di esclamare:*

*“Tutto qui?”.*

*L'Angelo con voce solenne gli spiegò:  
“Eh, sì, mio caro: nella Bottega di Dio  
non si vendono frutti maturi,  
solo piccoli semi da coltivare...”*



Tutto comincia e germoglia dalla tua semina. Ciò in cui credi stabilisce una direzione, una priorità e devi solo avere

l'accortezza di capire quale tipo di "energia" stai seminando e di cosa ti nutrirai.

Se in questo momento la vita ti sembra "squallida", non pensare che questa situazione durerà per sempre. Paragona la tua vita alle stagioni. Se le cose non vanno come vuoi tu, pensa che adesso ti trovi in inverno. Tra un po' arriverà la primavera, uscirà il sole e tu non avrai più freddo e potrai piantare nuovi semi nella terra!

Comincia a notare la bellezza della natura, la vita che rinasce e la nuova vegetazione. Poi arriva l'estate. Fa caldo, tu curi le tue piantine e le bagni affinché non si secchino.

Poi arriva l'autunno e tu raccogli i frutti del tuo lavoro. A volte qualcosa può andare storto, può arrivare qualche tempesta che ti distrugge il raccolto.

Ma se hai fiducia nel ciclo delle stagioni, sai che avrai sempre un'altra possibilità, sai che arriverà di nuovo la primavera e tu potrai piantare altri semi ...

Quindi da oggi comincia a seminare delle buone abitudini, comincia con un'abitudine per volta, comincia da quella più utile. Sai qual'è l'abitudine numero uno che devi cominciare a seminare?

## **L'abitudine dell'Ora Sacra.**

L'Ora Sacra è un'abitudine tanto

semplice, quanto potente. *Ma che cos'è esattamente?*

Avere un'ora sacra significa dedicare un momento della giornata a te stesso e alla tua crescita personale. Significa avere 60 minuti in cui niente e nessuno può disturbarti. Significa programmare la tua mente al successo dedicandoti ad attività specifiche che hanno un'influenza positiva sulla tua giornata.

**Ecco cosa devi fare nella tua ora sacra:**

***La regola 20-20-20***

Se vuoi trarre davvero il massimo dalla tua **ora sacra**, devi applicare la regola

20-20-20, che consiste nel dividere un'ora in tre parti da venti minuti ed effettuare queste tre attività:

### **20 minuti di attività fisica.**

Non stare sempre seduto a giocare ai videogiochi o guardare video su internet o scrivere messaggi su WhatsApp. ***Alzati da quella sedia e muoviti !*** Se non hai voglia di andare in palestra, comprati un libro sull'allenamento a corpo libero e allenati a casa.

### **20 minuti di**

**meditazione.** Dopo che ti sei preso cura del tuo corpo con l'attività fisica, un'ottima strategia è quella di

focalizzarti sul tuo spirito utilizzando i benefici di una pratica millenaria, la *meditazione*. Meditare dopo l'attività fisica è il momento migliore per ottenere quell'equilibrio mente-corpo che nel tempo ti sarà di grande aiuto per affrontare le tue giornate.

*“la meditazione è stata definita come il più grande evento del ventesimo secolo”*

La meditazione è una pratica antica di secoli, eppure solo recentemente la comunità scientifica ha iniziato a portare avanti degli esperimenti ad hoc per capirne gli effetti. Pochi decenni di studi, in cui però sono state pubblicate migliaia di ricerche che hanno dimostrato come la meditazione

non soltanto aiuti a migliorare la propria salute, ma contribuisca anche alla formazione di un più equilibrato e sereno stato mentale. Nelle prossime pagine ti dirò come meditare.

**20 minuti di lettura.** Hai allenato il tuo corpo, hai rilassato il tuo spirito... ora è il momento di allenare la mente. Io ti consiglio di dedicare gli ultimi 20 minuti della tua ora sacra alla *lettura* di libri sulla crescita personale e spirituale (oppure un libro sull'allenamento a corpo libero...). Se ti dedichi alla lettura dopo 20 minuti di allenamento e 20 minuti di meditazione, riuscirai ad

assorbire al meglio quello che leggerai.

Tutto qui, questa è semplicemente la prima sana abitudine su cui devi concentrarti: **la tua ora sacra**. Prova a ritagliarti un'ora sacra ogni giorno. Comincia a concentrarti su questa abitudine per i prossimi giorni e poi osserva come ti senti nei giorni successivi. Il tuo livello di produttività nello studio aumenterà.? Ti sentirai più carico. Comincia subito. Il segreto è nascosto proprio nella parolina magica “subito”.

*E TU cosa ne pensi?*

*Cosa hai capito di questa storia?*

*Sei d'accordo con quello che ho detto  
io?*



**12**

***LA STORIA  
DELLE  
STAMPELLE***

*Un re cadde da cavallo fratturandosi le gambe così gravemente da perderne l'uso. Imparò dunque a muoversi con le stampelle, ma sopportava male la propria invalidità. Vedersi attorno le persone valide della corte gli divenne presto insopportabile e gli guastò l'umore.*

*Rifiutò di mostrarsi menomato. "Poiché non posso essere simile agli altri "pensò un mattino d'estate" ciascuno sarà simile a me."*

*Fece dunque notificare in tutte le città del suo regno il provvedimento definitivo dell'uso delle stampelle per tutti, pena la morte immediata.*

*Dall'oggi al domani, l'intero regno fu popolato da persone rese invalide. All'inizio alcuni provocatori si fecero vedere in giro senza alcun sostegno. Fu certo difficile per le guardie acciuffarli di corsa, ma tutti prima o poi vennero arrestati, condannati e giustiziati per servire da esempio.*

*Nessuno osò ripetere la provocazione. Per proteggere la prole, le madri insegnarono subito ai loro bambini a camminare con le stampelle. Bisognava abituarsi e ci si abituò.*

*Il re visse fino a tarda età. Nacquero parecchie generazioni senza che si vedesse mai nessuno circolare liberamente sulle sue gambe.*

*Gli anziani scomparvero senza dire nulla delle loro lontane passeggiate, senza osare infondere nella mente dei figli e dei nipoti il pericoloso desiderio di deambulare senza sostegni.*

*Alla morte del re, alcuni vecchi tentarono di liberarsi delle stampelle, ma era troppo tardi, i loro corpi malandati ne avevano ormai bisogno. I superstiti, non riuscivano più a stare dritti. Rimanevano seduti su qualche sedia o distesi su un letto. Questi tentativi isolati vennero considerati*

*come innocui deliri di vecchi rimbambiti.*

*Inutilmente raccontarono che un tempo si camminava liberamente, senza stampelle ma vennero guardati dall'alto in basso, con l'indulgenza ilare concessa ai rimbecilliti. "Ma sì, nonno, andiamo, era senza dubbio ai tempi in cui il becco dei polli aveva i denti!" E con un sorriso in tralice, uno scambio di occhiate, scrollavano il capo ascoltando la vecchia voce, prima di andare a ridere di nascosto.*

*Lontano, lassù sulla montagna, viveva un vigoroso vecchio solitario che, appena morto il re, gettò le stampelle nel fuoco senza esitare. In realtà erano*

*anni che non usava le stampelle in casa o in luoghi isolati. Le usava nel villaggio per evitare noie ma, non avendo né sposa né figli, non si era privato del piacere della sua bella camminata.*

*Non esponeva altri che se stesso e, per di più, in tutta segretezza! Il mattino dopo, si recò spavalidamente in piazza e, rivolto ai suoi compaesani sbalorditi, disse:*

*“Ascoltatemi, dobbiamo ritrovare la nostra libertà di movimento, la vita può riprendere il suo corso naturale poiché il re invalido è ormai morto. Chiediamo che venga abrogata la legge che costringeva gli esseri umani a*

*camminare con le stampelle!”*

*Tutti lo guardavano, i più giovani furono immediatamente tentati. La piazza brulicò ben presto di bambini, di adolescenti e di altri sportivi che tentavano di muoversi senza stampelle.*

*Ci furono risate, cadute, scorticature, lividi, ma anche arti rotti poiché i muscoli delle gambe e della schiena non avevano mai imparato a sorreggere il corpo. Il capo della polizia intervenne: “Smettetela, smettetela! È troppo pericoloso. Tu, vecchio, va a esibirti nelle fiere, è chiaro che gli uomini non sono fatti per camminare senza stampelle!”*

*Guarda quante piaghe, quanti*

*bernoccoli e quante fratture ha provocato la tua follia! Lasciaci vivere normalmente. Sparisci e, se vuoi vivere tranquillo, non tentare più di traviare questa bella gioventù!”*

*Il vecchio alzò le spalle e se ne tornò a casa a piedi. Scesa la notte, udì grattare piano alla sua porta. Era un rumore così leggero che lo attribuì a un ramo agitato dal vento. Non aprì.*

*Allora qualcuno bussò distintamente alla porta. “Chi siete, Che cosa volete?”, chiese. “Apri nonno, per favore, bisbigliò una voce.” Il vecchio aprì. Dieci paia di occhi brillanti lo guardavano con ardore. Un ragazzino, fattosi avanti, mormorò: “Vogliamo*

*imparare a camminare come te. Accetteresti di prenderci come discepoli?”*

*“Discepoli?”, “Maestro è questo il nostro desiderio.” “Bambini, non sono un maestro, sono solo un uomo in gamba, nel senso più semplice della parola.” “Maestro, per favore, supplicarono all’unisono.” Il vecchio ebbe voglia di ridere, ma, contemplandoli un attimo, si commosse.*

*Capì che la faccenda era seria, persino capitale, che quei bambini erano coraggiosi, pieni di vita. L’avvenire era nelle loro mani. Spalancò la porta per accoglierli. Per mesi, senza dire*

*niente a nessuno, i ragazzini si recarono dal vecchio da soli o in due alla volta per non dare nell'occhio.*

*Quando furono abbastanza abili, andarono a piedi, insieme, al villaggio. "Guardate", dissero, "Osservateci, è facile e divertente! Fate dunque come noi!" Un'ondata di panico invase i cuori timorosi. Gli abitanti del villaggio aggrottarono le sopracciglia, li additarono, si spaventarono molto. Intervenne la polizia a cavallo per far cessare lo scandalo. Il vecchio fu arrestato, portato in tribunale, condannato secondo l'editto reale e giustiziato per aver pervertito dieci innocenti.*

*I suoi discepoli, disgustati dal trattamento inflitto al loro maestro, dichiararono a gran voce sulle piazze che camminavano e ne erano soddisfatti, mostrando a chi volesse vederli quanto fosse comodo avere le mani libere e leste.*

*Le loro dimostrazioni vennero giudicate fallaci. Furono arrestati e gettati in prigione. Si ritenne tuttavia che fossero stati trascinati nell'errore e si concessero loro le circostanze attenuanti, quindi furono condannati solo a pene leggere.*

*Alcuni ostinati non vollero rinunciare a sostenere che bisognasse camminare senza stampelle. La comunità inquieta,*

*sconvolta nelle proprie abitudini dal loro strano comportamento, li allontanò, per prudenza, dal villaggio, invitandoli a esibirsi nelle fiere.*

*Per coloro che erano rimasti e che insistevano davvero in modo eccessivo, si dovette talvolta applicare con rigore la legge; in generale, tuttavia, vennero piuttosto commiserati e trattati come gli scemi del villaggio, tenuti a distanza dai bambini o dalle buone famiglie.*

*Ancora oggi, durante le veglie serali, si bisbiglia con parole velate che esistono, malgrado tutto, qua e là nel mondo, gruppetti che non sembrano dei mentecatti e che sostengono di*

*camminare da soli, senza stampelle.  
Impossibile da verificare. Si insegna ai  
bambini che son solo favole...*



Quello che ci insegna la storia delle stampelle è che tutto ciò che abbiamo imparato durante la nostra vita, a partire da ciò che abbiamo ricevuto durante la gestazione, passando per tutte le informazioni ricevute dall'ambiente in cui siamo cresciuti (genitori, famiglia,

scuola...), è una CREDENZA.

Le CREDENZE sono il bagaglio di informazioni grazie al quale impariamo a vivere e ad interfacciarci con noi stessi e tutto ciò che ci circonda. Tutto ciò che impariamo nell'arco della nostra vita passa attraverso qualcosa di spiegato, letto o studiato, oppure attraverso l'esperienza pratica.

Per esempio: **l'acqua è piacevole o pericolosa ?** Per alcuni l'acqua è un elemento sicuro e piacevole in cui stare, perché magari qualcuno, da piccoli, ci ha spiegato che l'acqua è "divertente e giocosa" e nulla per queste persone ha mai contraddetto questa realtà. Di conseguenza il loro rapporto

con l'acqua risulta positivo e piacevole.

Ci sono però anche persone che temono terribilmente l'acqua, convinti che l'acqua sia pericolosa: con ogni probabilità queste persone hanno avuto un'esperienza sgradevole o traumatica, magari dopo essere caduti accidentalmente in acqua, o qualcuno ha ripetuto loro più volte: *“Attento! L'acqua è pericolosa, se cadi dentro puoi affogare!!”*. In questo caso, di conseguenza, le persone sono in difficoltà e vivono in modo negativo e spiacevole il loro rapporto con l'acqua.

In assoluto quindi, l'acqua non è una realtà positiva o negativa: è **ciò che crediamo che sia**, a seconda di come

abbiamo imparato o ci hanno insegnato.

Se, per esempio, ho paura e sono in ansia quando sono al buio, questo vuol dire che in qualche parte di me, per l'esattezza nella mia memoria subconscia, è memorizzata l'esperienza/credenza di paura, che attiva tutti i meccanismi neurobiologici di stress e di fuga dall'esperienza.

Forse da bambino mi hanno spaventato dicendomi che nel buio c'era il "lupo cattivo", ma da adulto, pur sapendo benissimo che, razionalmente, il buio è innocuo e il lupo cattivo non esiste, si attiva comunque inesorabilmente uno stress emozionale per cui si riattivano le memorie automatiche di paura e ansia

apprese al momento “dell’installazione” della credenza.

Tanto nel caso dell’acqua quanto nel caso del buio è chiaro come, a partire da quello che è scritto nel nostro subconscio, siamo noi che creiamo la nostra percezione del mondo e di noi stessi e, di conseguenza, i nostri comportamenti.

Se stiamo vivendo delle difficoltà è perché le credenze hanno bisogno di essere aggiornate. E’ necessario “*installare*” nuove credenze supportanti per stare bene ed evolvere in meglio.

**E tu sei pronto a cambiare le tue credenze?**

Bene, ora hai bisogno di installare delle nuove credenze potenzianti nella tua mente inconscia e condizionarla con un esercizio che ti invito a fare subito. Pronto? Cominciamo...

Pensa alla tua credenza negativa che, per esempio, potrebbe essere *“A scuola non sono bravo perché sono stupido e non riesco mai a risolvere un problema...”*.

Ora chiudi gli occhi e crea un'immagine che ti rappresenti. Se la tua credenza è quella di sentirti stupido e di non essere bravo a scuola o di non riuscire a risolvere nessun problema. Tu ti vedi realmente mentre cerchi di risolvere un problema e di non riuscirci e questo ti fa

sentire stupido...

- L'immagine è associata o dissociata? Cioè, vedi te stesso nella scena (dissociata) oppure vedi la scena direttamente con i tuoi occhi (associata)? Se è dissociata ASSOCIALA, se è associata DISSOCIALA.
- L'immagine è grande o piccola? Se l'immagine è piccola INGRANDISCILA se l'immagine è grande RIMPICCIOLISCILA.
- Ferma o in movimento? Se è ferma METTILA IN MOVIMENTO se è in movimento BLOCCALA.
- A colori o in bianco e nero? Se è in

bianco e nero trasformala a COLORI o viceversa.

- I suoni sono alti o bassi? Se sono alti, ABBASSALI o viceversa.
- Che sensazione provi? Pesante o leggera? Calda o fredda? Se quella sensazione fosse una pallina che gira, da che parte gira? Da destra verso sinistra o dall'alto verso il basso? INVERTI TUTTO.

Ripeti questo esercizio dalle 5 alle 10 volte consecutive.

Una volta eliminata la credenza depotenziante, abbiamo lasciato un “vuoto” nella mente, e noi non possiamo lasciare un “vuoto” nella mente. Quindi

dobbiamo sostituirla con una credenza che sia l'opposto di quella che abbiamo eliminato.

Quindi immagina la nuova credenza potenziante, per esempio *“io sono una persona intelligente e meravigliosa, a scuola sono un genio e posso risolvere qualsiasi problema”*.

- Se l'immagine è in bianco e nero falla diventare a COLORI. Se è a colori rendi i colori più luminosi.
- Se l'immagine è piccola rendila GIGANTE. Se è grande rendila ancora più grande.
- Immagina che la sensazione che provi nel sentirti in quel modo

fosse una pallina che gira.  
AUMENTA LA VELOCITA' in cui  
gira.

- Ora alza le braccia in alto, sorridi e ripeti ad alta voce: SI! SI! SI! *io sono una persona intelligente e meravigliosa, a scuola sono un genio e posso risolvere qualsiasi problema!*

Ripeti questo esercizio per almeno 5/10 volte consecutive.

Ora puoi ripetere questa procedura con tutte le credenze depotenzianti che vuoi eliminare e quelle potenzianti di cui ti vuoi appropriare.

Sappi che la mente opera i cambiamenti

in un istante e questa strategia potrai applicarla ogni qualvolta un pensiero negativo diventi ricorrente fino a convincerti della sua veridicità.

Ora hai uno strumento semplice ma efficace per assumere il controllo del tuo sistema di credenze. Da questo momento puoi solo andare avanti e prepararti a superare le difficoltà...

*E TU cosa ne pensi?*

*Cosa hai capito di questa storia?*

*Sei d'accordo con quello che ho detto io?*



# ***IL RE FOLLE***

*“Un potente stregone, con l’intento di distruggere un regno, versò una pozione magica nel pozzo dove bevevano tutti i sudditi. Chiunque avesse toccato quell’acqua sarebbe diventato matto.*

*Il mattino seguente l’intera popolazione andò al pozzo per bere. Tutti impazzirono, tranne il re, che possedeva un pozzo privato per sé e per*

*la famiglia, al quale lo stregone non era riuscito ad arrivare.*

*Preoccupato, il sovrano tentò di esercitare la propria autorità sulla popolazione, promulgando una serie di leggi per la sicurezza e la salute pubblica.*

*I poliziotti e gli ispettori, che avevano bevuto l'acqua contaminata, trovarono assurde le decisioni reali e decisero di non rispettarle.*

*Quando gli abitanti del regno appresero il testo del decreto, si convinsero che il sovrano fosse impazzito e che, pertanto, ordinasse cose prive di senso. Urlando si recarono al castello chiedendo*

*l'abdicazione.*

*Disperato, il re si dichiarò pronto a lasciare il trono, ma la regina glielo impedì, suggerendogli: – Andiamo alla fonte e beviamo quell'acqua. In tal modo saremo uguali a loro – . E così fecero: il re e la regina bevvero l'acqua della follia e presero immediatamente a dire cose prive di senso.*

*Nel frattempo i sudditi si pentirono: adesso che il re dimostrava tanta saggezza, perché non consentirgli di continuare a governare?*

*La calma regnò nuovamente nel paese, anche se i suoi abitanti si comportavano in maniera del tutto*

*diversa dai loro vicini. E così il re poté governare sino alla fine dei suoi giorni.”*



E tu vuoi essere un re tra i folli o preferisci inseguire i tuoi sogni? Quello

che mi affascina di questa storia sono i 2 messaggi che essa trasmette:

**1. Se tu pensi in modo diverso dagli altri non significa che sei un *pazzo*.**

Quello che crede la maggioranza delle persone non corrisponde necessariamente alla *verità*. Spesso, gli uomini che hanno permesso all'umanità di compiere i progressi più importanti sono stati considerati dei folli dai propri contemporanei: Galileo Galilei, Nicolò Copernico, Charles Darwin, sono solo gli esempi più famosi.

Se hai un sogno e ci credi veramente, non permettere a niente e a nessuno di decidere cos'è giusto o sbagliato per te. Insegui il tuo sogno, sempre!

## 2. Puoi arrenderti o inseguire i tuoi sogni. Questo sta a te deciderlo.

Al termine della storia, il re e la regina decidono di bere dalla fonte avvelenata. Nella nostra società questa è la scelta più *comune*. Da ragazzi abbiamo mille sogni e mille ambizioni, ma una volta che si diventa grandi ce ne dimentichiamo. Lentamente l'*acqua avvelenata* entra nella nostra mente ed iniziamo a credere che quei sogni, in fondo, erano solo dei sogni...

La verità è che **la scelta è nostra**: possiamo arrenderci e bere alla fonte avvelenata, oppure rifiutarci di farlo ed inseguire fino in fondo i nostri sogni...

*"Vivi ogni giorno come fosse l'ultimo, prima o poi avrai ragione. Il tuo tempo è limitato, non buttarlo via vivendo la vita di qualcun altro. Non lasciarti intrappolare dai dogmi, vuol dire vivere seguendo il risultato del pensiero di altri.*

*Non lasciare che il rumore delle opinioni altrui affoghi la tua voce interiore. E cosa più importante : abbi il coraggio di seguire il tuo cuore. Ascolta il tuo intuito."*

*E TU cosa ne pensi?*

*Cosa hai capito di questa storia?*

*Sei d'accordo con quello che ho detto  
io?*

14

***IL PROFESSORE  
E IL VASETTO DI  
MARMELLATA***

*Un professore di filosofia, in piedi davanti alla sua classe, prese un grosso vaso di marmellata vuoto e cominciò a riempirlo con dei sassi di circa 3 cm di diametro.*

*Una volta fatto, chiese agli studenti se il contenitore fosse pieno ed essi risposero di sì.*

*Allora il professore tirò fuori una scatola piena di piselli, li versò dentro il vaso e lo scosse delicatamente. Ovviamente i piselli si infilarono nei vuoti lasciati tra i vari sassi. Ancora una volta il professore chiese agli studenti se il vaso fosse pieno ed essi, ancora una volta, dissero di sì.*

*Allora il professore tirò fuori una scatola piena di sabbia e la versò dentro il vaso. La sabbia riempì ogni altro spazio vuoto lasciato e coprì tutto. Ancora una volta il professore chiese agli studenti se il vaso fosse pieno e questa volta essi risposero di sì, senza dubbio alcuno.*

*Allora il professore tirò fuori, da sotto la scrivania, due lattine di birra e le versò completamente dentro il vasetto, inzuppando la sabbia. Gli studenti risero.*

*“Ora”, disse il professore non appena svanirono le risate, “pensate che questo vaso rappresenti la vostra vita. I sassi sono le cose importanti: la*

*vostra famiglia, i vostri amici, la vostra salute, le cose per le quali, se tutto il resto fosse perso, la vostra vita sarebbe ancora piena.*

*I piselli sono le altre cose per voi importanti: la vostra scuola o il vostro lavoro, la vostra casa, la vostra auto.*

*La sabbia è tutto il resto... le piccole cose". "Se mettete dentro al vasetto per prima la sabbia", continuò il professore, "non ci sarebbe spazio per i piselli e per i sassi. Lo stesso vale per la vostra vita: se dedicate tutto il vostro tempo e le vostre energie alle piccole cose, non avrete spazio per le cose che per voi sono importanti.*

*Dedicatevi alle cose che vi rendono*

*felici: andate al cinema, uscite con gli amici, godetevi i vostri genitori, finché ci sono. Ci sarà sempre tempo per lavorare, pulire la casa, lavare l'auto. Prendetevi cura prima di tutto dei sassi, le cose che veramente contano. Fissate le vostre priorità... il resto è solo sabbia”.*

*Una studentessa allora alzò la mano e chiese al professore cosa rappresentasse la birra. Il professore sorrise: “Sono contento che tu me lo abbia chiesto. Era solo per dimostrarvi che non importa quanto piena possa essere la vostra vita, perché c'è sempre spazio per un paio di birre!”*



Per concretizzare il messaggio di questa storia nella vita di tutti i giorni, prova a seguire questi 2 punti:

- **Individua le tue priorità.** Per capire quali sono i “sassi” nella tua vita, prova a farti delle semplici domande: *quali sono le persone che mi rendono felici? Passo il mio tempo in loro compagnia o passo più tempo sul mio cellulare? Mi sto prendendo cura del mio corpo facendo attività fisica e mangiando alimenti sani e nutrienti? Mi sto dedicando allo*

*studio e alla scuola con impegno per migliorare la mia conoscenza e crearmi un futuro meraviglioso realizzando i miei sogni?*

- **Elimina il superfluo.** Evita che la sabbia entri nelle tue giornate ostruendo gli ingranaggi delle tue attività. Sai benissimo di cosa sto parlando: navigare per ore su internet senza meta, guardare programmi idioti alla TV, giocare senza sosta alla console, e così via. Individua le attività inutili che “succhiano” il tuo tempo ed eliminale sistematicamente, riappropriandoti di quei minuti preziosi (se non ore) che

dedicherai alle persone che vuoi bene, agli amici, all'attività fisica e allo studio.

*E TU cosa ne pensi?*

*Cosa hai capito di questa storia?*

*Sei d'accordo con quello che ho detto io?*



**15**

***IL PROFESSORE***

# ***E LA TAZZINA DI CAFFE'***

*Un gruppo di ex studenti universitari andarono a trovare il loro vecchio Professore di Economia. Molti di loro avevano trovato degli ottimi impieghi lavorativi in Banche d'Affari, Società di Consulenza ed importanti Multinazionali.*

*Ben presto il Professore ed i suoi ex*

*studenti si ritrovarono a parlare della **vita**, della **felicità**, del **lavoro** e dello **stress**.*

*Nel pieno della discussione, il vecchio Professore, sempre attento alle buone maniere, volle offrire loro del **caffè** e andò in cucina.*

*Nel giro di pochi minuti un'inconfondibile fragranza di caffè si diffuse per l'intero appartamento ed il Docente tornò con un vassoio pieno di tazze, ognuna diversa dalle altre: alcune di porcellana, altre di vetro, altre di cristallo, alcune di aspetto molto semplice, altre all'apparenza molto costose.*

*Il Professore aspettò con pazienza che*

*ognuno dei suoi ex studenti scegliesse la sua tazza preferita. Quando ciascuno ebbe la sua tazza di caffè in mano, il Professore disse:*

*“Come avrete notato, tutte le tazze che sembravano belle e costose sono state prese per prime, lasciando per ultime le tazze semplici. E’ normale che ciascuno di voi cerchi di ottenere le **cose migliori**. Ma questa è anche la fonte del vostro stress. Ricordate? Quello che volevate davvero era il caffè, non le tazze: ma ognuno di voi si è affrettato a prendere le tazze migliori guardando di sottocchi cosa avesse scelto il compagno al suo fianco.”*

*Certo di aver ottenuto l'attenzione dei suoi ex studenti, il vecchio Professore concluse il suo discorso: “Cari ragazzi, la vita è il caffè e la felicità è il suo aroma; il lavoro, lo status sociale, ed i vari gingilli di cui ci piace circondarci, non sono altro che tazze. Sono solo oggetti che contengono il caffè ed il suo aroma. Nulla di più. Non permettete mai alle vostre “tazze” di decidere per voi: imparate a godervi il caffè!”*



Spesso ricerchiamo la felicità nel posto sbagliato. Questa semplice storia può aiutarti ad avere una nuova prospettiva sulla vita e la ricerca della felicità.

Spesso siamo talmente presi dalla “tazzina” che **dimentichiamo davvero il caffè**. Corriamo così tanto che ci siamo dimenticati per *cosa* stiamo correndo. Diamo per scontato che la nostra felicità sia in un lontano futuro. Speri che forse arriverà un giorno in cui tutte le caselle

saranno al loro posto: ma la verità è che le “caselle” non vanno mai al loro posto. La verità è che siamo talmente abituati a rimandare tutto, che rimandiamo anche la nostra *felicità*, dimenticando che la felicità è già dentro di noi...

Una scoperta importante, che ho fatto in questi ultimi anni, è che l'emozione è creata dal movimento. Il modo in cui usiamo il nostro corpo determina le nostre emozioni. Hai mai visto una persona depressa e triste? Di solito si presenta con spalle curve, movimenti lenti, sguardo basso.

Hai mai visto una persona sicura di se? Di solito si presenta con sguardo alto,

busto eretto, movimenti energici. Ma forse quello che non sai è che se sei depresso e assumi la fisiologia di una persona sicura di sé e felice, dopo pochi minuti, ti sentirai felice!

Una volta che impari a usare il tuo corpo, quando ti senti triste o depresso puoi cambiare quelli stati d'animo o evitarli, semplicemente cambiando la tua fisiologia.

Quindi, nel momento in cui stai per lamentarti e stai per assumere uno stato d'animo di rabbia o tristezza, fermati, fai un bel respiro, inspira profondamente dal naso e poi espira con forza immaginando di buttare fuori con l'aria

il problema che ti disturba.

Poi alza le braccia al cielo, ripeti le parole *SI! SI! SI!* Stampati sulla faccia un bel sorriso, ridi, ridi per almeno un minuto. Ti sembrerà stupido, ma ricordati che con questa azione fisica creerai una via neurologica verso il piacere che diventerà abituale.

Quindi per i prossimi giorni fallo! Hai mai sentito dire: “*un giorno ti volterai a guardare tutto questo e riderai*”? Se è così perché non voltarti a ridere ora? Perché aspettare? Impara a mettere costantemente il tuo corpo verso stati d'animo piacevoli, qualsiasi cosa succeda.

## **Esercizio del filtro per ridere**

Fai questo esercizio quando sei triste o arrabbiato.

Prendi il problema che ti dà fastidio e ti fa lamentare e scrivilo su un quaderno. Applica il filtro per ridere prendendo in esame i seguenti aspetti:

- Leggi quello che hai scritto e pensa a come potrebbe descriverlo un attore comico in uno sketch
- Che effetto farebbe guardare quel problema dal punto di vista di un animale o di un alieno?
- Un comico come imiterebbe se stesso alle prese con quel problema?

Rispondi alle domande sopra e prepara un breve sketch comico sull'argomento e poi **ridi e divertiti!**

*E TU cosa ne pensi?*

*Cosa hai capito di questa storia?*

*Sei d'accordo con quello che ho detto io?*

**16**

***LA VITA***

*Un ragazzino e suo padre passeggiavano tra le montagne...*

*All'improvviso il ragazzino inciampò, cadde e, facendosi male, urlò: "AAAhhhhhhhhhhh!!!"*

*Con suo gran stupore il bimbo sentì una voce venire dalle montagne che ripeteva: "AAAhhhhhhhhhhhhh!!!"*

*Con curiosità egli chiese: "Chi sei tu?". E ricevette la risposta: "Chi sei tu?".*

*Dopo il ragazzino urlò: "Io ti sento! Chi sei?".*

*E la voce rispose: “Io ti sento! Chi sei?”.*

*Infuriato per quella risposta egli urlò: “Codardo!”.*

*E ricevette la risposta: “Codardo!”.*

*Allora il bimbo guardò suo padre e gli chiese: “Papà, che succede?”. Il padre gli sorrise e rispose:” Figlio mio, ora stai attento:” E dopo l'uomo gridò: “Tu sei un campione!”.*

*La voce rispose: “Tu sei un campione!”.*

*Il figlio era sorpreso ma non capiva. Allora il padre gli spiegò: “La gente chiama questo fenomeno ECO ma in realtà è VITA.*

*La Vita, come un'eco, ti restituisce quello che tu dici o fai.*

*La vita non è altro che il riflesso delle nostre azioni.*

*Se tu desideri più amore nel mondo, devi creare più amore nel tuo cuore. Se vuoi che la gente ti rispetti, devi rispettare tu gli altri per primo.*

*Questo principio va applicato ad ogni cosa, ad ogni aspetto della vita; la Vita ti restituisce ciò che tu hai dato ad essa.*

*La nostra Vita non è un insieme di coincidenze, è lo specchio di noi stessi.*

*Non cercare di cambiare la tua vita,*

*cambia il tuo atteggiamento verso la vita". "Il modo migliore per tirarsi su di morale è cercare di tirare su il morale di qualcun altro."*



*Vuoi essere felice, ma non sai come fare? Dipende tutto da come reagisci agli eventi della vita.*

Ora voglio parlarti del principio 90/10. Questo è un principio che **funziona alla**

**grande!**

Fu ideato da **Stephen Covey**, uno dei più importanti autori di libri sulla crescita personale. Stephen afferma che il **10%** di quello che succede nella nostra vita è rappresentato da eventi che non possiamo controllare, da eventi che succederanno e basta...

**E l'altro 90%?**

L'altro 90% è determinato dal tipo di reazione che abbiamo noi verso quegli eventi.

Ora immagina questa scena:

stai facendo colazione, già vestito e pronto per andare a scuola,

all'improvviso tua madre, senza volerlo rovescia la tazza del latte sui tuoi pantaloni.

Ti alzi di scatto arrabbiato e rimproveri tua madre per essere stata sbadata. Tua madre non può fare a meno di sentirsi in colpa.

Ti rivolgi a tua sorella rimproverandola per aver messo la tazza del latte troppo vicina al bordo del tavolo dicendole: “è colpa tua!”. Accusi anche lei di essere distratta. Comincia così una discussione tra te e tua sorella e mentre cerchi i pantaloni per cambiarti, tua sorella, che sta piangendo, perde anche l'autobus per la scuola.

Ora ti tocca anche accompagnarla a

scuola. Per recuperare tempo, decidi di accelerare il passo , ma dopo un po', inciampi, cadi e ti strappi il pantalone sul ginocchio...

Finalmente lasci tua sorella a scuola e anche tu arrivi a scuola, ormai in ritardo... ma poi ti accorgi di aver lasciato anche i compiti a casa: ***“Maledizione, oggi è proprio una giornata di merda!”***.

A pranzo torni finalmente a casa e senti una sensazione negativa, un' aria quasi irrespirabile. Tua madre ha un atteggiamento distaccato e offeso per come l'hai trattata la mattina a colazione e tua sorella è triste perché l'hai rimproverata per aver messo la tazza

del latte sul bordo del tavolo.

*Il modo in cui hai deciso di reagire a quella tazza di latte versato quella mattina, ha determinato, in pochi secondi, la qualità di tutta la giornata...*

Ora immagina che quella giornata sia un videoclip, torna indietro e clicca nuovamente su play.

Sei nuovamente seduto al tavolo per la colazione. Tua madre distrattamente fa cadere il latte che, in quanto “*evento non controllabile*”, ti macchia i pantaloni.

“*Però... non sta mica male questa macchia sui miei pantaloni*”, dici

sorridendo a tua madre.

Sei consapevole che si tratta solo di una macchia di latte e che quelli che indossi sono solo dei pantaloni.

Tua madre ti abbraccia chiedendoti scusa e dicendoti che sei il figlio più buono e bravo del mondo. Tua sorella osserva la scena, emozionandosi mentre ti prepara subito un'altra tazza di latte.

Esci di casa felice senza dimenticare i tuoi compiti mentre tua sorella prende il solito autobus per andare a scuola.

Dopo la scuola torni a casa e tua sorella che è arrivata prima di te, corre subito ad abbracciarti teneramente e ti racconta quello che ha fatto a scuola, mentre tua

madre ti saluta con un bel bacio...

***Questo è quel 90% determinato dal tipo di reazione che abbiamo noi verso un determinato evento.***

Questo ti fa capire come dei banalissimi intoppi abbiano la capacità di rovinarci la giornata se decidiamo di subirli anziché gestirli. L'esito di quella bellissima giornata è tutto lì, in quella manciata di secondi durante i quali Tu decidi di reagire positivamente.

***E TU cosa ne pensi?***

***Cosa hai capito di questa storia?***

***Sei d'accordo con quello che ho detto***

*io?*

**17**

***CHI SONO IO?***

*Chi sono io?*

*Chiese un giovane a un maestro di spiritualità.*

*Sei quello che pensi! Rispose il saggio.*

*Te lo spiego con una breve storia...*

*Un giorno, dalle mura di una città, al tramonto, sulla linea dell'orizzonte, si videro delle persone che si abbracciavano.*

*"Sono un papà e una mamma". Pensò una bambina innocente.*

*"Sono due amanti". Pensò un uomo dal cuore torbido.*

*"Sono due amici che s'incontrano dopo molti anni". Pensò un uomo solo.*

*"Sono due mercanti che hanno concluso un buon affare". Pensò un uomo avido di denaro.*

*"É un uomo che abbraccia un figlio di ritorno dalla guerra". Pensò una donna dall'animo tenero.*

*"È una figlia che abbraccia il padre di ritorno da un viaggio". Pensò un uomo addolorato per la morte di una figlia.*

*"Sono due innamorati". Pensò una fanciulla che sognava l'amore.*

*"Sono due uomini che lottano all'ultimo sangue". Pensò un assassino.*

*"Chissà perché si abbracciano". Pensò un uomo dal cuore arido.*

*"Che bello vedere due persone che si abbracciano!" Pensò un uomo di Dio.*

*Ogni pensiero, concluse il maestro, rivela quello che sei. Esamina di*

*frequente i tuoi pensieri: possono rivelarti molte più cose su di te di qualsiasi maestro.*



***E tu chi sei?*** Sai rispondere a questa domanda? Pensaci su per qualche minuto, poi prendi un foglio e scrivi chi

sei...

Fatto?

Ora ti dico io chi sei, però ti voglio dire prima chi non sei.

*Tu non sei il tuo Ego!* Ma cos'è esattamente l'Ego? L'Ego è quella parte di noi che ci identifica in ciò che abbiamo, in ciò che facciamo e ci identifica in ciò che gli altri pensano di noi.

Nella società in cui viviamo, la maggior parte delle persone vive solo con il bisogno di possedere sempre di più. Più abbiamo e più vogliamo.

Hai un iPhone7 ma sei infelice perché desideri un iPhone8. Hai una bicicletta

da 500 euro ma sei infelice perché vorresti una moto. Ma la cosa più brutta è che più abbiamo e più temiamo di perdere tutto e più questa paura aumenta, più ci proteggiamo.

L'Ego ci spinge a possedere sempre di più e a proteggere quello che abbiamo. E questo non vale solo per gli oggetti, ma anche per le persone. Se hai una fidanzata o fidanzato, quella persona diventa TUA!

Ma perché succede questo?

Perché quando eravamo piccoli e cominciavamo a scoprire il mondo giocando e toccando qualsiasi cosa rappresentasse per noi una novità, qualcuno ci diceva: “*NO! Non toccare*

*quell'oggetto, è di mamma!*". Allora prendevamo qualcos'altro, ma un'altra voce arrabbiata ci urlava contro dicendoci: *"Lascia stare quello, è di papà!"*. Ancora: *"No, non toccare quel giocattolo, è di tua sorella!"*.

E mentre venivamo rimproverati da tutti, in noi cresceva una convinzione: *"Appena avrò qualcosa di mio, non la farò toccare a nessuno!"*. È proprio in quei primi anni di vita che inizia la nostra corsa verso il possesso.

Quante volte hai pianto per avere un giocattolo che volevi a tutti i costi? Hai insistito per giorni e giorni e alla fine, quando finalmente lo hai avuto, ci hai giocato per qualche ora e poi lo hai

dimenticato nella cesta dei giocattoli.  
Non è vero?

Poi dopo qualche anno nasce un fratellino o una sorellina e tua madre gli dà proprio quel giocattolo dimenticato in quella cesta da anni. A quel punto cosa succede? Ti arrabbi perché quello *“È MIO E NON SI TOCCA!”*.

Intanto il tempo passa e tu cresci, continuando la tua corsa verso il possesso: più hai, più pensi di essere migliore degli altri.

Questa convinzione si conferma a scuola quando vedi i tuoi compagni con i vestiti più belli e firmati, il cellulare più tecnologico, lo zaino più costoso...

E tu devi avere più di loro per essere il

migliore, altrimenti gli altri penseranno che sei uno sfigato!

Quindi il nostro Ego ci identifica in ciò che possediamo, più cose abbiamo, più veniamo accettati e rispettati, più ci sentiamo migliori e più pensiamo di “essere ciò che facciamo”.

Prima ti ho fatto una domanda: “Chi sei?”. La maggior parte delle persone risponde: “Sono un avvocato, un insegnante, uno studente, un muratore, etc.” Allora io di solito ripeto la domanda: “Scusami, forse non mi sono spiegato bene, ti ho chiesto chi sei, non cosa fai!”

Rifletti su questo, nel momento in cui io ti ho chiesto “tu chi sei”, cosa hai

risposto? Addirittura c'è gente che non avendo un lavoro, si identifica in ciò che mangia, “*io sono vegano, io sono vegetariana, ecc.*”, quindi c'è gente che non si identifica nel lavoro che fa, ma addirittura in ciò che mangia...

Possibile che allo stato attuale delle cose noi non sappiamo chi siamo veramente e ci identifichiamo ancora in ciò che facciamo?

E tu? Cosa hai risposto prima? Chi sei? Pensaci bene, perché un'altra prerogativa del nostro Ego è quella di identificarci in quello che facciamo e che abbiamo.

Viviamo sempre in competizione per essere più bravi degli altri. Il nostro

valore si basa sulla posizione che rivestiamo nella società e ci identifica anche con quello che gli altri pensano di noi.

Quindi per noi diventa fondamentale curare l'immagine esteriore, comprando vestiti firmati, macchine di lusso, l'ultimo modello di cellulare e così siamo schiavi della moda e del consumismo. Ma tanto a noi interessa solo che gli altri pensino e dicano che siamo "migliori" degli altri!

In questo modo noi diventiamo i burattini del nostro Ego che ci manovra con dei fili invisibili comandati da lui.

**Ego = SEPARAZIONE**

Se continuerai a vivere ragionando

attraverso l'Ego sarai sempre separato dagli altri, da ciò che non hai, da ciò che vorresti avere. Sarai sempre separato dalla tua Sorgente, dal tuo vero spirito, allontanandoti così da quello che vuoi veramente.

Il tuo EGO può diventare talmente forte da oscurare la voce del tuo SPIRITO e spegnere i poteri che sono nascosti dentro di te. Se diventi consapevole di questo, sarà il tuo primo passo per comprendere quali scelte e decisioni sono dettate da lui e quali invece sono vere, cioè ispirate da quella parte di te che sa cosa ti fa stare meglio.

Ora che sai cosa NON sei, devi sapere anche cosa sei o chi sei...

Se non hai ancora risposto alla domanda che ti ho fatto prima, prenditi qualche istante di tempo, prendi un foglio e alla domanda **tu chi sei**, scrivi quello che secondo te pensi di essere. Fallo adesso, chiudi un attimo questo libro e scrivi chi sei, fallo ora, poi riapri il libro e ne riparliamo...

***E TU cosa ne pensi?***

***Cosa hai capito di questa storia?***

***Sei d'accordo con quello che ho detto io?***

***Hai capito CHI SEI?***

18

*L'UOMO  
ATTACCATO AD  
UN FILO*

*C'era una volta un uomo attaccato ad un filo. Si teneva stretto per rimanere in vita, sapendo che se avesse lasciato la presa sarebbe caduto e sarebbe morto.*

*I suoi genitori, gli insegnanti e tante altre persone gli avevano detto di fare così, e lui si guardava intorno continuamente per verificare che tutti gli altri facessero la stessa cosa. Nessuno avrebbe potuto indurlo a lasciare il filo.*

*A un certo punto gli si avvicina una donna saggia. La sicurezza che il filo*

*offre è solo un'illusione e serve soltanto a farlo restare lì dov'è, allora la donna cerca un modo per aiutarlo a liberarsi di tale illusione.*

*Gli parla della vera sicurezza, della gioia profonda, della felicità autentica, della pace della mente e gli dice che potrebbe assaporare ciascuna di queste cose se solo allentasse la presa di un dito.*

*“Quel filo”, gli spiega, “serve a renderti prigioniero, non a sostenerti”.*

*E' soltanto un dito, pensa l'uomo, non rischio poi così tanto. Quindi acconsente a questo primo passo. E comincia a gustare un po' del sapore di*

*una gioia più grande, della felicità e della pace della mente. Ma non è ancora abbastanza per una soddisfazione duratura.*

*“Pace, gioia e felicità ancora più grandi possono essere tue”, gli spiega la donna, “se tu allentassi la presa di un secondo dito.”*

*L'uomo pensa: Questo è più difficile. In passato non l'ho mai fatto. Sarò in grado? Sarò al sicuro? Ne avrò il coraggio? Esitante, allenta lentamente la presa di un altro dito, attento a cosa potrebbe succedere se allentasse un po' di più... e decide di rischiare. Accorgendosi che non cade tira un*

*sospiro di sollievo e scopre ancora maggiore felicità e pace interiore.*

*Ma potrebbe fare di più! “Fidati di me”, gli dice la donna, “Fin qui mi sono forse sbagliata? Conosco le tue paure, immagino cosa ti sta dicendo la tua mente... che questa è una pazzia, che va contro tutto ciò che conosci... ma per favore, fidati. Ti prometto che andrà tutto bene e che proverai ancora più felicità e soddisfazione.”*

*Voglio davvero questa pace e felicità, al punto da rischiare tutto ciò che mi è caro e a cui sto attaccato? Si domanda l'uomo. In linea di principio, lo desidero veramente ma posso essere*

*certo che sarò al sicuro e non cadrò se lascio il filo? E comincia a guardare le sue paure, a considerare la loro origine e a esplorare ciò che vuole davvero.*

*E molto lentamente sente che le dita si rilassano e si aprono. Sa che può farcela e sa anche che deve farlo. È solo questione di tempo, per arrivare ad allentare la presa. E mentre lo fa, un profondo senso di pace lo pervade. Adesso si sta tenendo stretto soltanto con un dito. La ragione gli dice che sarebbe dovuto cadere già quando ha allentato le due dita precedenti, ma non è successo.*

*“C’è qualcosa di sbagliato nel tenersi su da soli? Mi sono forse sbagliato per tutto questo tempo?” “La decisione spetta a te, ora”, gli dice la donna, “non posso aiutarti più di così. Ricordati soltanto che le tue paure sono infondate.”*

*Ora l’uomo si fida della sua voce interiore e, poco alla volta, lascia la presa dell’ultimo dito. E non succede nulla, rimane esattamente dov’è. Poi si accorge del motivo...*

*Per tutto il tempo, è stato con i piedi posati per terra!*



E tu sei pronto a lasciare quel filo fatto di illusioni? Sei pronto a scoprire chi sei? Rilassati, mettiti comodo e continua a leggere...

Adesso comincerai a comprendere un po' di cose nuove, perché ci sono delle "illusioni" che ti hanno convinto che così deve essere, facendoti diventare schiavo della tua stessa mente. Ma veniamo alla più grande delle illusioni che ti hanno installato nella mente, la tua **identità...**

# La prima illusione

Durante la nostra vita, soprattutto durante la nostra infanzia, i nostri genitori, i nostri nonni, la scuola, la chiesa, la pubblicità, ci convincono di determinate cose. A volte ci sminuiscono perché magari non siamo belli come i modelli della pubblicità o non siamo come i genitori ci vorrebbero o non siamo come la scuola ci vorrebbe o siamo peccatori perché la chiesa ha detto che se non facciamo determinate cose pecciamo o perché... perché... perché...

In qualche modo ci convinciamo che valiamo poco, siamo di scarso valore e questo ci porta a vivere una vita in cui ci

sentiamo in colpa per non essere abbastanza bravi o per non essere in grado di fare determinate cose. Cercheremo di vivere una vita alla ricerca dell'accettazione degli altri in modo che ci apprezzino e non ci giudichino di poco valore e questo ci porterà a compiere delle azioni non perché le vogliamo noi ma nella speranza che gli altri ci accettino...

*E questo non ti sembra un film drammatico e triste?*

Secondo te in questo film noi ci siamo dentro o siamo spettatori? Perché quando ci convinciamo di essere dentro al film invece che guardarlo da fuori ci

rendiamo conto che la nostra vita sta funzionando in base a quella scenografia.

Scenografia che, ricordati, ti hanno creato gli altri, quelli che ti dicevano che non valevi, che il tuo amico di scuola era più bravo di te, che avevi peccato, ecc. Questa scenografia creata dagli altri a convincerci che quella che stiamo vivendo è la nostra vita, non più un film che stiamo guardando, ma la nostra vita.

Ma può essere che il nostro film, invece di essere triste e drammatico, sia un film avventuroso, di guerra e di combattimento. Così contro chi ci giudica male, invece di sminuirci, noi

combattiamo e combattiamo perché dobbiamo dimostrare che noi siamo i più forti...

Quando vedi un film in tv, sicuramente ti capita di vedere alcune scene che ti emozionano, che ti danno gioia o adrenalina, ma poi alla fine, quando il film finisce, ti rendi conto che sono emozioni vissute per qualche minuto. Dopo tu torni alla tua vita, ma la tua vita è un altro film, in cui vivi altre emozioni, in cui a volte ti convinchi di essere tu il protagonista, quando in realtà c'è una parte di te che sa benissimo che è lo spettatore.

Ora ti faccio una domanda, fino ad oggi quante “cavolate” hai fatto, quanti

momenti tristi o brutti hai vissuto?

Ora, a distanza di qualche anno, su quanti di quei momenti tristi e brutti, pensandoci, oggi, magari ci riderai sopra? E secondo te chi sta attraversando la vita e ti fa stare sempre qui, oggi, a ridere del tuo passato e magari a piangere del tuo presente, dimenticando che questo stesso presente fra qualche anno sarà il tuo passato su cui riderai, perché ti renderai conto che era come un film?

Oggi stai vedendo il tuo passato come un film già vissuto, come una cosa passata, come un qualcosa che hai vissuto nella tua vita, ma che ormai è superata e ti ha fatto vivere delle

esperienze. In quel momento vivevi le emozioni del presente esattamente come quando vedevi un film, un film che dopo qualche anno ricordi come qualcosa che è stato. Quando lo hai visto ti ha dato emozioni, ma ora non ti dà più le stesse emozioni provate quando lo hai visto la prima volta.

Ma allora sei davvero sicuro che quello che stai vivendo sia davvero la tua vita? O è un film con una scenografia che ti hanno montato attorno gli altri? In questo film che si chiama vita, che cosa stai facendo? Ti stai piangendo addosso o stai combattendo con il mondo?

Ricorda, quella parte di te che oggi ti fa ridere del passato, che ti ha fatto stare

qui malgrado gli incidenti, i traumi , i drammi o gli abbandoni, quella parte dentro di te è quella parte che osserva tutta la tua vita come uno spettatore e che si gode il film. Quella è la parte interiore, la tua anima, il tuo sé interiore, il tuo spirito... insomma, chiamala come vuoi, sto parlando di quella vocina dentro di te che ti consiglia, che ti dà le intuizioni, ma che di solito non ascoltiamo.

Insomma, quella è la tua parte reale, quella è la parte di te che sta seduta nel cinema e che si sta godendo lo spettacolo. Poi ci sei tu che credi di stare all'interno del film e credi anche di esserne il protagonista e credi anche

che quella scenografia te la sei montata tu, cosa che in realtà non è vero, perché la scenografia è stata montata ad hoc da chi ti ha voluto mettere in questo film. Questa è la prima illusione!

Ci convincono che noi siamo i protagonisti del nostro film, ci convincono che la nostra vita è reale invece che essere un film che si può cambiare e, come per i film, semplicemente secondo te, qual'è il modo migliore per smettere di guardare quel film che non ti piace?

*Prendere il telecomando e  
cambiare canale...*

Eppure nella maggior parte dei casi le

persone sono convinte che quel film è la loro vita e che non può essere cambiata. In realtà la tua vita, nella tua testa è quel film composto da una serie di scariche elettriche che passano nel tuo cervello da un neurone all'altro. Tutte le tue emozioni, paure, tensioni, abbandoni, rabbia, ecc., non sono altro che scariche elettriche...

Ma non è finita, questa è solo la prima illusione, perché c'è ancora di più...

Noi abbiamo una mente inconscia, una mente conscia e un corpo. La **mente inconscia** è quella che sa esattamente quello che vuole e che vuole fare. E' il tuo istinto. E' quella parte che quando conosci una persona ti dice di non

fidarti, di stare attento. La **mente conscia** è quella parte che è convinta di vivere in un film, quella che crede di essere la protagonista del film che chiami vita, quella che quando conosci una persona, anche se il tuo istinto ti dice di non fidarti, dice di no, dice che se ne frega dell'istinto e quindi vuole conoscere quella persona...

Poi c'è il nostro **corpo**, quello che agisce. Quindi una parte di te ti dice di non farlo, l'altra parte ti dice di fregartene e di farlo, di conseguenza il corpo lo fa. E da qui nasce la seconda illusione...

ma per il momento dimmi:

***TU cosa ne pensi?***

*Cosa hai capito di questa storia?*

*Sei d'accordo con quello che ho detto io?*

*Hai capito CHI SEI?*

19

***L'ALBERO  
TRISTE***

*C'era una volta un bellissimo giardino, con alberi e fiori di ogni tipo, meli, aranci e rose. Tutti felici e soddisfatti.*

*C'era solo felicità in quel giardino, tranne che per un albero che era molto triste. Il povero albero aveva un problema: non sapeva chi fosse!*

*“Ti manca la concentrazione” gli disse il melo “se davvero ti impegni, puoi fare mele deliziose. Guarda com'è facile”.*

*“Non ascoltarlo” intervenne il cespuglio di rose “e guarda quanto siamo belle noi!”.*

*L'albero disperato provò a seguire ogni consiglio. Cercò di produrre mele e far sbocciare rose ma, non riuscendo, a ogni tentativo si sentiva sempre più frustrato.*

*Un giorno un gufo arrivò nel giardino.*

*Era il più saggio di tutti gli uccelli e vedendo la disperazione dell'albero esclamò: "Non ti preoccupare. Il tuo problema non è così serio. È lo stesso di tanti esseri umani! Ti darò io la soluzione: **non passare la tua vita ad essere ciò che gli altri vogliono che tu sia. Sii te stesso. Conosci te stesso e per far ciò ascolta la tua voce interiore**". Poi il gufo scomparve.*

*"La mia voce interiore? Essere me stesso? Conoscere me stesso?". L'albero disperato pensava tra sé e sé alle parole del gufo quando all'improvviso comprese. Si tappò le orecchie, aprì il suo cuore e sentì la sua voce interiore che gli stava*

*dicendo: “Non darai mai mele perché non sei un melo e non fiorirai ogni primavera perché non sei un cespuglio di rose. Tu sei una Sequoia e il tuo destino è crescere alto e maestoso. Sei qui per offrire riparo agli uccelli, ombra ai viaggiatori, bellezza al paesaggio! Tu hai questa missione! Seguila!”.*

*A queste parole l'albero si sentì forte e sicuro di sé e pose fine ad ogni tentativo di diventare qualcun altro ed esattamente quello che gli altri si aspettavano da lui. In breve tempo riempì il suo spazio e divenne ammirato e rispettato da tutti. Solo da quel momento il giardino divenne completamente felice.*



***“Non passare la tua vita ad essere ciò che gli altri vogliono che tu sia. Sii te stesso. Conosci te stesso e per far ciò ascolta la tua voce interiore”.***

...ma prima devi conoscere la seconda illusione.

## **Seconda illusione**

Immagina di guidare un' automobile. Ora quello che ti chiedo è: quando entri nell'automobile tu diventi l'automobile stessa oppure sei sempre diviso dall'automobile? Ci sei tu e c'è l'automobile. Siete due entità separate. Tu hai le tue cose da fare, i tuoi pensieri, la macchina ha i suoi meccanismi, ha il bisogno di benzina, ecc.

Ora continua ad immaginare di essere il guidatore della tua macchina. Quello che voglio chiederti è se tu, nel momento in cui guidi la macchina, sei cosciente di non essere la macchina. Nel momento in cui entri nella macchina, Tu non diventi

la macchina, ma sei semplicemente quello che guida la macchina, colui che sta utilizzando quel mezzo per spostarsi da una parte all'altra. Vero? Quindi mi confermi che tu sei una cosa e la macchina è un'altra cosa? Mi confermi che non siete la stessa cosa? Mi confermi che *tu non sei la tua macchina?*

A questo punto ti devi porre la domanda faticosa: se tu non sei la tua macchina, allora **chi sei veramente?**

*La seconda illusione è quella che ci convince che noi siamo il nostro corpo!*

La seconda illusione ci convince che

tutte e tre le figure (mente inconscia, mente conscia e corpo) siano racchiuse tutte nel tuo corpo in carne ed ossa. Sin da piccoli veniamo addestrati a identificarci nel nostro corpo. Hai presente quando ti dicono: “*Attento a non cadere*”, oppure: “*Ti sei fatto male?*” o ancora: “*Come sei bella*” o: “*Sei troppo magra o troppo grassa*”, ecc.

Nota le frasi, tutte ci identificano con il nostro corpo. Nella frase “*ti sei fatto male*” c’è il presupposto che tu sei il tuo corpo, non ti hanno chiesto: “*Il tuo corpo si è fatto male?*”. “*Il tuo corpo si è ammalato?*”. Oppure: “*che bei capelli che ha il tuo corpo*”. O ancora: “*Che*

*bei occhi che ha il tuo corpo*". Invece no, tutti ti dicono: "*che begli occhi che hai*". E con questo ti sto dando solo esempi positivi, ma pensa alle frasi negative.

Ci identifichiamo anche e soprattutto a livello di malattie con il nostro corpo. Quindi non è più il nostro corpo che si è fatto male, ma io mi sono fatto male; non è più , ad esempio a scuola, la mia mente cosciente che ha sbagliato un calcolo matematico, ma io sono incapace. Capisci la differenza di comunicazione? La mia mente ha sbagliato un calcolo, quindi io sono incapace...

Ma soprattutto l'identificarci con il

nostro corpo ci convince che noi siamo il nostro corpo e qui arriviamo alla domanda che ti ho fatto all'inizio, **“Tu sei la tua macchina?”**.

Ricordati delle tre figure: la tua mente inconscia, la tua mente conscia e il tuo corpo. Ora analizziamoli nella metafora della macchina: la nostra mente inconscia diventa il guidatore e la nostra mente cosciente diventa la centralina elettronica della macchina.

La centralina è fatta di programmi, di azioni da compiere, tanto che se noi modifichiamo i programmi della centralina la macchina può cambiare le prestazioni. Quindi la nostra mente cosciente è la centralina, il nostro corpo

è la macchina. Sembra ovvio dire che io non sono la mia macchina, invece la più grande illusione che ci propinano sin da piccoli è che noi siamo questo corpo, noi siamo la nostra macchina. Ecco perché sin dall'inizio volevo essere sicuro che tu non fossi la tua macchina, perché adesso spero che ciò che dirò diventi più facile da comprendere.

Il tuo corpo non è altro che una macchina con le stesse funzioni di una macchina: ha bisogno di “carburante” e cibo, così come la macchina ha bisogno di benzina; ha bisogno di manutenzione, ha bisogno di muoversi perché, se la macchina non si muove, dopo un po' si scarica la batteria, si sgonfiano le

gomme, si rovina, e così via.

Il nostro corpo non è ne più ne meno che una macchina, cioè un sistema di organi e di funzioni che se ben programmati con una buona centralina, possono dare ottime prestazioni, ma se invece vengono programmate male possono fornire cattive prestazioni e farti ammalare.

Ma la macchina è inutile se non c'è chi la guida, quindi comincia a comprendere questo: la nostra centralina la possiamo completamente riprogrammare; la nostra centralina viene programmata da tutto ciò che ci rifilano i nostri genitori, la scuola, gli insegnanti, la chiesa, la pubblicità, ecc.

*“Non darai mai mele perché non sei un melo e non fiorirai ogni primavera perché non sei un cespuglio di rose. Tu sei una Sequoia e il tuo destino è crescere alto e maestoso. Sei qui per offrire riparo agli uccelli, ombra ai viaggiatori, bellezza al paesaggio! Tu hai questa missione! Seguila!”.*

Quei programmi diventeranno il funzionamento della nostra macchina e condizioneranno le nostre azioni, le nostre capacità, le nostre performance per il resto della nostra vita... a meno che non andiamo a riprogrammare la nostra centralina, a cambiare i programmi vecchi e a metterci programmi più “performanti”.

Il guidatore, la centralina e la macchina devono essere in linea, devono lavorare sulla stessa lunghezza d'onda, perché è inutile che il guidatore sappia dove andare, ma poi abbia la macchina con la centralina programmata da altri.

Se così fosse il guidatore comincerebbe a guidare ma, siccome la centralina non risponderebbe ai comandi, avrebbe problemi, comincerebbe a rompersi il motore (quindi, cuor di metafora, cominceresti a stare male mentalmente e fisicamente). Quindi se il guidatore che cerca di guidare la macchina in queste condizioni per le strade della vita, nelle strade migliori che sa che deve

attraversare, si renderebbe conto che l'automobile comincia a dare problemi, che cosa succederebbe dopo un po'? *Uscirebbe di strada* e si farebbe male...

Se invece sei tu che riprogrammi la tua centralina in modo tale che la macchina regga, vada bene, funzioni e ti guidi sulla strada che tu guidatore hai scelto, ascoltando la tua voce interiore, ritrovando te stesso (proprio come la sequoia della storia), allora la tua vita ti sorriderà.

*“Non passare la tua vita ad essere ciò che gli altri vogliono che tu sia. Sii te stesso. Conosci te stesso*

*e per far ciò ascolta la tua voce interiore”.*

## ***Il gufo***

Le due grandi illusioni di cui ti ho parlato ci convincono che :

*1) Noi siamo i protagonisti del nostro film e che non lo possiamo cambiare.*

Invece basta cambiare canale, basta cambiare le tue abitudini e le credenze che ti fanno sentire triste e infelice. Puoi usare questo libro come se fosse il tuo “*telecomando*” e cambiare le tue cattive abitudini e le vecchie credenze negative in nuove e positive; puoi usare questo

libro con tutte le sue storie come il tuo nuovo programma da installare nella tua centralina.

2) *Noi siamo il nostro corpo.*

In realtà il nostro corpo è soltanto una macchina e basta riprogrammare la centralina per metterla in linea con ciò che vuole il guidatore. Solo così si potrà raggiungere la felicità, solo così si potrà migliorare se stessi...

*“Per cambiare fuori devi prima cambiare dentro”*

Ora che hai capito che puoi cambiare te

stesso nel modo che vuoi tu e non nel modo in cui sei stato programmato in questi anni, puoi fare un passo avanti, ossia scegliere consapevolmente di modificare quelle parti di te stesso che non ti soddisfano. All'inizio ti sembrerà difficile ma, credimi, cambiare quello che non ti piace e rimanere fedele alla tua nuova identità è possibile.

Ora scrivi quello che ritieni debba fare parte della tua nuova identità, per esempio, voglio essere un ragazzo sicuro di me stesso, voglio essere felice e allegro da quando alla mattina apro gli occhi fino a quando li chiudo prima di addormentarmi...

Ora immagina come ti sentiresti se potessi vivere in questa tua nuova identità:

**Cosa penseresti di te stesso?**

**Cosa diresti?**

**Cosa faresti?**

Scrivi la tua nuova identità in terza persona, quasi come se si trattasse della voce di un'enciclopedia: immagina che su un volume di un'enciclopedia ci sia una parte dedicata a te. Cosa ci sarebbe scritto? Cosa ti piacerebbe che fosse scritto? Scrivi il tuo passato fino ad oggi e poi scrivi il tuo futuro come vorresti che fosse a partire da domani.

Adesso, affinché tu acquisisca la consapevolezza di vivere secondo la tua nuova identità, devi nutrirla con nuovi insegnamenti, informazioni e azioni.

**Cosa farai per essere chi vuoi essere?**

**Cosa imparerai?**

**Come ti comporterai?**

**Quali persone frequenterai che ti aiuteranno a diventare chi vuoi essere?**

*“Noi diventiamo ciò che pensiamo di noi stessi”*

Il mio consiglio è di cominciare a

vivere da oggi come se fossi già felice, immedesimandoti totalmente nella persona che vuoi essere, perché se ti comporterai così, è molto probabile che finirai per diventare quella persona davvero!

*E TU cosa ne pensi?*

*Cosa hai capito di questa storia?*

*Sei d'accordo con quello che ho detto io?*

*Hai capito CHI SEI?*





**20**

***LA RISPOSTA***

# ***DEL GIOVANE PITTORE***

*Un giovane che voleva diventare pittore si recò da un gran maestro. Questi gli chiese di dipingere un quadro e di portarglielo.*

*Quando il quadro fu terminato, il giovane pittore lo portò al maestro il quale gli domandò: “Che te ne pare? La tua opera è riuscita?”. “Aspetto che sia lei a dirlo” rispose, insicuro.*

*“Ancora non ci siamo!”.*

*Il giovane, tristissimo, tornò nella sua stanza e cominciò un altro quadro.*

*Quando lo finì, ritornò dal vecchio. “Che te ne pare? La tua opera è riuscita?”. “Aspetto che sia lei a dirlo.”. “No, ancora non ci siamo!”. E così, per qualche anno, la stessa scena si ripeté ogni volta.*

*Un giorno, finalmente, il giovane sentì di aver dipinto un quadro di valore. Tutto contento, lo portò al maestro.*

*Questi lo esaminò attentamente e poi, come sempre, gli domandò: “Che te ne pare? La tua opera è riuscita?”. “Questa volta sì, credo che sia riuscita, ma aspetto che sia lei a dirlo”. “Devo pensarci, studiare il tuo*

*quadro. Torna domani”.*

*Il giovane, euforico, andò nel caffè dove si riunivano gli altri allievi del maestro e commentò con loro la sua opera.*

*Un ragazzo gli disse: “Non so perché tu sia così soddisfatto, ho appena parlato con il vecchio e lui non ha fatto altro che demolire il tuo quadro. Dice che non ha il minimo valore”.*

*Il giovane pittore, furibondo, corse a casa del maestro.*

*Non appena lo vide gridò: “Come può parlare così del mio quadro? È ingiusto! Sono sicuro che lei sa quant’è riuscito. È un’opera d’arte! Non le permetto di demolirlo! Non le permetto di parlar male di un quadro che amo!”.*

*Il vecchio sorrise e rispose: “Adesso sì che ci siamo, finalmente!”.*



Quante volte aspetti che siano le parole degli altri a dare valore a quello che hai realizzato con impegno e sacrificio?

Quante volte lasci che il tuo “*quadro*” venga etichettato come “*di scarso valore*”? Molte volte quel quadro sei tu. Tu con i tuoi sogni, i tuoi valori e le tue capacità. Ma nessuno si prende la briga di difenderti, nemmeno la persona che avrebbe più interesse a farlo: **te stesso**. Chi crede poco in se stesso spesso **abbandona** la strada dei sogni senza mai neanche averla imboccata.

Ora voglio insegnarti un esercizio per aumentare la sicurezza in te stesso.

## **Il quadrato brillante**

Il quadrato brillante è una tecnica molto semplice che ti aiuta a ricreare qualsiasi

sensazione desideri, attivandola immediatamente nel tuo corpo. Ti assicuro che funziona. Il segreto sta nel visualizzare un'immagine di te stesso nello stato mentale in cui vorresti trovarti. Se per esempio, devi affrontare un esame, devi immaginare te stesso nel quadrato dopo aver terminato con successo l'esame, e immaginarti sicuro di te.

Ecco cosa devi fare esattamente: tu sei lì e la tua immagine è al centro di un quadrato immaginario, tracciato sul pavimento di fronte a te. E al quadrato assegna un colore. Un colore che per te rappresenti la sicurezza.

Chiudi gli occhi e fai una prova immaginando un quadrato colorato sul

pavimento davanti a te. Fai conto che il quadrato sia riempito con il colore che hai associato alla ‘sicurezza’. Ora, immaginati in piedi, nel quadrato, proprio come saresti se ti sentissi sicurissimo di te, forte, con il pieno controllo delle tue sensazioni.

Osserva che aspetto avresti. Nota l’espressione del tuo viso, la tua postura, il modo in cui respiri, la luce nel tuo sguardo, la scioltezza dei tuoi movimenti in quello stato.

Immaginati con il petto in fuori, la testa alta, lo sguardo fiero, l’aria sicura, un bel sorriso stampato sul volto e le braccia alzate al cielo come in segno di vittoria mentre pronunci mentalmente le parole SI, SI, SI! CE L’HO FATTA!

Ora immagina di entrare nel quadrato e nella tua figura che vedi davanti a te, proprio come se tu indossassi dei vestiti nuovi. Voglio che entri in quel te stesso potente e sicuro di sé. Guarda attraverso i suoi occhi, ascolta attraverso le sue orecchie e prova le sensazioni di sicurezza attraverso il suo corpo.

Pronto? Uno... due... tre!

Adesso entra nel quadrato e nota come sia facile provare quella sensazione di sicurezza e quel colore in ogni parte del tuo corpo. Sentiti riempire di forza e di sicurezza in te stesso.

Senti l'energia della sicurezza che sale nel tuo corpo, percepisci la forza del quadrato diffondersi in ogni tua cellula.

Ora esci dal quadrato e apri gli occhi.

Ripeti questa procedura per **cinque** volte.

Fatto?

E adesso, prova questo. Chiudi gli occhi, immagina semplicemente il quadrato colorato nel modo più vivido ed entraci con un passo. Nota come ti sentirai.

Hai sentito la sensazione di sicurezza attraversarti il corpo? Ti sei sentito subito "*brillante*"?

Ok, d'ora in poi, quando hai bisogno di sentirti subito sicuro di te stesso, devi semplicemente chiudere gli occhi, immaginare il quadrato colorato, entrarci e caricarti di quell'energia...

***E TU cosa ne pensi?***

***Cosa hai capito di questa storia?***

***Sei d'accordo con quello che ho detto  
io?***





**21**

***LA STORIA  
DELLA MATITA***

*Un bambino guardava la nonna che stava scrivendo una lettera. Ad un certo punto le domandò: “Stai scrivendo una storia che è capitata a noi? E che magari parla di me?”. La nonna interruppe la scrittura, sorrise e disse al nipote:*

*“È vero, sto scrivendo qualcosa di te. Tuttavia, più importante delle parole, è la matita con la quale scrivo. Vorrei che la usassi tu, quando sarai cresciuto. ”Incuriosito, il bimbo guardò la matita, senza trovarvi alcunché di speciale.*

*“Ma è uguale a tutte le altre matite che ho visto nella mia vita! ”. “Dipende tutto dal modo in cui guardi le cose. Questa matita possiede cinque qualità: se riuscirai a trasporle nell’esistenza sarai sempre una persona in pace col mondo.”*

*“Prima qualità: puoi fare grandi cose, ma non devi mai dimenticare che esiste una Mano che guida i tuoi passi “Dio”: ecco come chiamiamo questa mano! Egli deve condurti sempre verso la Sua volontà.”*

*“Seconda qualità: di tanto in tanto, devo interrompere la scrittura e usare il temperino. È un’azione che provoca una certa sofferenza alla matita ma,*

*alla fine, essa risulta più appuntita. Ecco perché devi imparare a sopportare alcuni dolori: ti faranno diventare un uomo migliore.”*

*“Terza qualità: il tratto della matita ci permette di usare una gomma per cancellare ciò che è sbagliato. Correggere un’azione o un comportamento non è necessariamente qualcosa di negativo anzi, è importante per riuscire a mantenere la retta via della giustizia.”*

*“Quarta qualità: ciò che è realmente importante nella matita non è il legno o la sua forma esteriore, bensì la grafite della mina racchiusa in essa. Dunque, presta sempre attenzione a quello che*

*accade dentro te.”*

*“Ecco la quinta qualità della matita: essa lascia sempre un segno. Allo stesso modo, tutto ciò che farai nella vita lascerà una traccia; di conseguenza impegnati per avere piena coscienza di ogni tua azione.”*



Questa bellissima storia di crescita personale e spirituale di Paulo Coelho riesce a far passare un messaggio importante con parole semplici.

***La matita è la metafora perfetta della***

*nostra vita, proprio perché noi siamo come una matita e lasciamo il nostro segno nel mondo scrivendo la nostra storia.*

Ma vediamo insieme quali sono Le 5 qualità della matita:

**Prima qualità:** *“puoi fare grandi cose, ma non devi mai dimenticare che esiste una Mano che guida i tuoi passi. ‘Dio’: ecco come chiamiamo questa mano! Egli deve condurti sempre verso la Sua volontà.”*

Se cerchi di indirizzare la tua vita verso il tuo ego, cadrai in un’infinità di buche, sbatterai contro un’infinità di muri, incontrerai un’infinità di ostacoli e di

problemi. Perché? Perché come ti ho già spiegato nelle pagine precedenti, l'ego vede soltanto dei piccoli frammenti del mondo, può guardare soltanto attraverso una fessura, uno spioncino. Solo l'universo, il Divino, Dio e anche la tua mente inconscia, può vedere il quadro completo...

Se hai un progetto o un problema consegnalo a Dio, lasciati guidare da lui, consegnagli il problema come se fosse una preghiera:

*“Mi dispiace, non so che cosa, dentro di me, ha creato questo problema, ma c'è, quindi ne sono in qualche modo responsabile. Ti prego, perdonami. Perdonami perché non ne avevo*

*coscienza, non so che cosa ho fatto per creare questa realtà, per farla accadere. **Grazie.** Grazie per la mia vita, grazie per prenderti cura di questa cosa, grazie perché mi ascolti. Grazie per il miracolo della vita e del respiro”. E poi termina dicendo: “**Ti amo**”.*

Se dici “**Ti amo**” con totale sincerità e se senti realmente che Dio ti sta ascoltando, allora entrerai in uno stato di estasi. I tuoi occhi si riempiranno di lacrime e penserai:

*“Che dono meraviglioso essere vivo. Che dono meraviglioso essere qui, essere in questo momento, partecipare, risvegliarmi. Che dono stupendo.*

*Grazie. Grazie”.*

Entrerai in uno stato di gratitudine, entrerai in uno stato d'amore che è unione con il Divino. Se c'è una parola per descrivere Dio, questa parola è **amore**. E con amore devi lasciarti *guidare dalla mano di Dio...*

**Seconda qualità:** *“di tanto in tanto, devo interrompere la scrittura e usare il temperino. È un'azione che provoca una certa sofferenza alla matita ma, alla fine, essa risulta più appuntita. Ecco perché devi imparare a sopportare alcuni dolori; ti faranno diventare un uomo migliore.”*

Forse in questo periodo stai soffrendo per la perdita di una persona cara o più

semplicemente per una delusione di studio o per l'abbandono di un amico, ma vorresti dimenticare e superare queste delusioni, questi dolori e tornare ad essere felice...

Le persone felici non sono certo quelle che non hanno mai provato una delusione o un dolore. No, le persone felici, nonostante le avversità, sanno prendersi il meglio dalla vita, trasformando i problemi e il dolore in opportunità per crescere, *sanno come temperare la "matita"*. Quando ti trovi immerso nell'acqua bollente e problemi, delusioni e dolori ti "*bruciano*", sta a te scegliere (come hai già letto nella storia dei chicchi di caffè) se rammollirti come una carota, indurirti come un uovo o

dare il meglio di te come il chicco di caffè, trasformando una difficoltà o un dolore in una opportunità per crescere e migliorare

**Terza qualità:** *“il tratto della matita ci permette di usare una gomma per cancellare ciò che è sbagliato. Correggere un’abitudine o un comportamento non è necessariamente qualcosa di negativo anzi, è importante per riuscire a mantenere la retta via della giustizia.”*

Se nella tua vita vuoi raggiungere un obiettivo o ottenere risultati o correggere una cattiva azione che hai compiuto è importante che “vuoti” la mente come la storia del filosofo che

deve vuotare la tazza che è troppo piena perché possa entrarci altro.

Siamo tutti esseri che vivono d i **abitudini**. Pensiamo sempre alle stesse cose, ci comportiamo sempre nello stesso modo, ci arrabbiamo sempre per gli stessi motivi, insomma, siamo “**un mare di abitudini**”. Questo accade perché il nostro cervello funziona così: pensa, poi sperimenta e se gli piace lo ripete. Lo fa per tante volte fino a quando quel comportamento, pensiero, abitudine diventa la sola alternativa a disposizione.

*“Per cambiare fuori devi prima cambiare dentro”.*

Se vuoi ottenere risultati diversi da

quelli che hai ottenuto o non hai ottenuto fino ad oggi, devi fare qualcosa di diverso, devi “*cancellare*” le tue vecchie abitudini sostituendole con delle nuove abitudini.

Ora la domanda rimane sempre e solo una: **cosa vuoi migliorare di te?** Qualsiasi aspetto di te stesso tu voglia migliorare, **puoi farlo! Devi farlo!** Devi solo cancellare e correggere le tue abitudini.

**Quarta qualità:** *“ciò che è realmente importante nella matita non è il legno o la sua forma esteriore, bensì la grafite della mina racchiusa in essa. Dunque, presta sempre attenzione a quello che accade dentro te.”*

Quello che ci dice la quarta qualità è che noi non siamo il nostro corpo, non siamo nemmeno i nostri pensieri, e nemmeno le nostre emozioni, noi siamo *“la grafite della mina racchiusa in essa”*.

Ma cos'è questa grafite? Cosa sei realmente? **Chi sei?** Hai risposto a questa domanda nelle due storie precedenti? Hai capito veramente chi sei?

*“Tu sei una Diocella!  
Così come il tuo corpo è  
formato da miliardi di  
cellule, anche Dio è  
formato da miliardi di  
“Diocelle“, tu sei una*

*Diocella, sei una parte di Dio, ecco cosa sei... ”*

**Ruggero Stellino**

*“Ecco la quinta qualità della matita: essa lascia sempre un segno. Allo stesso modo, tutto ciò che farai nella vita lascerà una traccia; di conseguenza impegnati per avere piena coscienza di ogni tua azione. ”*

La quinta e ultima qualità ci dice che tutti noi durante la nostra esistenza lasciamo un “segno” e se dobbiamo lasciare un segno cerchiamo di lasciarne uno positivo.

Devi diventare una persona **straordinaria**. Devi fare qualcosa che

possa aiutare il mondo a migliorare. Non devi per forza creare una grande azienda o creare uno strumento tecnologico rivoluzionario. Puoi farlo semplicemente scrivendo un libro che possa aiutare la gente ad essere felici. Questo è quello che ho deciso di fare io con questo libro e con altri che ho scritto e che continuerò a scrivere. Anche tu devi trovare la tua missione e per farlo puoi aiutarti con le seguenti domande:

**Quali esperienze voglio avere?** *Se il tempo e il denaro non fossero un problema, che tipo di esperienze vorrei provare?*

**Come voglio crescere?** *Per avere*

*quelle esperienze, come dovrei crescere? Che tipo di uomo o donna dovrei diventare?*

**In che modo posso dare il mio contributo al mondo?** *Se ho fatto tutte le esperienze della prima domanda, sono cresciuto e sono diventato chi devo essere, come potrei lasciare il mio segno e aiutare il mondo con quello che ho imparato e che so fare?*

Rifletti, trova la tua missione e migliora il mondo!

***E TU cosa ne pensi?***

***Cosa hai capito di questa storia?***

*Sei d'accordo con quello che ho detto  
io?*

**22**

***HO SCRITTO***

# ***SULLA SABBIA...***

*“Una storia racconta di due amici che camminavano nel deserto. In qualche momento del viaggio cominciarono a discutere e un amico diede uno schiaffo all'altro.*

*Questi, addolorato, ma senza dire nulla, scrisse nella sabbia: "Il mio migliore amico oggi mi ha dato uno*

*schiaffo".*

*Continuarono a camminare finché trovarono un'oasi dove decisero di fare un bagno.*

*L'amico che era stato schiaffeggiato cadde in una buca sotto l'acqua e rischiò di affogare, ma il suo amico, senza esitare, nuotò verso di lui e lo salvò. Dopo che si fu ripreso scrisse su una pietra: "Il mio migliore amico oggi mi ha salvato la vita".*

*L'amico che gli aveva dato lo schiaffo e lo aveva salvato domandò: "Quando ti ho ferito hai scritto nella sabbia e adesso lo fai su una pietra, perché?"*

*L'altro rispose: "Quando qualcuno ci ferisce dobbiamo scriverlo nella*

*sabbia, affinché i venti del perdono possano cancellarlo. Ma quando qualcuno fa qualcosa di buono per noi, dobbiamo inciderlo nella pietra, dove nessun vento possa cancellarlo".*



Sicuramente sarà capitato anche a te di subire dei torti nella vita. Spesso in queste occasioni tendiamo a reagire con sentimenti di rabbia e rancore nei confronti di coloro che ci hanno feriti, senza renderci conto che i primi a soffrirne saremo proprio noi.

*Perdonare è liberare un prigioniero e scoprire che quel prigioniero eri tu.*

**Lewis B.**

Perdonare non significa giustificare il suo comportamento scorretto. Puoi perdonare la persona senza scusare il comportamento. Il perdono è innanzitutto un gesto d'amore che fai verso te stesso in quanto ti consente di lasciare andare quei pensieri e sentimenti negativi per concentrarti sugli aspetti positivi.

L'incapacità di perdonare è caratterizzata da sentimenti di rabbia e risentimento e tutto questo è dannoso per la tua salute. Le persone che tendono ad arrabbiarsi spesso rischiano maggiormente di avere attacchi di cuore o altri disturbi cardiovascolari o un indebolimento del sistema immunitario.

All'opposto, invece, la capacità di perdonare porta a numerosi benefici, tra i quali:

- Essere liberi da inutili stress e ostilità,
- diminuire il rischio di disturbi cardiovascolari,
- sistema immunitario più forte,
- pressione sanguigna più bassa,
- relazioni più sane.

### **Esercizio delle tre lettere per imparare a perdonare**

Questa tecnica consiste nello scrivere 3 lettere alla persona che pensi ti abbia

ferito. Una al giorno per 3 giorni.

Come prima cosa pensa ad una situazione in cui sei stato ferito da qualcuno che non sei riuscito a perdonare o, peggio ancora, verso cui provi sentimenti di vendetta e rancore.

Nella prima lettera sfoga tutta la tua rabbia. Non trattenere nulla, puoi anche minacciare vendetta se questo ti fa sentire bene. Continua a scrivere finché non ti resta nulla da dire, sfoga tutta la tua rabbia. Una volta che hai finito di scrivere questa lettera, strappala e non farla leggere mai a nessuno oppure bruciala. Vedere le proprie parole trasformarsi in fumo può avere un potente effetto liberatorio.

Nella seconda lettera esprimi meno rabbia e vendetta, anche se sono ancora presenti. In questa lettera, prova a fare uno sforzo cercando di capire chi ti ha ferito, cercando di provare compassione per quello che ti ha fatto. Quando hai finito di scrivere, strappa o brucia la lettera.

Nella terza lettera prova a dare un'interpretazione diversa della situazione. In questo passo consenti a te stesso di cambiare punto di vista sulla situazione. Per esempio invece di vederla come una tragedia potresti interpretarla come una possibilità di crescita. Molto spesso eventi di questo tipo nascondono delle lezioni importanti per la nostra vita, lezioni che

tendono a ripresentarsi finché queste non sono riconosciute. Anche qui, una volta terminato, strappa o brucia la lettera.

A questo punto diventa necessario integrare questo cambiamento a livello profondo. Questo significa assimilarlo a livello **fisico, mentale e spirituale** e farlo diventare una parte di te. E' come salvare quello che hai fatto sull'hard disk del tuo computer-cervello; solo in questo modo il processo di perdono diventerà permanente.

Per fare questo esistono vari modi e uno dei migliori consiste nel pronunciare con decisione la seguente dichiarazione di perdono rivolgendosi a Dio:

## **Mi Dispiace**

Io riconosco di essere l'unico responsabile della mia realtà al 100% e sono consapevole che *il mio mondo interiore crea il mio mondo esteriore.*

## **Ti prego Perdonami**

Riconosco che la causa di ogni problema è dentro di me. Aiutami, creatore di tutti gli esseri senzienti e di tutto ciò che esiste nell'universo, ad imparare a perdonarmi per i problemi che io stesso mi creo involontariamente e inconsciamente.

# **Mi Dispiace, Ti Prego Perdonami**

**Perdonami perché ci sono delle persone che io ho odiato, ma ora capisco che...**

- Queste persone hanno un corpo e una mente. Esattamente come me.
- Queste persone hanno dei pensieri e delle emozioni. Esattamente come me.
- A un certo punto della loro vita, queste persone sono state deluse, tristi, ferite, arrabbiate, confuse. Esattamente come me.
- A un certo punto della loro vita, queste persone hanno provato

dolore fisico o emozionale.  
Esattamente come me.

- Queste persone desiderano  
essere libere dalla sofferenza.  
Esattamente come me.

- Queste persone desiderano  
essere sane ed essere amate.  
Esattamente come me.

- Queste persone desiderano e  
meritano di essere felici.  
Esattamente come me.

**Grazie**

Grazie per avermi aiutato a perdonare

quelle persone e soprattutto me stesso

## **Ti Amo**

---

### **Esercizio del quadro del perdono**

Questo è un esercizio che tutti adorano. L'esercizio consiste nel prendere un cartellone, preparare 4 colori a tempera o acrilico: il verde, il giallo, il blu e il rosso.

Prendi un pennello, bagnalo con il colore verde (che nel nostro caso useremo per rappresentare la “rabbia”

che provi verso la persona che ti ha fatto del male o ti ha offeso) e con energia colora il cartellone con quel colore, scaricando tutta la tua rabbia.

Quando ti senti più calmo, prendi il colore giallo (che in questo caso rappresenta il colore dell'intelligenza). Ora che hai scaricato la rabbia, capisci che quell'emozione è veleno puro per la tua mente e il tuo corpo, lo capisci perché sei intelligente, quindi prendi il colore dell'intelligenza (il giallo) e dai delle pennellate sul verde.

Ora che sei ancora più calmo e sai di essere un ragazzo intelligente, prendi il colore blu (che in questo caso

rappresenta il colore dell'anima, il colore di Dio), e dai delle pennellate sul verde e il giallo PERDONANDO la persona che “prima” odiavi. Ora sei una persona intelligente e saggia.

Adesso prendi l'ultimo colore, il rosso (che in questo caso rappresenta il colore dell'amore) e dai delle pennellate sui tre colori precedenti dando AMORE alla persona che “prima” odiavi. Ora sei una persona speciale!

Se osservi il quadro, vedrai solo delle piccole macchie di verde sul fondo e ti renderai conto di aver seppellito la tua rabbia con l'intelligenza, il perdono, l'amore e di aver liberato un prigioniero

condannato alla sofferenza: **te stesso.**

*E TU cosa ne pensi?*

*Cosa hai capito di questa storia?*

*Sei d'accordo con quello che ho detto  
io?*





# ***IL BRUCO E LA FARFALLA***

*Un giorno Joshua, un bambino di sette anni, tornò a casa piangendo dolorosamente, perché un suo amico era caduto da un attrezzo nel campo giochi ed era morto.*

*Allora suo padre si sedette accanto a lui e gli disse: “Tesoro, so che cosa provi. Senti la sua mancanza ed è giusto che sia così. Ma dovresti anche capire che ti senti così perché sei un bruco.”.*

*Lui lo guardò e chiese: “Che cosa?”.*

*Il padre continuò a spiegarsi: “pensi come un bruco.”*

*E Joshua gli chiese che cosa volesse dire.*

*“C’è un punto” disse il padre “in cui i bruchi credono di essere morti e pensano che la vita sia finita. E sai quando avviene questo?”.*

*“Ah, si,” rispose Joshua, “è quando*

*quella cosa comincia ad avvolgerglisi intorno!”*

*“Già” , disse il padre, “ben presto il bruco resta avvolto nel suo bozzolo, sepolto sotto tutta quella roba. E vuoi sapere una cosa? Se tu aprissi quel bozzolo, vedresti che il bruco non c'è più. C'è solo un po' di poltiglia appiccicosa e nient'altro.*

*E così molti (compreso il bruco) pensano che sia morto. Ma in realtà sta solo cominciando a trasformarsi. Capisci? Sta passando da una cosa a un'altra. E ben presto, che cosa diventerà?”.*

*E lui rispose: ”una farfalla.”.*

*Allora il padre gli chiese: “Secondo te,*

*gli altri bruchi della terra si accorgono che questo bruco è diventato una farfalla?”*

*E lui: “No.”*

*“E quando un bruco rompe il bozzolo, che cosa fa?”*

*Joshua disse: “Vola via.”*

*“Esatto. Esce il sole che gli asciuga le ali e lui vola via. Ed è ancora più bello di quando era un bruco. Ora secondo te è più libero o meno libero?”*

*E Joshua disse: “E’ molto più libero!”*

*Allora il padre continuò: “E pensi che si diverta di più adesso o prima?”*

*“Adesso,” esclamò Joshua, “Perché non si stanca più a tirarsi dietro tutte*

*quelle zampe.”.*

*E il padre concluse: “E’ proprio così! Adesso non ha più bisogno delle zampe perché ha le ali.*

*Io credo che anche il tuo amico adesso abbia le ali. Vedi, non sta a noi decidere quando uno deve diventare farfalla. Noi pensiamo che sia sbagliato, ma Dio sa bene quando è il momento.*

*Per esempio, adesso è inverno e tu vorresti che fosse estate, ma Dio ha un progetto diverso. A volte dobbiamo solo avere fede e pensare che Dio sa meglio di noi come si fanno le farfalle.*

*E quando siamo bruchi non ci rendiamo nemmeno conto che esistono*

*le farfalle, perché le farfalle volano in alto, sopra di noi. Forse dovremmo ricordarci che ci sono.”.*

*Joshua sorrise, abbracciò forte suo padre e disse: “Scommetto che adesso lui è una bellissima farfalla.”.*



*“Non può essere vero, non ci posso credere”.*

Questo è quello che mi sono detto io quando nel 2008 il medico mi disse che mio padre aveva un cancro al cervello e non c'era modo di salvarlo. Qualche settimana prima avevo saputo che anche mia sorella aveva un cancro all'utero! Non ci potevo credere, due persone veramente importanti stavano per lasciarmi per sempre...

Il mondo mi sembrava senza significato e mi sentivo travolto da un ondata di dolore immenso. La vita sembrava non

avere più un senso... ancora di più quando dopo qualche anno ho perso anche mia madre...

La perdita di una persona cara non è mai facile da accettare, quella di due persone contemporaneamente lo è ancora di più, ma di una terza persona importante, dopo qualche anno, è sconvolgente, ma però anche questo fa parte del ciclo della vita. E anche se non si è mai veramente pronti ad affrontare il distacco e a lasciare andare le persone che ami, la vita ci insegna anche questo. Quando

questo tipo di dolore ci colpisce, siamo travolti da una serie di onde fatte di emozioni diverse che molto spesso si

sovrappongono tra loro. Essere consapevoli di queste emozioni può aiutarci nel processo di guarigione.

Provare rabbia dopo la perdita di una persona cara è un elemento essenziale del processo di guarigione, anche quando ci sembra senza fine. Più permetti a questa emozione di liberarsi, più velocemente le ferite si cicatrizzeranno.

La rabbia può esplodere in tutte le direzioni: può indirizzarsi verso i medici che non sono stati in grado di salvare chi amavamo; contro la persona stessa che abbiamo perso perché pensiamo ci abbia abbandonati e tradito;

contro la Vita o l'Universo portandoci a chiedere perché ci abbiano dato questa punizione; contro Dio stesso a cui "urliamo" perché ci abbia privato di una persona così importante per noi, perché ci abbia fatto questo, perché proprio a noi.

Quindi all'inizio la rabbia ci dà forza, è un'ancora a cui aggrapparci quando sperimentiamo il vuoto della perdita. Sfoga la tua rabbia, non mandarla via.

Passeranno mesi per "abituarti" e accettare la mancanza della persona cara, ma accettare quella situazione non significa subire passivamente, ma essere pienamente coscienti di ciò che è.

L'accettazione è un'energia totalmente diversa dalla rassegnazione. Accettare significa smettere di litigare con la realtà dei fatti e passare oltre. È solo quando fai questo passo, infatti, che puoi andare avanti nella tua vita. Quando invece ti rassegni cerchi solo di tollerare. Ma questa non è vera accettazione. Sotto sotto stai solo cercando di sopportare e sopportare qualcosa è come mettere un coperchio sopra una pentola di acqua che bolle. Prima o poi le emozioni che cerchi di negare fuoriusciranno.

In questa fase di accettazione occorre ripartire da quello che c'è, riorganizzare la propria vita in questa nuova

condizione, capire il proprio ruolo, capire cosa ci ha insegnato la vita con questo evento, perché, come ti ho già detto nelle storie precedenti, tutte le cose brutte ti succedono solo quando ***tu sei pronto per quelle lezioni.***

Quando, dopo la perdita dei miei cari, sono ritornato ad apprezzare la gioia della vita, mi sembrava quasi di tradirle. Certo non potrò mai sostituirle, ma posso fare nuove conoscenze. Ho cominciato così a coinvolgere nuove persone nella mia vita e a diventare parte di quella degli altri; ho cominciato a dedicarmi alla parte spirituale della vita e questo mi ha dato poi la carica di trasformare quei dolori in doni, lezioni,

insegnamenti. La vita non è solo sofferenza, ma porta con sé tanti doni meravigliosi (infatti in quel periodo pieno di dolore ho ricevuto un dono bellissimo, la nascita di mia figlia), quindi diamoci il permesso di cogliere quei doni e apprezzarli!

Ecco un “trattamento” anti dolore di **Louise Hay** da leggere e rileggere più volte al giorno:

*Nuove esperienze meravigliose entrano adesso nella mia Vita.*

*Io sono al sicuro. Presto attenzione a tutto il bene che la Vita mi offre. So che il bene risiede in qualsiasi momento e*

*in qualsiasi luogo e che c'è qualcosa di positivo anche nelle situazioni peggiori.*

*La perdita di un lavoro, di una persona cara o della salute mi costringono ad affrontare le mie paure più terribili. Ma vivere queste paure è normale e naturale. Eppure so che la natura aborrisce il vuoto, perciò la cosa che ho perso verrà per forza sostituita da un'altra. Dunque traggo un respiro profondo – o anche sei o sette – e affido alla Vita il compito di prendersi cura di tutti i miei bisogni. Sto imparando ad avere fiducia. La Vita mi ama e non mi deluderà mai. Le cose che mi accadono sono sempre per il*

*mio massimo bene.*

***E TU cosa ne pensi?***

***Cosa hai capito di questa storia?***

***Sei d'accordo con quello che ho detto io?***

**24**

***AMICI***

*“Un giorno, ero un ragazzino delle superiori, vidi un ragazzo della mia classe che stava tornando a casa da scuola. Il suo nome era Kyle e sembrava stesse portando tutti i suoi libri.*

*Dissi tra me e me: “Perché mai uno dovrebbe portarsi a casa tutti i libri di venerdì? Deve essere un ragazzo strano”. Io avevo il mio weekend pianificato (feste e una partita di football con i miei amici), così ho scrollato le spalle e mi sono*

*incamminato.*

*Mentre stavo camminando, vidi un gruppo di ragazzini che correvano incontro a Kyle. Lo spintonarono facendo cadere tutti i suoi libri e facendo cadere lui nel fango. I suoi occhiali volarono via e caddero nell'erba un paio di metri più in là.*

*Lui guardò in su e vidi una terribile tristezza nei suoi occhi. Mi rapì il cuore!*

*Così mi incamminai verso di lui mentre stava cercando i suoi occhiali e vidi una lacrima nei suoi occhi. Raccolsi gli occhiali e glieli diedi dicendogli: "Quei ragazzi sono proprio dei selvaggi, dovrebbero imparare a*

vivere". Kyle mi guardò e disse:  
"Grazie!".

C'era un grande sorriso sul suo viso, era uno di quei sorrisi che mostrano *v e r a* **gratitudine**. Lo aiutai a raccogliere i libri e gli chiesi dove vivesse.

Scoprii che abitava vicino a me, così gli chiesi come mai non lo avessi mai visto prima. Mi spiegò che prima andava in una scuola privata.

Prima di allora non sarei mai andato in giro con un ragazzo che frequentava le scuole private. Parlammo per tutta la strada e io lo aiutai a portare alcuni libri. Mi sembrò un ragazzo molto carino ed educato, così gli chiesi se gli

*andava di giocare a football con i miei amici e lui disse di sì.*

*Stemmo insieme tutto il weekend e più lo conoscevo più Kyle mi piaceva, così come piaceva ai miei amici.*

*Arrivò il lunedì mattina ed ecco Kyle ancora con tutta la pila dei libri. Lo fermai e gli dissi: “Ragazzo, finirà che svilupperai dei muscoli incredibili con questa pila di libri ogni giorno!” Egli rise e mi passò la metà dei libri.*

*Nei successivi quattro anni io e Kyle diventammo amici per la pelle. Una volta adolescenti cominciammo a pensare al college, Kyle decise per Georgetown e io per Duke.*

*Sapevo che saremmo sempre stati amici*

*e che la distanza non sarebbe stata un problema per noi.*

*Kyle sarebbe diventato un dottore, mentre io mi sarei occupato di scuole di football. Kyle era il primo della nostra classe e io l'ho sempre preso in giro per essere un secchione.*

*Kyle doveva preparare un discorso per il diploma. Io fui molto felice di non essere al suo posto sul podio a parlare.*

*Il giorno dei diplomi vidi Kyle, aveva un ottimo aspetto. Era uno di quei ragazzi che aveva veramente trovato se stesso durante le scuole superiori.*

*Si era un po' "riempito" fisicamente e stava molto bene con gli occhiali. Aveva quel qualcosa in più e tutte le*

*ragazze lo amavano. Ragazzi, qualche volta ero un po' geloso!*

*Questo era uno di quei giorni speciali, potevo vedere che era un po' nervoso per il discorso che doveva fare, così gli diedi una pacca sulla spalla e gli dissi: "Ehi, ragazzo, te la caverai alla grande!" Mi guardò con uno di quegli sguardi pieni di gratitudine e sorrise mentre mi disse: **"Grazie."***

*Iniziò il suo discorso schiarendosi la voce: "Nel giorno del diploma si usa **ringraziare** coloro che ci hanno aiutato a farcela in questi anni duri: i genitori, gli insegnanti, gli allenatori, ma più di tutti gli amici.*

*Sono qui per dire a tutti voi che essere*

*amico di qualcuno è il più bel regalo che voi possiate fare. Voglio raccontarvi una storia”.*

*Guardai il mio amico Kyle incredulo non appena cominciò a raccontare del giorno del nostro primo incontro. Lui aveva pianificato di suicidarsi durante il weekend. Raccontò di come aveva pulito il suo armadietto a scuola, così che la madre non avesse dovuto farlo dopo, e di come si stava portando a casa tutte le sue cose.*

*Kyle mi guardò intensamente e fece un piccolo sorriso. “**Ringraziando** il cielo fui salvato, il mio amico mi salvò dal compiere quel terribile gesto”.*

*Udii un brusio tra la gente a queste*

*rivelazioni. Il ragazzo più popolare ci aveva appena raccontato del suo momento di debolezza. Vidi sua madre e suo padre che mi guardavano e mi sorridevano, lo stesso sorriso di **gratitudine**.*

*Non avevo mai realizzato la profondità di quel sorriso fino a quel momento.*

*Non sottovalutate mai il potere delle vostre azioni. Con un piccolo gesto potete cambiare la vita di una persona, in meglio o in peggio. Dio fa incrociare le nostre vite perché possiamo beneficiarne in qualche modo. Cercate il buono negli altri.*

*“Gli amici sono angeli che ci sollevano da terra quando le nostre ali hanno*

*problemi nel ricordare come si vola.”*



Dopo aver sperimentato centinaia di

tecniche spirituali e di crescita personale, ho riscontrato nella pratica della **gratitudine** uno dei metodi più “dolci”, ma potenti, per eliminare la negatività e aumentare la felicità personale.

Negli ultimi anni diversi ricercatori hanno studiato gli effetti di questo potente stato d'animo positivo sulla salute e sul benessere.

Robert Emmons e Michael McCullough sono due americani che hanno studiato il potere della gratitudine descrivendola come un punto di forza della personalità e della capacità di essere consapevoli di quello che c'è di positivo nella propria vita. Le persone grate esprimono il loro

apprezzamento verso gli altri in modo sincero, di cuore e non per essere educati. Possedere un alto livello di questa forza interna, ti dà uno stato emotivo di meraviglia, riconoscenza e apprezzamento per la vita e ti farà sentire più felice, più sano, con più energia meno stressato e ansioso.

Uno dei migliori modi per coltivare il seme della gratitudine consiste nel praticarla quotidianamente ricordando a se stessi tutto ciò per cui puoi essere grato nella tua vita. Uno dei metodi migliori per fare questo consiste nel tenere un **diario** in cui scrivere tutti i giorni qualcosa per cui ti senti grato.

Puoi utilizzare nella pratica quotidiana



a \_\_\_\_\_? (Questa domanda ti fa riflettere su come puoi causare dolore nella vita degli altri semplicemente con un pensiero, una brutta parola o un cattivo gesto.)

Un altro modo per coltivare il seme della gratitudine nel tuo giardino della felicità consiste nello scrivere una lettera alle persone che ogni giorno ti danno qualcosa: potrebbe essere tua madre che ogni giorno ti prepara da mangiare e ti lava i tuoi vestiti; potrebbe essere tuo padre che lavora tutti i giorni per comprare il cibo che tua madre prepara e i vestiti che tua madre compra; potrebbe essere la tua insegnante a scuola che ti insegna ogni giorno qualcosa di nuovo per il tuo futuro;

potrebbe essere un tuo amico che ti fa divertire ogni giorno, potrebbe essere chiunque...

*“Svegliandomi questa mattina ho visto il cielo blu. Ho unito le mie mani per ringraziare per tutte le meraviglie della vita; per avere altre 24 ore di fronte a me.”*

**Thich Nhat Hanh**

La gratitudine è una delle “forze” interne più potenti per eliminare gli stati d’animo negativi e creare felicità nella tua vita e in quella delle altre persone. Oltre a consigliarti di coltivare il seme

della gratitudine nel tuo giardino della felicità attraverso i consigli appena esposti, ti voglio far leggere una bella poesia di un anonimo che ho trovato in rete.

## ***GRAZIE...***

*a coloro che mi aspettano  
a coloro che aprono le loro  
porte  
a coloro che amano senza  
metterti alla prova  
a coloro che mi vogliono bene  
al di là del tempo, della*

*distanza, delle differenze o  
delle idee  
a coloro che mi sorprendono  
ed emozionano  
a coloro che non mi hanno  
mai fatto sentire il deserto,  
ma sempre i loro battiti  
a tutti coloro che rendono più  
colorata la mia vita...*

***E TU cosa ne pensi?***

***Cosa hai capito di questa storia?***

***Sei d'accordo con quello che ho detto***

*io?*



# 25

## *L'UOMO, IL CAVALLO E IL CANE...*

*Un uomo, il suo cavallo e il suo cane  
camminavano lungo una  
strada. Mentre passavano vicino ad un  
albero gigantesco, un fulmine li colpì  
uccidendoli all'istante.*

*Ma il viandante non si accorse di aver lasciato questo mondo e continuò a camminare, accompagnato dai suoi animali. A volte i morti impiegano qualche tempo per rendersi conto della loro nuova condizione...*

*Il cammino era molto lungo: dovevano salire una collina. Il sole picchiava forte ed erano sudati ed assetati. Ad una curva della strada, videro un portone magnifico, di marmo, che conduceva a una piazza pavimentata con blocchi d'oro, al centro della quale s'innalzava una fontana da cui sgorgava dell'acqua cristallina.*

*Il viandante si rivolse all'uomo che sorvegliava l'entrata.*

*“Buongiorno”.*

*“Buongiorno”, rispose il guardiano.*

*“Che luogo è mai questo, tanto bello?”.*

*“È il cielo”.*

*“Che bello essere arrivati in cielo, abbiamo tanta sete!”.*

*“Puoi entrare e bere a volontà”.*

*Il guardiano indicò la fontana.*

*“Anche il mio cavallo e il mio cane*

*hanno sete”.*

*“Mi dispiace molto”, disse il guardiano, “ma qui non è permesso l’entrata agli animali”.*

*L’uomo fu molto deluso: la sua sete era grande, ma non avrebbe mai bevuto da solo. Ringraziò il guardiano e proseguì. Dopo avere camminato a lungo su per la collina, il viandante e gli animali giunsero in un luogo il cui ingresso era costituito da una vecchia porta, che si apriva su un sentiero di terra battuta, fiancheggiato da alberi.*

*All’ombra di uno di essi era sdraiato un uomo che portava un cappello; probabilmente era addormentato.*

*“Buongiorno” disse il viandante.*

*L'uomo fece un cenno con il capo.*

*“Io, il mio cavallo e il mio cane abbiamo molta sete”.*

*“C'è una fonte fra quei massi”, disse l'uomo, indicando il luogo, e aggiunse: “Potete bere a volontà”.*

*L'uomo, il cavallo e il cane si avvicinarono alla fonte e si dissetarono.*

*Il viandante andò a ringraziare.*

*“Tornate quando volete” rispose l'uomo.*

*“A proposito, come si chiama questo posto?”*

*“Cielo”.*

*“Cielo? Ma il guardiano del portone di marmo ha detto che il cielo era quello là!”*

***“Quello non è il cielo, è l’inferno”.***

*Il viandante rimase perplesso.  
“Dovreste proibire loro di utilizzare il vostro nome! Di certo, questa falsa informazione causa grandi confusioni!”.*

*“Assolutamente no. In realtà, ci fanno*

*un grande favore. Perché là si fermano tutti quelli che non esitano ad abbandonare i loro migliori amici...”*



Vera amicizia...

Sai come deve essere un vero amico?

Un amico vero lo riconosci subito: ti fa

scoppiare a ridere anche quando proprio non lo vuoi; appena ti chiede “come stai” dissolve anche il più triste pensiero; basta stare in sua compagnia per sentirsi speciali. Questo è un vero amico, colui che trasforma la tua vita rendendola speciale!

*“Stai con persone che ti ispirino, che ti sfidino a raggiungere standard più elevati, che ti facciano ridere, persone che ti rendano migliore. Evita di sperperare il tuo tempo prezioso con chi non aggiunge nulla alla tua crescita.”*

**Joel Osteen**

Nel momento in cui conosci una persona e cominci a frequentarla, poniti le seguenti domande:

*Se assomigliassi a lui o lei, come saresti? Ti piacereesti?*

*Frequentarla ti aiuta a sentirti chi vuoi essere o come vuoi essere?*

Le persone con cui trascorriamo il nostro tempo esercitano una grande influenza su di noi sul nostro comportamento, sulle nostre aspirazioni, sui nostri valori. Gli esseri umani, infatti, tendono ad imitare i loro simili, in particolare le persone che sono loro più vicine.

**Noi siamo la media delle cinque**

**persone che frequentiamo maggiormente.**

E questo dato la dice lunga su quanto sia importante selezionare e/o scegliere in modo attivo chi frequentare.

Essendo degli animali sociali, in quanto esseri umani, il frequentare le altre persone è una condizione naturale ed essenziale per il nostro benessere psicofisico. I problemi nascono quando la cerchia di persone che frequentiamo non solo non ci aiuta a crescere, ma **ci frena e blocca** addirittura!

Le persone con cui trascorriamo la maggior parte del nostro tempo hanno una grande influenza su di noi. Nel bene

e nel male influenzano i nostri comportamenti, le nostre capacità, le nostre convinzioni, i nostri valori e, in definitiva, la nostra identità. E' un istinto innato. Modelliamo su di noi fin da bambini, “*scimmiottandoli*”, i comportamenti dei grandi. Prenderne consapevolezza è molto importante, così puoi scegliere attivamente chi frequentare.

*“Chi va con lo zoppo impara a zoppicare”*

Quindi **Perché** devi scegliere le persone giuste da frequentare?

**Perché** tendi a diventare simile alle persone che frequenti. Ciò significa che le caratteristiche dominanti di un gruppo sono “contagiose”. Frequenta persone

pigre e molto probabilmente diventerai pigro, frequenta persone sportive e molto probabilmente diventerai uno sportivo.

**Perché** è raro che una persona superi le aspettative che il suo gruppo di amici nutre su di lei. Spesso, infatti, pur di non distinguerci troppo dalle persone di cui ci interessa la compagnia, tendiamo a conformarci a ciò che esse si attendono da noi.

**Perché** se frequenti persone che hanno sviluppato più di te l'abilità che intendi perseguire, eleverai il tuo standard. Questa è una conseguenza delle due regole precedenti ed è un principio di grande rilevanza. Se per esempio

vuoi migliorare nello studio, un modo per accelerare il nostro processo di apprendimento, nutrendolo con buoni esempi e modelli, è quello di scegliere un gruppo di amici che abbiano raggiunto un livello superiore al nostro nello studio. In questo modo, asseconderemo la nostra tendenza all'emulazione ponendoci esempi di successo.

**Quindi... frequenta chi vuoi essere!**

*E TU cosa ne pensi?*

*Cosa hai capito di questa storia?*

*Sei d'accordo con quello che ho detto io?*

**26**

***UN PUGNO DI  
SABBIA***

*Una madre e suo figlio stanno camminando sulla spiaggia. A un certo punto il bambino dice: “Mamma, come si fa a mantenere un’amicizia?”. La madre guarda il figlio sorridendo e poi gli dice: “Raccogli un po’ di sabbia”.*

*Il ragazzo si china e raccoglie una*

*manciata di sabbia finissima. La madre, allora, sempre sorridendo: “Ora stringi il pugno...”.*

*Il ragazzo stringe la mano attorno alla sabbia e vede che più stringe più la sabbia gli esce dalla mano. “Mamma, la sabbia se ne scappa...”. “Lo so, caro... Ora tieni la mano completamente aperta...”.*

*Il ragazzo ubbidisce, ma una folata di vento porta via parte della sabbia rimanente. “Anche così non riesco a tenerla...”. E la madre, sempre sorridendo: “Adesso raccogliline un altro po’ e tienila con la mano aperta a cucchiaino... così... abbastanza chiusa*

*per custodirla e abbastanza aperta per renderla libera”.*

*Il ragazzo riprova e questa volta la sabbia non sfugge dalla mano ed è protetta dal vento. “Ecco come far durare un’amicizia”.*



Sai perché alcune persone hanno così tanti amici ed altri invece fanno così tanta fatica a socializzare? Come fare per conoscere gente nuova e soprattutto come fare per non fare scappare quelle persone?

Come hai letto nella storia, per far

durare un'amicizia e non fare scappare via i tuoi amici il trucco sta proprio nel non tenerli "stretti". Devi sempre "custodire" i tuoi amici ed essere presente sia nei momenti tristi che nei momenti di felicità, ma devi anche essere in grado di lasciarli liberi e di non soffocarli...

Se un tuo amico si innamora e dedica il suo tempo più alla sua ragazza che a te, questo non significa che non è più tuo amico, inoltre non devi essere "geloso" perché non ti dedica più lo stesso tempo che ti dedicava prima. Se lui è felice, anche tu dovresti esserlo. *Tieni sempre la mano aperta a cucchiaino... così... abbastanza chiusa per custodire i tuoi amici e abbastanza aperta per renderli*

*liberi.*

Ma se un amico non ce l'hai? Dove lo trovi un amico?

Secondo la *teoria della vicinanza*, i nostri amici sono persone che vivono geograficamente vicino a noi o che frequentano gli stessi luoghi che frequentiamo noi. Il primo passo quindi è **uscire!**

*...ok, sono uscito, e ora dove vado?*

Per prima cosa iscriviti a un'organizzazione o a un club di persone che abbiano i tuoi **stessi interessi**. Non dovrai per forza avere molto in comune con una persona per diventare suo amico, ma se ami molto un argomento,

prova a trovare persone che condividono la tua passione. Puoi iniziare dalla tua chiesa, se sei un tipo religioso o puoi frequentare una palestra, un circolo sportivo o una squadra, se ami fare sport. Se suoni uno strumento o sai cantare, prova a entrare a far parte di un gruppo o di un coro. Io, personalmente, ho conosciuto il 50% dei miei amici frequentando palestre e poi tramite questi amici ho anche conosciuto una ragazza stupenda che oggi è mia moglie. Quindi ti posso confermare che frequentare questi luoghi per cercare amici (e magari anche la tua anima gemella), **funziona!**

Oppure puoi fare volontariato. Lavorando insieme ad altre persone puoi

creare un legame con loro e puoi incontrare chi, come te, ha la volontà di aiutare il prossimo.

Hai un cane? I cani sono grandi “rompighiaccio” per incontrare nuove persone. Ma se non hai un cane, non ti scoraggiare! Visita il rifugio per animali locale e cerca un amico a quattro zampe (oltre ad aiutare e salvare un cucciolo, avrai già un “amico“...).

Ci sono tanti sport per cani nei quali è facile incontrare altre persone. Dal ballo per i cani fino all’Agility. Alla fine non sei solo tu a fare amicizia, ma anche il tuo cane. Oppure, se ami i cani, come ti ho detto sopra, puoi fare volontariato proprio presso qualche rifugio per cani,

in questo modo puoi passare il tempo con i tuoi amici a quattro zampe e anche conoscere qualche amico volontario come te.

*E TU cosa ne pensi?*

*Cosa hai capito di questa storia?*

*Sei d'accordo con quello che ho detto io?*

**27**

***I CHIODI DELLA  
STACCIONATA***

*C'era una volta un ragazzo con un brutto carattere. Suo padre gli diede un sacchetto di chiodi e gli disse di piantarne uno nello steccato del giardino ogni volta che avesse perso la pazienza e litigato con qualcuno.*

*Il primo giorno il ragazzo piantò nello steccato 37 chiodi. Nelle settimane seguenti imparò a controllarsi e il numero di chiodi piantati diminuì giorno per giorno: aveva scoperto che era più facile controllarsi che piantare chiodi. Finalmente arrivò il giorno in*

*cui il ragazzo non piantò alcun chiodo nello steccato.*

*Andò dal padre e gli disse che in quel giorno non aveva piantato alcun chiodo. Il padre, allora, gli disse di levare un chiodo dallo steccato per ogni giorno in cui non aveva perso la pazienza e litigato con qualcuno.*

*I giorni passarono e finalmente il ragazzo poté dire al padre che aveva levato tutti i chiodi.*

*Il padre portò il ragazzo davanti allo steccato e gli disse: "Figlio mio, ti sei comportato bene, ma guarda quanti buchi ci sono nello steccato. Lo steccato non sarà mai più come prima. Quando litighi con qualcuno e gli dici*

*qualcosa di brutto, gli lasci una ferita come queste. Puoi piantare un coltello in un uomo e poi levarlo, ma rimarrà sempre una ferita. Non importa quante volte ti scuserai, la ferita rimarrà”.*



Capita a tutti, ogni tanto, di sbagliare o di dire qualcosa che ferisce gli altri senza però averne l'intenzione e così tutti finiamo con lo sfogare i nostri dolori su qualcun altro. E' sbagliato, ma noi non siamo perfetti ed è molto più importante concentrarsi sul fare qualcosa di buono che nello star male per ciò che si è fatto.

Il senso di colpa svolge una funzione. E' lì per farci sapere che abbiamo fatto qualcosa che sentiamo essere sbagliato, in modo tale da poter decidere di fare cose migliori in futuro.

Ma se siamo soliti litigare, rischiamo di infliggere agli altri ferite che non sempre guariscono e che, proprio perché ripetute più volte, potrebbero lasciare il segno nonostante il nostro rammarico e le nostre sentite scuse.

Allo stesso modo potremmo essere noi ad essere feriti ripetutamente da persone che credevamo amiche, ma che poi ci hanno deluso, tradito o criticato ed insultato.

In questo caso come affrontare le persone con le quali le cose vengono a cambiare al punto che accade qualcosa di spiacevole?

Beh, il trucco sta nel rendersi conto che ogni volta che incontri qualcuno è come

se lo stessi incontrando per la prima volta. Perciò, anche se sono due mesi che conosci qualcuno e questo qualcuno si è rivelato essere una brava persona, non significa che non sarà un **IMBECILLE** la prossima volta che lo incontri.

Le convinzioni e le idee di una persona cambiano e quello che sappiamo sulle “*soglie*” ci dice che, una volta che qualcuno supera la soglia, non sarà mai più lo stesso. Molte persone varcano delle soglie e, una volta che lo fanno, i loro principi morali cambiano, i loro valori cambiano. Potrebbero avere dei buoni valori, ma non appena accade qualcosa che non ha nulla a che vedere con te, il modo in cui interagiscono con

te, la loro disponibilità a sottrarti qualcosa, la loro propensione a criticarti, il modo in cui trattano i loro familiari, il modo in cui trattano i loro genitori, ogni cosa cambia. Quindi devi tenere orecchie e occhi bene aperti per accorgerti di quando qualcuno diventa un IMBECILLE, così puoi smettere di frequentarlo.

La verità è che tutti si accorgono quando qualcuno è cambiato e non è più una brava persona, ma continuano ad aspettarsi che quella persona ritorni a comportarsi come prima. La verità è che, se qualcuno ti tratta male, quello è il momento di smetterla. Se non ritorna a comportarsi come prima immediatamente, probabilmente non lo

farà più. Le persone cambiano in meglio o in peggio e, una volta che cambiano in peggio, non invertiranno la tendenza, non cambieranno in meglio soltanto perché tu vuoi che vada così.

Dimentica quelle persone e non ci pensare più. Pensa solo alle cose buone che fanno altre persone. Non pensare alle cose brutte che le persone ti hanno fatto in passato. Se qualcuno tira fuori l'argomento, pensaci solo in quel momento, ma non ci pensare di frequente. Non c'è alcun motivo di preoccuparsene.

Il mio concetto di PERDONO equivale al far pace, con la persona che mi ha fatto del male, nella mia mente e a

lasciarla andare, liberandomi dell'odio verso di lei, utilizzando gli esercizi che ti ho già consigliato nella storia 22.

*Dovete trattare voi stessi partendo dal presupposto che siete tanto importanti e preziosi quanto chiunque altro. Così facendo, sarà più probabile che riusciate ad attrarre delle persone felici, allegre, splendide, impegnate a fare grandi cose nel mondo e ad aumentare le vostre chance di trovare un VERO AMICO.*

*E TU cosa ne pensi?*

*Cosa hai capito di questa storia?*

*Sei d'accordo con quello che ho detto  
io?*





**28**

***SOLO IL TEMPO  
PUO' DIRLO***

*C'era una volta un'isola sulla quale*

*vivevano tutti i sentimenti e i valori: la Felicità, la Tristezza, la Conoscenza e tutti gli altri, compreso l'Amore.*

*Un giorno fu annunciato loro che l'isola stava per sprofondare, così tutti prepararono le loro barche e lasciarono l'isola.*

*Solo l'Amore volle aspettare fino all'ultimo momento.*

*Quando l'isola fu sul punto di sprofondare, l'Amore decise di chiedere aiuto.*

*La Ricchezza, su una barca imponente, passò vicino all'Amore che le disse: "Ricchezza, mi puoi portare con te?". "Non posso, c'è molto oro e argento sulla mia barca e non ho posto per te".*

*L'Amore allora decise di chiedere alla Vanità che stava passando su un magnifico vascello: "Vanità, per favore, aiutami!". "Non ti posso aiutare, Amore. Tu sei tutto bagnato e potresti sporcare la mia barca", rispose la Vanità.*

*Allora l'Amore chiese alla Tristezza che gli passava accanto: "Tristezza lasciami venire con te". "Oh... Amore, sono così triste che ho bisogno di stare da sola!".*

*Anche la Felicità passò di fianco all'Amore, ma era così contenta che non sentì la sua richiesta d'aiuto.*

*All'improvviso una voce disse: "Vieni*

*Amore, ti porterò via con me". Era un vecchio. L'Amore si sentì così riconoscente e pieno di gioia che dimenticò di chiedere il suo nome.*

*Quando arrivarono sulla terraferma, il vecchio se ne andò.*

*L'Amore si rese conto di quanto gli dovesse e chiese alla Conoscenza: "Chi mi ha aiutato?"*

*"E' stato il Tempo" rispose la Conoscenza.*

*"Il Tempo?" chiese l'Amore.*

*"Perché il Tempo mi ha aiutato?"*

*La Conoscenza sorrise piena di saggezza e rispose: "Perché solo il Tempo è capace di comprendere quanto*

*sia grande l'Amore".*



Solo il tempo può dirlo...

Questo vale per ogni cosa nella nostra vita ma in modo speciale per l'Amore.

Quando poniamo molta fiducia o aspettative in una persona, il rischio di essere delusi è grande. Le persone non esistono in questo mondo per soddisfare le nostre aspettative così come noi non siamo qui per soddisfare le loro.

Quando vogliamo stare con qualcuno dobbiamo essere coscienti che stiamo insieme perché ci piace, perché lo vogliamo e perché stiamo bene insieme, ma non perché abbiamo bisogno di qualcuno.

Devi capire che per essere felice con un'altra persona è necessario che tu non abbia bisogno di questa persona. Devi imparare a volerti bene, a prenderti cura di te stesso e, principalmente, a voler bene a chi ti vuole bene.

Immagina di essere un giardino e che le persone che vuoi bene e ami siano delle farfalle. Il vero segreto non è prendersi cura delle farfalle, ma prendersi cura del giardino affinché le farfalle vengano da te.

Quindi impara ad amare te stesso per primo, impara a volerti bene, a trattarti bene e alla fine, vedrai, troverai non chi stavi cercando, ma chi stava cercando te...

Inoltre volevo dare un consiglio alle ragazze, soprattutto a quelle ragazze che si lasciano calpestare dagli uomini.

Voi ragazze siete come le mele sugli alberi. Le mele migliori sono sulla cima dell'albero. Sappi che alcuni uomini non vogliono arrivare alle mele migliori, perché hanno paura di cadere e ferirsi.

Così prendono le mele marce che sono cadute a terra e che, pur non essendo così buone, sono facili da raggiungere, mordere e gettare via. Perciò le mele

che stanno sulla cima dell'albero pensano che qualcosa non vada in loro, ma ricordati sempre che in realtà esse sono grandiose. Semplicemente devono essere pazienti e aspettare che l'uomo giusto arrivi, colui che sia così coraggioso da arrampicarsi fino alla cima dell'albero per cogliere le mele migliori.

Quindi ricordati di essere sempre una mela in cima all'albero, non lasciarti cadere per essere raggiunta. Chi avrà bisogno di te e ti ama veramente farà di TUTTO per raggiungerti.

Disse Shakespeare: “ La donna uscì dalla costola dell'uomo, non dai piedi per essere calpestata, non dalla testa per essere superiore ma dal lato, per essere

uguale, sotto il braccio per essere protetta, accanto al cuore per essere amata...”.

Voi siete meravigliose, amatevi, curate il vostro corpo, curate la vostra mente, siate felici e troverete persone felici come voi che vi ameranno, perché il mondo è meraviglioso e se per la maggior parte delle persone che esistono nel mondo tu non sei nessuno, per qualcuno tu sarai il mondo!

***E TU cosa ne pensi?***

***Cosa hai capito di questa storia?***

***Sei d'accordo con quello che ho detto io?***

**29**

***IL LADRO E IL  
VECCHIO  
SAGGIO***

*Due ladri volevano rubare in un villaggio, ma, scoperti, dovettero darsi alla fuga per sottrarsi alle ire degli abitanti.*

*Scappando, arrivarono sulla riva di un fiume dove un vecchio saggio stava meditando nella posizione del sarto.*

*Uno dei due ladri, non sapendo*

*nuotare, imitò il vecchio saggio per far credere di essere, pure lui, un santone.*

*Quando la gente del villaggio abbandonò le ricerche, il ladro che si era nascosto nel fiume tornò a prendere il complice e lo trovò ancora seduto nella posizione del sarto.*

*“ Vieni amico, la via è libera ”,*

*gli disse, ma l'altro replicò:*

*“Mai mi sono sentito così felice, voglio restare qui e proseguire le mie meditazioni, la vita di un ladro è piena di pericoli e non dà questi piaceri”.*

*Il brigante divenne un grande YOGI e furono molti quelli che giunsero da ogni parte del mondo per conoscerlo...*





## RILASSATI!

Stress e rilassamento sono due facce della stessa medaglia.

Ogni giorno sentiamo il bisogno di escludere lo stress e di passare ad uno stato di rilassamento e serenità. I vantaggi che puoi trarre dalle tecniche di rilassamento vanno oltre il breve periodo di tempo necessario per praticarle.

La vita normale, con tutto quello che comporta, ci sottopone a continue pressioni che spesso non siamo in grado di sopportare. Nel mondo occidentale, inoltre, non esistono dei sistemi per

ovviare allo stress che deriva da questo modo di vivere.

Una delle tecniche di rilassamento che voglio consigliarti, consiste nell'eseguire una posizione yoga di meditazione concentrando la mente sulla respirazione. Gli orientali con l'esercizio yoga si costringono ad una distensione fisica che si riflette sulla mente determinando quella tranquillità interiore che crea il necessario distacco dalle cose di ogni giorno.

La buona riuscita di un esercizio yoga di meditazione non dipende dal suo grado di difficoltà, ma dalla disposizione mentale di chi lo esegue. La posizione

del sarto, per esempio, è uno degli esercizi più semplici, eppure, se eseguito con attenzione, giova molto più di un esercizio difficile eseguito senza concentrazione.

Per eseguire la posizione del sarto che ti mostrerò di seguito, bisogna liberare la mente dai problemi di tutti i giorni. Poiché risulta impossibile mantenere la mente vuota, ti consiglio di dedicare il tuo interesse meditativo al “ **respiro controllato** “.

Il respiro può essere controllato in vari modi, io ti insegnerò due metodi che applico su me stesso.

**Il primo metodo** consiste nel chiudere semplicemente gli occhi e contare i respiri da 1 a 100. Non cercare di imporre alla respirazione alcun ritmo particolare, respira semplicemente così come ti viene. Dopo un po' il tuo respiro sarà calmo e regolare. Quando arriverai a contare fino a 100 sarai così rilassato che non vorrai più smettere.

Mentre inspiri immagina una luce bianca che si diffonde in tutti gli organi e in tutte le cellule e ti fa sentire più fresco e vitale, con un corpo forte e sano.

Quando espiri la luce potrebbe assumere un altro colore e rimuovere tutte le tossine attraverso i polmoni e la bocca;

tutta la tensione e lo stress esce dal tuo corpo e ti senti rilassato. Questo metodo ha un effetto calmante ed è utile per tenere sotto controllo stress, paure e tensioni.

**I**    **1** **secondo**        **metodo**        consiste semplicemente nello sbadigliare...

I vantaggi dello sbadiglio vengono usati da anni nelle terapie vocali ed è uno dei modi migliori per rilassare il cervello. Sbadigliare induce il rilascio di molti neurotrasmettitori come dopamina, serotonina, ossitocina e diversi ormoni sessuali.

**Ecco 12 motivi per “sforzarsi” a**

## **sbadigliare:**

- stimola la concentrazione
- ottimizza l'attività cerebrale e il metabolismo
- migliora le funzioni cognitive
- migliora la memoria
- migliora la consapevolezza e l'introspezione
- diminuisce lo stress
- rilassa ogni parte del corpo
- migliora il controllo dei muscoli volontari
- migliora le capacità atletiche
- migliora il senso del tempo
- migliora l'empatia e l'intelligenza relazionale

- migliora il piacere e la sensualità

Detto ciò, voglio consigliarti questa breve *meditazione dello sbadiglio* che io personalmente utilizzo ogni mattina.

Questa “*meditazione*”, scientificamente provata, può apparire bizzarra, ma richiede solo 2/3 minuti e può essere usata come rimedio di “pronto soccorso” per ritrovare equilibrio, serenità e ridurre lo stress.

## **Ecco come eseguire la meditazione**

Siediti nella posizione del sarto, che ti spiegherò tra poco, apri bene la bocca e prendi un respiro molto profondo.

Mentre espiri lascia uscire i suoni che ti vengono naturali.

Non ti preoccupare se non ti viene di sbadigliare, continua a sbadigliare o a fare finta di farlo facendo una breve pausa di qualche secondo dopo ogni sbadiglio. Dopo cinque, sei finti sbadigli è molto probabile che cominci a sbadigliare veramente...

Per sentirne i benefici, continua a sbadigliare per almeno 15 volte.

## **Posizione del sarto**



Siediti a terra mettendo il piede sinistro sotto il femore destro con la pianta rivolta verso l'esterno, il piede destro

sotto il femore sinistro con la pianta del piede sempre in fuori (guarda il disegno sopra).

Poggia le mani sulle ginocchia, tenendo i gomiti rilassati.

Mantieni la testa e il collo in perfetta linea retta.

Chiudi gli occhi e abbandona ogni attività mentale.

Concentrati sulla respirazione e conta i tuoi respiri fino a 100 o sbadiglia per 15 volte.

Questa posizione elimina stanchezza ed esaurimento fisico e mentale dovuti a sport, lavori faticosi e studio intenso, distendendo la mente e i muscoli in

generale. Polso, respiro e battito cardiaco rallentano tanto da dare una sensazione di calma.

Meditare, anche solo per 5 minuti al giorno, ti metterà in contatto con la dimensione della tua interiorità più profonda e stabile, da cui sentirai di poter attingere forza e serenità, oltre ad **illuminanti intuizioni**.

*E TU cosa ne pensi?*

*Cosa hai capito di questa storia?*

*Sei d'accordo con quello che ho detto io?*







# 30

## ***LA SAGGEZZA***

*C'era una volta un re che aveva passato tutta la vita a far guerre e a ingrandire il suo regno. A sessant'anni*

*si rese conto che non aveva imparato molto sulla vita e sul senso dell'esistenza.*

*Convocò tutti i suoi ministri e consiglieri e ordinò: “Prendete tutto il denaro dei miei forzieri e andate ai quattro angoli del mondo alla ricerca di libri sulla sapienza; vorrei finalmente conoscere la vera saggezza della vita”.*

*I consiglieri presero sacchi d'oro e sciamarono verso tutte le direzioni della terra. Tornarono dopo sette anni spingendo quaranta cammelli carichi di ogni sorta di libri grandi e piccoli. Una vera montagna di libri rari.*

*Vedendoli il re esclamò: “Ho sessantasette anni, non avrò mai il tempo di leggere tutti questi libri. Fatemi un riassunto di tutto!”.*

*Furono convocati i più abili letterati del mondo che si misero al lavoro e dopo sette anni consegnarono un ottimo riassunto di tutto quel tesoro di sapienza. Ma il riassunto equivaleva ancora al carico di sette cammelli.*

*“Ho già settantaquattro anni” disse il re. “Non ho il tempo di leggere tutto. Riassumete ancora!”.*  
*Si fece il riassunto del riassunto. Ci vollero altri sette anni, al termine dei quali i saggi si ritrovarono con il*

*carico di un solo cammello.*

*“Ho passato gli ottant’anni” disse il re, sempre più debole. “I miei occhi sono molto stanchi. Non riuscirei mai a leggere questi libri. Riassumete ancora!”. I saggi si rimisero al lavoro e per sette anni ancora lavorarono giorno e notte. Il risultato fu un solo libro. Un libro che conteneva tutta la saggezza della terra.*

*In quel momento un valletto si precipitò dai saggi: “Presto, portate il libro al re. Sta morendo”. Il re aveva ormai ottantotto anni e agonizzava nel suo letto.*

*Il più dotto dei saggi avvicinò il volto a quello del re che in un debole soffio gli mormorò: “Per favore, riassumi in una sola frase tutto il sapere, tutta la saggezza del mondo...”.*

*Eccola, sire: “Vivi il momento presente”.*



Forse non vincerai grandi premi nella

tua vita, forse non diventerai milionario, forse non sarai eletto presidente, forse non vincerai il premio Nobel, forse...

Ma sicuramente puoi goderti i piccoli piaceri della vita vivendo nel presente, dimenticando i brutti momenti del passato e sognando un futuro meraviglioso e felice.

## **La mappa del tuo futuro meraviglioso e felice**

Diversi anni fa all'università di Yale fu condotta una ricerca sul raggiungimento degli obiettivi ed è diventata famosa. Ai laureati fu chiesto di scrivere la visione che avevano per il loro futuro, quali

erano i loro sogni e i loro obiettivi.

Su quattrocento studenti solo dodici disegnarono una mappa dettagliata della loro vita futura. Dopo vent'anni tutti gli studenti si ritrovarono. Guarda caso i dodici studenti che vent'anni prima avevano disegnato una mappa della loro vita futura erano i più felici in tutte le aree della vita: salute, famiglia, carriera, amici, avventure, spiritualità e così via.

Molti studi rivelano che le persone che definiscono e scrivono i loro obiettivi di vita futura hanno più successo e sono più felici di chi non lo fa. Eppure meno del 3% della popolazione possiede una

mappa del futuro che desidera...

Quello che stai per eseguire è un esercizio molto importante e non devi sottovalutarlo. Per eseguire questo esercizio hai bisogno di un paio d'ore o anche giorni. Non importa quanto tempo ci metti, quello che importa è che tu lo faccia con calma.

Quando esegui l'esercizio, chiuditi in camera e metti sulla porta il cartello **NON DISTURBARE**. Puoi anche ascoltare della musica che ti stimoli a pensare e sognare.

Prendi un cartoncino e tanti pennarelli colorati. Se ti è possibile, fai questo

esercizio seduto per terra, su un tappeto o una coperta; questo ti aiuterà ad accedere alla creatività e alla capacità di sognare.

Immagina te stesso tra 10 o 20 anni, chiediti non cosa vuoi fare da grande ma **chi vuoi essere da grande.**

Cosa farai per essere sempre felice? Dove ti piacerebbe vivere? Qual è la casa dei tuoi sogni? Qual è la città dove vorresti vivere? Che auto vorresti avere? Che oggetti vorresti avere?

Chiediti quanto tempo dedicherai a viaggiare, a scoprire il mondo e a fare cose che ti apriranno a nuove esperienze e che ti entusiasmeranno. Quali luoghi

del mondo vorresti visitare? Che hobby ti piacerebbe praticare con passione? Che amici vuoi avere?

Che lavoro vuoi fare? Cosa ti piacerebbe fare davvero? Ricorda il proverbio cinese che dice: *“Se scegli un lavoro che ami, non lavorerai un solo giorno della tua vita”*.

Quale esempio e quale dono vuoi lasciare al mondo? Quanto tempo dedicherai alle pratiche spirituali, meditative o contemplative che ti faranno sentire in comunione con tutto, equilibrato e sereno? Con quali azioni specifiche aiuterai il prossimo? Cosa farai per migliorare questo mondo?

Cosa farai per essere in forma e in

buona salute? Che aspetto fisico vorresti avere? Che tipo di alimentazione farai? Mangierai alimenti naturali e genuini? Farai attività fisica?

Dipingere quadri, scrivere libri, suonare uno strumento. Cosa ti piacerebbe fare per esprimere la tua creatività? Cosa ti piacerebbe creare?

Cosa vorresti imparare oltre a quello che studi a scuola? Quanti libri leggerai ogni mese sulla crescita personale, la spiritualità, la salute, ecc.? Quanti seminari o corsi seguirai ogni anno? **L'istruzione non dovrebbe terminare con il diploma o la laurea.**

Disegna sul tuo cartoncino un grande

sole al cui centro metterai una tua foto con il tuo nome. Sei tu al centro del tuo universo. Da quel sole partono tanti raggi ed ogni raggio è una meta, un obiettivo da raggiungere.

Per fare questo lavoro usa frasi stimolanti, colori e disegni. Ricordati che lo scopo non è quello di fare un bel disegno, ma quello di realizzare una mappa che contenga i tuoi obiettivi.

*E TU cosa ne pensi?*

*Cosa hai capito di questa storia?*

*Sei d'accordo con quello che ho detto io?*





**31**

***FORTUNA O  
SFORTUNA?***

*C'era una volta in un lontano paesetto un povero contadino che traeva di che vivere da un campicello che lavorava assieme alla moglie e al figlio, con l'aiuto di un cavallo.*

*Un giorno il recinto venne lasciato inavvertitamente aperto e il cavallo fuggì.*

*I vicini, appresa la notizia, esclamarono: "Poveretto, che sfortuna e adesso come farai a lavorare?"*

*Il contadino rispose: “Sfortuna, fortuna e chi può dirlo!”*

*I vicini restarono perplessi nel sentire quella strana risposta. Dopo qualche settimana il cavallo che era scappato tornò portandosi dietro una mandria di cavalli selvaggi che furono rinchiusi nel recinto.*

*I vicini, vedendo tutti quei cavalli, esclamarono: “Che fortuna!”.*

*E il contadino ancora una volta rispose: “Fortuna, sfortuna e chi può dirlo!”.*

*I vicini restarono ancora più perplessi nel sentire quella risposta. Dopo qualche giorno, mentre stava domando*

*uno dei cavalli, il figlio cadde a terra e si ruppe un piede.*

*I vicini subito esclamarono: "Che sfortuna e adesso come farai?".*

*E il contadino ancora una volta rispose: "Sfortuna, fortuna e chi può dirlo!".*

*I vicini non sapevano più che cosa pensare del vecchio. "Forse è matto!", pensarono.*

*Dopo qualche settimana vennero in paese alcuni soldati che reclutavano giovani validi per la guerra. Quando entrarono nella capanna trovarono il giovanotto zoppicante e naturalmente lo scartarono, mentre tutti gli altri giovani furono reclutati.*

*I vicini non ci videro più: “Che mazzo, che fortuna!”.*

*E il vecchio contadino ancora una volta rispose imperturbabile: “Fortuna, sfortuna e chi può dirlo...”.*



Capitano a tutti quelle giornate lunghe e pesanti in cui ci troviamo ad affrontare tante **sfide**; ci sembra che non ce ne vada bene una e ci sentiamo *sfortunati*, demotivati e demoralizzati. In alcuni casi, i giorni sfortunati si trasformano in settimane e poi in mesi e addirittura

anni.

## *Fortuna o sfortuna e chi può dirlo?*

Ma ora, dopo aver letto questo libro, tu sai che la sfortuna non esiste, sai che tutto quello che ti succede e ti sembra una sfortuna, arriva solo nel momento in cui **tu puoi** affrontare quella sfida.

Voglio concludere quest'ultima storia lasciandoti con una lettera da leggere a te stesso nei giorni difficili per ricordarti di come tutto sia temporaneo, di come presto ritroverai la tua serenità e perché quando ci sentiamo così a terra, quello di cui abbiamo bisogno sono pensieri e gesti di amore per riconnetterci con la nostra anima, la nostra essenza e per ritrovare il nostro

centro.

## Lettera a te stesso

*Caro \_\_\_\_\_, (scrivi qui il tuo nome)*

*so che stai passando un momento difficile, che ti senti a disagio in questa situazione e non vedi l'ora che tutto questo passi.*

*Passerà. Te lo prometto.*

*Presto tutte le **sfide**, gli ostacoli, le lacrime saranno solo un ricordo.*

*La vita non ci pone mai davanti a prove che non siamo in grado di affrontare.*

*Qualunque cosa succeda, succede **perché tu puoi!***

*Sei più forte di quanto pensi e, dentro*

*di te, hai tutte le risorse che ti servono per superare anche queste difficoltà. Tutto avviene per il nostro massimo bene. Tutto. Anche ciò che stai passando adesso.*

*E non fa niente se in questo istante non credi alle mie parole.*

*Accogli i tuoi dubbi, le tue paure, la tua rabbia. Accogli ogni sensazione che si presenta dentro di te.*

*Io ti avvolgerò comunque in un morbido abbraccio di amore, comprensione e tenerezza.*

*Ogni difficoltà è un'opportunità che la Vita ti sta donando.*

*È il suo modo di dirti che è arrivato il momento di aprire gli occhi, vedere ciò che non hai visto finora e imparare*

*nuove lezioni di consapevolezza.*

*Guardati indietro. Quante altre prove  
hai già affrontato!*

*E sei ancora qui. Ce l'hai fatta in  
passato e ce la farai anche questa  
volta.*

*Respira, proprio come quando sei  
venuto al mondo e ti sei affacciato alla  
vita per la prima volta.*

*Respira profondamente e riempi di  
calma, tranquillità e pace ogni cellula  
del tuo corpo.*

*Va tutto bene. Non c'è nulla di cui  
avere paura o preoccuparsi.*

*Sei al sicuro. È solo cambiamento.*

*E quando ti sentirai solo e perso,  
ricordati che IO sono e sarò sempre  
qui per te, pronto a sostenerti.*

*Sempre, in ogni istante, in ogni tuo  
passo, in ogni tua decisione.  
Un abbraccio ricco d'amore,  
Dal tuo Io più profondo.*

***E TU cosa ne pensi?***

***Cosa hai capito di questa storia?***

***Sei d'accordo con quello che ho detto  
io?***

***CONCLUSIONE***

*Tre uomini ricevettero in dono dei  
semi.*

*Il primo li chiuse in una scatola e col  
tempo se ne scordò.*

*Il secondo se li mangiò subito tutti.*

*Il terzo li piantò, li innaffiò e li  
coltivò...*

Bene, a questo punto hai quasi tutti i “*semi*” che ti servono per iniziare a lavorare sulla tua felicità. In realtà manca un unico seme, che non troverai in nessun libro perché dovrai mettercelo tu in prima persona: è l’**azione**!

Ogni percorso che si vuole intraprendere inizia sempre con un primo passo. Se non si compie quel primo passo, si rischia di rimanere immobili per tutta la vita. Con questo libro ti ho dato alcune informazioni. Non tutte e non troppe. Alcune. Quelle sufficienti per cominciare a fare qualcosa.

Se ne desideri altre, in libreria puoi reperirne quante ne vuoi; ci sono migliaia di teorie diverse e spesso si contraddicono l'un l'altra! Ma non è di questo che hai bisogno: **devi iniziare ad agire, ad applicare e sperimentare.** Solo così puoi valutare i risultati di quello che ti è stato detto fin qui. In fondo non hai niente da perdere: mal che vada puoi sempre tornare alle tue vecchie abitudini.

Spero che le informazioni contenute in questo libro siano *semi* di conoscenza e saggezza che ti aiutino a scegliere di essere felice indipendentemente dalle circostanze e dalle situazioni. Se non metti in pratica ciò che hai letto in questo libro il rischio è quello di

*chiudere i semi nel cassetto e scordartene.*

Continua a studiare, a leggere, a nutrirti di informazioni, *pianta il tuo seme, innaffialo e coltivalo* leggendo libri stimolanti, biografie di persone che ammiri e che vorresti imitare. Leggi gli articoli nel mio Blog [www.felicementeok.it](http://www.felicementeok.it) Scopri, sperimenta, ma ricordati sempre di **non credere ad una sola parola di quello che leggi o ascolti**, metti sempre in pratica ciò che apprendi e verifica i risultati su te stesso.

Inoltre ti consiglio di rileggere questo libro dall'inizio alla fine almeno una

volta al mese. Ti chiederai perché rileggere il libro una volta al mese se lo hai già letto. Bella domanda. La risposta è semplice: *la ripetizione è la madre dell'apprendimento*. Quindi, più leggi il libro, più esegui gli esercizi proposti, più velocemente i concetti esposti diventeranno naturali e automatici.

**Informati – Studia – Leggi –  
Comprendi – Metti in Pratica –  
Raggiungi i tuoi Obiettivi e Sii Felice!**

Voglio concludere questo libro con un

brano di **Pablo Casals** intitolato “**Sei una Meraviglia**”.

Questo è un brano che ti invita a considerare te stesso come un essere speciale, meraviglioso e dall'enorme potenziale, ricordandoti che ogni momento che vivi è un momento nuovo e unico dell'universo, un momento che non tornerà più...

**Sei una Meraviglia**

Tu lo sai che cosa sei?

Sei una meraviglia. Sei unico.

In tutti gli anni che sono  
passati  
non c'è mai stata un'altra  
persona come te.

Le tue gambe, le tue braccia,  
le tue dita abili,  
il modo in cui ti muovi.

Potrai diventare uno  
Shakespeare,  
un Michelangelo, un  
Beethoven.

Hai le potenzialità per tutto.

Sì, sei una meraviglia.

E man mano che crescerai,  
potrai allora far del male  
a un altro che è, come te, una  
meraviglia?

Ora tocca a ciascuno di noi illuminare noi stessi in modo da aumentare la luce del mondo. Se vuoi che il mondo sia un posto ricco di felicità e amore, comincia tu a comportarti così per primo. Per questo motivo ritengo che tu abbia il dovere di crescere felice sino ad esprimere tutte le tue potenzialità. Così facendo, sarai in grado di aiutare gli altri e di dare un contributo positivo a

tutti.

Beh, per ora è tutto. Ti ringrazio per aver trascorso il tuo tempo prezioso a leggere questo libro. Ti auguro tutta la felicità possibile e spero, un giorno, di incontrarti di persona.

Alla tua Felicità!

**Ruggero Stellino**



# ***INDICE***

## Introduzione

9

Due consigli prima di cominciare  
13

1 Aggiustare il mondo  
17

2 Lizzie Velasquez  
21

3 Il circo e gli elefanti  
25

4 Nick Vujicic  
29

5 La farfalla e il contadino

6 L'asino nel pozzo

35

7 Tutto quello che Dio ti da è per il tuo bene...

41

8 Suonare con tre corde

49

9 Carota, uovo o caffè?

55

10 Maestro, spiegami lo  
Zen 61

11 La bottega di Dio

67

12 La storia delle stampelle

73

13 Il re  
folle

83

14 Il professore e il vasetto di  
marmellata 87

15 Il professore e le tazzine di  
caffè 91

16 La  
vita

95

17 Chi sono  
io?

101

18 L'uomo attaccato ad un filo  
107

19 L'albero triste

115

20 La risposta del giovane pittore  
125

21 La storia della matita

- 131  
22 Ho scritto sulla sabbia...
- 139  
23 Il bruco e la farfalla
- 147  
24 Amici
- 153  
25 L'uomo, il cavallo e il cane
- 161  
26 Un pugno di  
sabbia
- 167  
27 I chiodi della  
staccionata
- 171  
28 Solo il tempo può dirlo
- 177

29 Il ladro e il vecchio saggio  
181

30 La saggezza

189

31 Fortuna o sfortuna?  
195

Conclusione

199







