



# SCOPRI I TUOI TALENTI

E REALIZZA LO SCOPO  
DELLA TUA VITA

---

SABRINA PIETRANGELI

---

[WWW.SABRINAPIETRANGELI.COM](http://WWW.SABRINAPIETRANGELI.COM)

# CONTENUTO

---

Introduzione	04
Capitolo I Ti racconto la mia storia: come l'Universo mi ha guidata	05
Capitolo II Scopriamo innanzitutto che cos'è l'Ikigai	18
Capitolo III Ikigai e Logoterapia	21
Capitolo IV Il Flow e il Micro-Flow	24
Capitolo V La Resilienza e l'Antifragilità: qualità che ti donano centratura e potere personale	27
Capitolo VI Come trovo il mio Ikigai? Esercizi pratici	32
Capitolo VII Talent: istruzioni per l'uso	39
Capitolo VIII Le Ferite ed il loro ruolo sui Talent	41
Capitolo IX La Carrozza Alchemica di Gurdjieff	50

# QUALCOSA DI ME



## Sabrina Pietrangeli

Life Coach, Bioeticista e Scrittrice.

Romana, classe 1969, vivo e lavoro a Roma. Sono madre di 3 figli più 2 acquisiti, vivo con il mio compagno assieme a 3 gatti ed 1 cane.

Insieme abbiamo scritto il saggio “L’Italia dei Cantautori: gli anni del boom, gli anni di piombo, gli anni dell’ostentazione portati sul palco”. Condividiamo l’amore per la storia, la politica, il cinema, la musica, la crescita personale.

Al mio attivo ho già le pubblicazioni “Il figlio terminale”, “La terapia dell’accoglienza” e “Tornata a casa”, più diversi articoli a carattere giornalistico pubblicati per i portali on line Zenit e L’Ottimista.

Sono stata conduttrice radiofonica per Radio Mater in un programma da me ideato, dal titolo “Rami fra cielo e terra” nel 2016.

Ho importato in Italia l’esclusivo protocollo “Perinatal Hospice” di matrice americana, riadattandolo all’attività dei presidi ospedalieri italiani e applicandolo nei reparti di Terapia Fetale del Policlinico Agostino Gemelli di Roma dal 2006 al 2016, ed in altri ospedali italiani, formando al contempo il personale medico. Ho sostenuto centinaia di coppie di genitori in attesa di bambini portatori di gravi malformazioni, lavorando nei reparti ecografici ed in sala parto.

Life Coach dal 2019, ho al mio attivo migliaia di ore di servizio spese a parlare con le donne, per aiutarle a superare blocchi che impediscono loro di godere a pieno della vita e di relazioni autentiche e nutrienti. Ho ideato il percorso “Riscopri il tuo Centro”, dove unisco tutte le discipline che ho studiato e sperimentato a livello umanistico, psicologico e spirituale.

Lavoro in presenza e da remoto con donne in tutta Italia ed italiane residenti all’estero.

Sono apprezzata dalle mie clienti per l’empatia e la solarità, per l’energia che trasmetto e che invita al risveglio interiore.

# LA MAGGIOR PARTE DELLE PERSONE VIVE SENZA SODDISFAZIONE PERCHE' NON CONOSCE IL MOTIVO PER CUI E' AL MONDO

---

Dopo oltre 50 anni di attenta osservazione della mia vita, dopo essermi chiesta i più svariati *perché* sul senso di alcune specifiche sfide, dopo aver *annegato* le mie sofferenze più forti nel ricorso all'amore, allo shopping, poi al divino sotto forma di religioni riconosciute ed in seguito sforacciando in strade meno battute, fino ad abbracciare punti di vista più in linea con il mio sentire, eccomi qui a condividere con te una parte di quello che ho assunto come mio punto di vista, grazie a sempre nuovi maestri e ricercatori che non si limitano a credere ma desiderano, come me, *conoscere*.

Due parole di biografia credo siano doverose, perché le radici di una persona mostrano in modo inequivocabile quale sia il suo destino; questo vale per chiunque, specie quando i propri natali sono molto sofferti o particolari. Prima di schifarci del nostro passato, delle ferite che genitori o simili ci hanno inferto e distaccarci da quel nucleo, dovremmo riflettere un poco su quanto di buono quelle sofferenze abbiano permesso di sviluppare dentro di noi, e quanto il buono di tali sofferenze debba essere messo in campo non soltanto per il miglior funzionamento di questa incarnazione, ma per la vita di molti altri.

*Nessun dolore è privo del seme di un beneficio equivalente* e schifare il proprio vissuto, anche quando molto doloroso, sarebbe un buttare via il bambino assieme all'acqua sporca.

Con l'opportuno lavoro su di sé, che sia psicoterapeutico, spirituale o evuzionistico, tutto può essere utilizzato per un fine di crescita personale e di bene da diffondere.

# COME L'UNIVERSO MI HA GUIDATA, SENZA METTERCI LA SCALA DI SETA!

---

C'era una volta una bambina, nata alle 11 di una domenica di primavera. Suo padre e sua madre non l'avevano programmata, era seconda a suo fratello, che già sarebbe loro bastato. La propria mamma era una donna ansiosa e già probabilmente infelice di suo; esser madre quando era troppo ancora figlia, per di più che incinta di otto mesi perde il proprio papà dopo esser sempre stata orfana di madre, non l'ha aiutata a passare alla sua bambina in grembo la tranquillità e l'accoglienza che ogni nascituro merita.

Sono stata una bambina che aveva l'ansia per amica, ma sapeva sublimarla in voglia di fare ed entusiasmo. Una delle mie ansie più grandi era quella di perdita, soprattutto nei confronti di mia madre. Giocavo nel giardino e mi affacciavo in casa ogni mezz'ora a chiamare "Ma'?...". e non appena lei rispondeva, replicavo "niente!".

Mia madre se n'è andata di casa quando avevo 12 anni, dopo averla vista per tutta la mia infanzia ansiosa a sua volta, depressa molto spesso, fragilissima, sottomessa, mai centrata. Sicuramente una delle mie ferite... perdita, abbandono, tradimento. Se ne conoscono cinque, in realtà, anche se io non amo identificarmi *tout court* con qualcuna di queste, credo anzi siano molte di più, al di là delle canoniche etichette messe dai cosiddetti *esperti del campo*. Anziché etichettarmi con definizioni standard, preferisco lavorarci su.

Ero una bambina estremamente curiosa e assetata di sapere. Dovevo essere una gran rottura di scatole con le domande a cui i miei genitori, nati al paese e cresciuti troppo in fretta, non sapevano sempre rispondere. Quindi ho imparato a leggere e a scrivere a tre anni, da sola, sfogliando Topolino. Divoravo qualunque cosa fosse carta stampata. Il mio shopping iniziò nelle edicole dei giornalai sin da piccolissima: mi ingegnavo a trovare denari da poter investire in carta stampata; tutto ruotava attorno a carta, penne, colori, diari segreti, agende, libri di ogni tipo, fumetti e in età più adulta fotoromanzi. Oggi sono i libri. Molto raramente romanzi, non ho tempo per la narrativa da diversi anni, mi concentro sui saggi, i manuali, e tutto ciò che possa saziare la mia fame di ricerca, soprattutto sui temi della filosofia, spiritualità, crescita personale e psicologia esoterica.



Da piccola, oltre a pattinare per la maggior parte del tempo - persino in casa - e andare in bicicletta, mi arrampicavo sugli alberi, adoravo le pozzanghere e parlavo troppo. *"Signora, sua figlia è intelligentissima"*, dicevano a mia madre.

E ne era convinta anche lei, non mancando mai per il resto della vita di rimarcarmelo.

Mi considerava superiore a lei, mi ammirava...

l'ho sempre sentito, questo, e credo abbia contribuito alla formazione della mia autostima. Ma l'ho realizzato veramente solo dopo la sua morte: mi mancavano i suoi complimenti affettuosi; li ho dati per scontati tutta la vita, invece erano doni.

Questa intelligenza permise alla bambina che ero ad 11 anni di capire l'adattamento costante di mia madre nel suo matrimonio, il vuoto interiore, il desiderio di fuga, la totale insoddisfazione del suo rapporto con mio padre.

*"Vai, mamma, se ti rende felice"*, dissi quando lei mi chiese praticamente il permesso di lasciare mio padre, perché si era innamorata di un altro uomo.

*"Certo, papà, se ti rende felice"*, dissi a lui quando finse di chiedermi il permesso di portare in casa la sua nuova compagna, un anno dopo la loro separazione.

Siamo stati figli che non dovevano disturbare o creare problemi. Figli che hanno dovuto tutelare i genitori favorendo i loro bisogni e il loro benessere. Dovevamo proteggere nostra madre da se stessa e dalla sua sofferenza, e nostro padre dal suo stress e dal fastidio che gli recava avere chiunque attorno, noi per primi. Io diventai la *problem solver* che riportava equilibrio nella gestione delle emozioni di tutti, mio fratello scelse di fare il giullare per trasformare le tensioni in sorrisi.

Mia madre tornò a casa per sette volte, nel primo anno di separazione. Incapace di stare sola, volava via non appena l'uomo di cui si era innamorata faceva nuovamente capolino, illudendola che si sarebbe separato da sua moglie. E non appena lui le palesava indecisioni, lei tornava da mio padre, sempre più infelice e adattata. Ho capito fin troppo presto che nessuno si sarebbe occupato delle mie cose: avrei dovuto sbrigliarmela da sola.

Io e l'ansia. Di deluderli, di esser d'impiccio, di non renderli felici. Quando iniziai a capire che tutto questo poteva e doveva divenire secondario per far spazio alla Me che ero, percepii di fatto che era già tardi, non c'era ancora nessuna Me... c'era una figlia senza genitori che non doveva rompere le scatole e che si sarebbe fatta uccidere per ricevere una briciola di attenzione e amore. Una figlia madre-di-sua-madre che era sola dinanzi alla vita, perdipiù senza un carattere strutturato che potesse esprimere alla luce del sole. Ero da rifare daccapo.

---

Iniziò così un enorme lavoro su me stessa, spinta da attacchi di panico pesanti, gestiti senza un farmaco perché avevo il terrore delle emozioni artificiali, cosa che mi ha sempre tenuto lontana dalle droghe e dalle dipendenze; il lungo lavoro di analisi per anni si è preso l'ottanta per cento del mio stipendio di 17enne lavoratrice.

C'è stato un periodo in cui facevo più lavori per potermi pagare le terapie e sperare rimanesse qualcosina da passare a mio padre (sì, pretendeva la mia parte di affitto e bollette), e per acquistare sigarette (sì, già mi consolavo con il fumo), i trucchi, le riviste, la miscela al motorino, e tutte le cosine che una giovane ragazza merita di avere. Così spesso al mattino lavoravo in ufficio inserendo dati su computer (sono segretaria d'azienda, come studi di base), il pomeriggio in gelateria fino a notte inoltrata, e nel poco tempo libero ricamavo su tessuti per la mia matrigna, che era sarta e mi pagava per qualche lavoretto.

Nessun genitore in grado di occuparsi della mia ansia senza dover mettere in campo la sua, o di caricarsi del peso economico del mio benessere. Sono cresciuta con un enorme senso di orfanità che mi ha accompagnata per tutta la vita e con il quale faccio i conti ogni volta che la mia cicatrice ricomincia a pizzicare. Sono stata cercata dai miei genitori nel bisogno, persino usata, consapevole di quanto davo e di quanto poco ricevevo in cambio.

Ho potuto salutare mio padre a poche ore dalla sua morte, sentendomi libera di dirgli *“ti voglio bene”* e di sentirmi rispondere per la prima volta in 51 anni *“anche io ti voglio bene”*. E solo un anno dopo occuparmi altri 8 mesi di mia madre mentre spegneva la sua coscienza a causa di una demenza vascolare, potendole ripetere quanto l'avevo amata nonostante l'avessi sempre giudicata e maltrattata.

Tutto questo l'ho affrontato che ero oramai adulta, dopo che decenni di lavoro su di me e di ricollocazioni a livello spirituale mi avevano permesso di trovare il mio baricentro, tanto da poter passare sopra, da poter passare addirittura oltre, da lasciar andare molte cose e potermi permettere il lusso di saper perdonare per essere davvero libera. E' accaduto quando ero già madre di tre figli e meravigliosamente madre di me stessa, non senza aver dovuto affrontare i miei inferni personali.

Soprattutto è accaduto dopo aver fatto scelte per alcuni versi simili a quelle di mia madre: la vita non ti permette di morire nell'ignoranza e nel giudizio, a meno che tu non voglia ricominciare daccapo, come nel gioco dell'oca, all'incarnazione successiva. E francamente non ne ho proprio voglia!

---

**A mio padre** e al suo essere ingiuntivo devo il mio senso del dovere e del lavoro. Una dedizione che anche oggi che sono una libera professionista mi fa essere ligia ad orari che io decido e ad obiettivi che premono per essere raggiunti.

Sono il datore di lavoro di me stessa e do' sempre il massimo di ogni iniziativa che ritengo meritoria di essere portata avanti.

Sempre spinta dal fuoco dell'ambizione e sempre desiderosa di misurarmi con cose via via più grandi, nel lavoro ho reso evidente la mia piccola scalata professionale: ho iniziato col primo lavoro capitato a tiro - la barista - poi commessa di un negozietto di pronto moda, poi una jeanseria di marca, una boutique nel centro di Roma, e ancora una prestigiosa profumeria, cimentandomi in seguito nel ruolo di Presidente e Amministratore Unico di una Onlus, e ancora studiando e titolandomi come Bioeticista all'Università Pontificia a 43 anni, per approdare infine al percorso di studi che mi ha portata ad essere una Life Coach. Nulla di ciò che sono oggi sarebbe esistito senza quelle ferite.

I percorsi di fede, per quanto poi abbandonati per la scarsa tolleranza ai dogmi e alle dinamiche che si creano nei gruppi, hanno strutturato in me la convinzione dell'esistenza di uno Spirito che orchestra meravigliosamente le cose e che permette il confronto con il dolore allo scopo di far evolvere e proseguire il processo creativo nelle future esistenze.

Il diventare madre mi ha regalato la parte mancante... quel genitore protettivo ma troppo fragile per essere rassicurante che era stata la mia mamma nella carne, è stato invece gestato in me a livello archetipico, introiettato in una nuova forma nel mio vissuto arcaico, assieme alle gravidanze delle mie creature; quel Genitore Protettivo è nato con loro. Ha cresciuto tutti loro, li ha lasciati andare verso la vita e si è rivolto verso di me iniziando a cullarmi per bilanciare l'eccessivo doverismo.

Ho creato la Sabrina-Madre grazie alla nascita dei miei tre figli. Ho cercato di essere per loro la madre che avrei voluto per me... magari loro avranno da ridire, come tutti i figli, ma quella parte materna che ho costruito me la tengo stretta e ad oggi compone insieme ad altre la mia triade interiore Genitore-Adulto-Bambino: tre Stati dell'Io che tengo in equilibrio ed in fruttuoso dialogo tra loro (L'Analisi Transazionale è stata la metodica usata dalla mia terapeuta dai 17 ai 24 anni; ne ho poi confermato gli studi accademici al Corso per Counselor Professionisti, dando l'esame di fine anno su questo argomento; diciamo che la maneggio con grande padronanza e mi aiuta sia nelle relazioni personali che come strumento da passare ai miei clienti per meglio gestire il loro potere personale).

**A mia madre** e al suo essere fissata per la casa devo invece il mio amore per l'estetica, il buon gusto nell'arredare e rendere nido accogliente il luogo in cui vivo, così come il desiderio di ordine e pulizia, anche se a differenza sua io pulisco per godere del mio ambiente, nonostante possa significare rimetterlo in disordine o sporcarlo di nuovo. Vivo in pienezza tutto quello che mi circonda.

Tra i vari modelli archetipici riferiti alle Dee, mi rispecchio sicuramente in una Afrodite evoluta: l'amore, la bellezza, il piacere prima di tutto, prima persino dei soldi e della carriera.

La bambina che ero, è nel tempo diventata una donna comunicativa e piena di iniziative, con le sue indubbie ferite e la voglia di trascenderle sapendo donare il proprio vissuto incoraggiando altre donne.

La mia metamorfosi, il passaggio da piccola orfanella bullizzata alla scuola media, bisognosa di sostegno e timorosa di non essere abbastanza, alla donna consapevole della sua forza e capace di stare in piedi da sola, la devo alla nascita di mio figlio Giona.



Sentirmi dire al quinto mese di gravidanza: **“Cara signora, questa è una gravidanza senza senso; suo figlio morirà prima di nascere, le suggerisco di abortire”**, è stato lo spartiacque della mia esistenza.

Potevo scegliere di dare a mio figlio la morte, potevo darla a me, ma ho fatto quello che col mio passato non mi sarei mai aspettata: ho scelto di attraversare quel tunnel buio di disperazione e di attesa funesta, affidandomi in quel momento al dio che conoscevo, inconsapevole di avere in me

tutto quanto occorreva per superare non soltanto quel momento, ma i sette mesi di ospedale successivi, gli interventi, le fasi acute, le decisioni prese per istinto, ascoltando quell'entità interna misteriosa che parla ogni volta che c'è da prendere decisioni fondamentali che riguardano Giona e che ascolto con fiducia senza mai sbagliare, e che mi ha permesso di vivere in questi ultimi 21 anni una vita **#felicenonostante**: nonostante le preoccupazioni, le battaglie, la fatica... nonostante tutto.

Una mia follower mi scrisse prima del trapianto di Giona: **“Come fai ad aspettare serenamente l'intervento di trapianto renale di tuo figlio? Io aspetto quello di mio figlio distrutta dentro”**. Come poter spiegare la serena consapevolezza di essere stata semplicemente un mezzo, in questa incarnazione, un utero attraverso il quale la vita di mio figlio si potesse manifestare, col suo carico di fatica, da lui tra l'altro egregiamente gestita?

Ci vorrebbe una bacchetta magica per trasferire il carico di 55 anni di riflessioni, preghiere, lacrime, rabbie sputate verso il divino, rassegnazioni, comprensioni alte e gratitudini... la sua vita non mi appartiene. Sono sua madre come ruolo terreno in questa incarnazione specifica.

Probabilmente mi ha scelta perché potevo affrontarlo, questo ruolo, e per farlo anche io ho scelto i genitori migliori, quelli che mi avrebbero lasciato col sedere per terra per imparare a farmi forte da sola. Non si può spiegarlo, questo, si può solo viverlo... ma come sono grata di non attaccare la mia carne su mio figlio, il pensare anche alla mia vita e al mio cammino, non soltanto al suo!

Nessuno vive PER un altro. Nessuno deve farlo. Sperimento ASSIEME a Giona il SUO percorso di fatica. Che lui sappia di non essere solo... di avere in me una custode. Ma quanto gli accade fa parte del suo percorso, che si snoda mentre io vivo il mio.

Come ci insegna il grande **James Hillman** (psicoanalista junghiano, filosofo, spiritualista) nel suo capolavoro "Il codice dell'anima":

*"Secondo Plotino (205-270 a.C.), il maggiore dei filosofi neoplatonici, noi ci siamo scelti il corpo, i genitori, il luogo e la situazione di vita adatti all'anima e corrispondenti, come racconta il mito, alla sua necessità. Come a dire che la mia situazione di vita, compresi il mio corpo e i miei genitori, che magari adesso vorrei ripudiare, è stata scelta direttamente dalla mia anima, e se ora la scelta mi sembra incomprensibile, è perché ho dimenticato".*

E ancora:

*"Madri e figli possono pregare ad altari molto diversi e servire dèi molto diversi, anche se vivono tutto il giorno nella stessa casa. Per quanto vicini fisicamente, possono avere destini incommensurabilmente distanti".*

E di nuovo:

*"Quando nel genitore, l'onere del fare anima slitta nel fare l'anima del figlio, allora quel genitore sta cercando di sottrarsi al compito che la ghianda gli ha assegnato nella sua vita. Allora il figlio viene messo al posto della ghianda. Sento che mio figlio è speciale, ne faccio la mia vocazione, e mi dedico alla realizzazione della ghianda che è dentro di lui. Il risultato è che il mio Daimon è scontento perché si sente disatteso, e mio figlio è scontento perché è diventato un simbolo della vocazione di suo padre. Tua madre potrà essere un demone, ma non è il tuo daimon. Lo stesso vale per tuo figlio: non è il tuo daimon. Ho imparato che quando un figlio va a sostituire il nostro daimon, proveremo risentimento per quel figlio, finiremo addirittura per odiarlo, nonostante tutta la buona volontà e i nobili principi. Quando mio figlio diventa la mia ragione di vita, significa che ho abbandonato la ragione invisibile della MIA vita. Il compito dei genitori è far trovare al daimon dei loro figli il giusto spazio vitale. Per adempiere a tale compito in favore del daimon di tuo figlio, devi prima di tutto portare testimonianza al tuo".*



Leggere nella storia di vita di mio figlio un progetto misterioso che lui sa portare benissimo sulle sue spalle, carpire nel suo sguardo antico una sapienza sconosciuta persino a me che l'ho custodito nel mio grembo, una forza sovranaturale per il carico a lui assegnato; sentire di essere stata scelta per affiancarlo nel suo percorso di vita; interrogarmi circa il suo destino, il suo contributo da dare al mondo, mi ha resa più

madre e più donna. Il suo sguardo protettivo e fermo mi ha sempre messa nella pace e nella fiducia... lui è in grado di regalare equilibrio, in virtù della sua consapevolezza.

Stare accanto a Giona è una palestra di vita: fa pensare alla caducità del dono della vita e di quello dei figli... per quanto siamo portati a dare per scontato che loro debbano sopravviverci, la verità è che ciò rappresenta una grazia che non tutti possono avere. Nel dire questo ho ben presente l'amore che ci lega alla famiglia la cui perdita della loro bambina ha permesso che mio figlio avesse una nuova vita grazie alla donazione di organi. Per pura grazia ci siamo trovati e legati con tenerezza e rispetto con questa famiglia. La consapevolezza che il destino potrebbe aver previsto altro per noi, anziché mettermi nel terrore mi ha inserita nella quieta e consapevole fede nella Sapienza Universale, e mi ha permesso negli ultimi vent'anni di sostenere madri che come me hanno dovuto interfacciarsi con questa realtà dolorosa ed incomprensibile.

Senza questo bagaglio interiore non avrei mai potuto sostenere il peso emotivo della Associazione che ho creato nel 2005 insieme al mio ex marito: **LA QUERCIA MILLENARIA**. E' stata una Onlus che ha fatto epoca importando, prima tra tutte in Italia, un protocollo esclusivo di **HOSPICE PERINATALE** che prima di noi era soltanto una realtà americana. In quindici anni di servizio abbiamo affiancato migliaia di coppie di genitori in attesa di un figlio destinato a morire o ad avere gravi handicap. Non si può descrivere in poche righe l'esperienza di un accompagnamento così particolare; veder morire neonati tra le braccia di genitori nella pace è qualcosa che può radicarsi soltanto nella fede... quasi sempre la fede in un dio, ma non di rado anche nel fluire della vita. Molti genitori erano infatti atei o di altre religioni, ma certi che il passaggio di quel figlio, seppur breve, avrebbe donato loro un arricchimento che poi non ha mancato di mostrare frutti copiosi. Questi piccoli esseri umani mi hanno insegnato a morire con dignità e a non aver paura del Piano Universale. Tutto ha un suo significato e tutto viene svelato a tempo debito.

---

Nel 2019 ho chiuso questa esperienza, assieme alla chiusura del mio matrimonio... la scelta è stata buona, per quanto dura: mi riferisco ad entrambe le esperienze. Maturavo da tempo una sorta di frustrazione vocazionale, mentre mi rendevo conto che in natura tutto ha un inizio e una fine, specie se il cammino di evoluzione richiede cambiamenti specifici. Nessuno può divenire schiavo di una vocazione, si deve rimanere liberi per il cambiamento. Oggi altre famiglie da noi formate e delegate hanno permesso alla Quercia di impiantare rami in altre regioni, e proseguono la nostra opera.

Senza quell'esperienza, comunque, non avrei mai saputo di essere una buona Coach.

Affiancare una madre nel pianto e vedere in lei accendersi la speranza che la cosa apparentemente più contronatura possa sbocciare in un bene al momento invisibile, è una forma di resilienza così alta da non potersi paragonare a null'altro di leggibile nei migliori libri per diventare degli ottimi Coach.

Quanti di questi professionisti si spezzerebbero dinanzi alla crudezza di queste esperienze concrete di vita? Chi ti prova col fuoco è la malattia, la morte, gli eventi su cui non hai il controllo.

Se riesci a prendere del bene anche da questo, non soltanto hai una vita migliore ma diventi esempio e guida per la vita di altri.

In questa cornice di esperienze, molte chiavi di lettura sono state da me utilizzate come base per la strutturazione della mia professione di Life Coach. E' abbastanza frequente che io mi ritrovi ad essere cercata perché qualche donna mi segue da anni per il mio lavoro associativo, o per come ho gestito la mia vita personale.

Si è Coach perché si ha una storia da raccontare; un pezzo di carta non regala altro che metodiche o esercizi, un know-how appreso dal lavoro di altri: se non SEI, non hai nulla da poter portare che non sia semplicemente scolastico.

Credo che quella del Coach sia una professione da non svolgersi al di sotto una certa età, a meno che non ci si rivolga ad un pubblico molto giovane, e anche lì bisogna avere qualcosa da portare, nonostante l'età anagrafica. Bisogna avere una storia, per comunicare ad altri qualcosa di diverso da frasi o massime di vita prese dai libri o dai corsi.

Un altro passaggio importantissimo per la mia via verso il cambiamento è di datazione più recente, ed ha a che fare con la mia salute: la scoperta della mia cardiopatia. E' stata la consapevolezza di questa malattia ad aver dato inizio a quello che è stato il cambiamento più radicale da me affrontato nel corso della vita, ed è accaduto ad aprile del 2017.

---

La mia cardiopatia è una malattia congenita, che ho passato anche alle mie due figlie. Ci sono nata, ma l'ho scoperta solo a 35 anni; un anno dopo la nascita del mio terzo figlio, ho scoperto di avere una bicuspidia alla valvola aortica, una condizione benigna che se trascurata può dare problemi importanti, quelli che mi trovo ad affrontare oggi.

Da quella patologia, infatti, è venuto fuori un aneurisma abbastanza rognoso all'aorta ascendente e pure uno scompenso cardiaco importante, conseguente, pare, ad una cardiomiopatia dilatativa di dubbia provenienza ... un dopo parto? Una infezione trascurata? O, come ha ipotizzato il medico che l'ha scoperta *“un grande dispiacere”*, che mi ha lasciato la parete di un ventricolo infartuata? Ma tutto questo l'ho saputo solo nel 2017. E quello che era un accenno di cambiamento, dopo questo evento ha assunto le proporzioni di una autentica metamorfosi.

Quel giorno il medico mi ha detto: *“Si è rotta il cuore per tutti, signora, quand'è che pensa a lei?”*; e mentre riflettevo sul fatto che non era solo il cuore ad essersi rotto, tutto sommato, mi ha rfilato cinque farmaci con cui fare comunella per il resto della vita. *“Avrebbe dovuto iniziarli dieci anni fa, altri due mesi e sarebbe finita in un polmone d'acciaio”...*

Ebbene, quel giorno ho partorito Sabrina, l'ho presa tra le braccia e le ho detto: *“Ora basta. Adesso a te ci penso io”*.

Ho voluto riannodare fili che pensavo di aver sciolto, occasioni perse in cui sarei stata più felice. Adesso ne avevo il diritto. Improvvisamente ho avuto la consapevolezza chiara della vita come di un dono a termine e ho deciso che negli ultimi anni rimasti avrei dato la precedenza a me.

Da diversi anni i miei occhi allo specchio erano spenti e tristi, il carico della mia vita sulle spalle era pesantissimo. Nonostante un marito e tre splendidi figli, mi sono resa conto di aggrapparmi alla fede perché non potevo contare su nessun altro sul piano pratico: tutto e tutti dipendevano da me, mentre io sentivo di non poter contare su nessuno.

Dopo alcuni giorni, per il mio compleanno, colui che è oggi il mio compagno di vita mi regalò la somma per un tatuaggio che volevo suggellasse il mio giuramento verso me stessa. Scelsi di incidere sul mio polso destro la scritta **“Love Yourself First”**: *prima ama te stessa*. Non avevo mai avuto simpatia per i tatuaggi - *che senso ha marchiare a vita la pelle?*, dicevo, *è un rito tribale* - ma di un rito tribale in quel momento ho avuto bisogno. A volte serve sentire il dolore di un ago che fende la carne e rilascia un marchio indelebile... è stato un passaggio, un rito di iniziazione, un parto. Ho partorito la vera Me. Tutto è cambiato, da quel momento: il mio modo di vivere, le convinzioni, le abitudini, i comportamenti, i valori, sì anche quelli; e la fede, il rapporto con la religione, il rapporto con dio, l'idea che avevo di dio.

---

Ogni giorno che passa mi rendo sempre più conto che non esiste felicità altrui se non faccio esistere prima la mia. **“Ama il tuo prossimo come te stesso”**. Il mio tatuaggio non è altro che il precursore di questo antico comando... non puoi amare gli altri se non ami te stesso. E allora *“prima ama te stessa”* è la radice del vero amore, non egoismo come altri mi portavano a pensare da sempre.

### **“Prima ama te stessa” è la radice, non è egoismo.**

Quell'amico che avevo scoperto di amare quattro anni prima e dal quale avevo preso la giusta distanza per non rovinare due matrimoni - una distanza che non ha fatto altro che acuire i sentimenti reciproci - proprio in quei giorni di scoperta del mio stato di salute grave, ribadì i suoi sentimenti con la disperazione di chi rischia di perdere qualcosa di non ancora vissuto pienamente, e mi spinse a prendere per la prima volta nella mia vita una decisione che fosse solo per me. Quella relazione ebbe un nuovo inizio, con l'impegno e la responsabilità che si dedica ad un grande amore: due anni dopo vivevamo sotto lo stesso tetto.

Cambiare il punto di vista in modo sostanziale sulla vita e sulla morte, leggere in chiave nuova la mia storia e la malattia di mio figlio, trovare nuovi fili da allacciare, aprire gli orizzonti, abbandonare il giudizio e il pregiudizio abbracciando l'umanità con un affetto

nuovo, accogliente, senza riserve: scelte che hanno alzato muri e delimitato confini, scardinato rapporti e messo in crisi persone. Ma non mi sono fermata... Ho lasciato andare persone che non avevano significati da portare, che non avevano un baricentro da poter sostenere con motivazioni che non fossero la *copia carbone di cose dette da altri*.

Non ho perso nulla, ho soltanto ritrovato me stessa. Adesso potevo sostenere il peso di una vita impegnativa, di sofferenze passate e presenti.

Potevo accogliere persino la malattia di mio figlio come parte di un destino personale e familiare, mettendo in atto la più alta forma di fede per me: quella di capire che siamo tarati alla perfezione per quanto ci deve capitare e siamo in grado di gestirlo, perché siamo noi ad averlo scelto prima di incarnarci.

Insieme alle porte che si chiudevano, se ne aprivano di nuove. Nuovi confini, o forse la loro assenza, mi connettevano ad altre forme di energia, mi scoprivo più forte e viva, mi percepivo capace e in grado di afferrare nuove idee, nuovi modi di essere me stessa.

Riconoscevo il diritto di dire NO, di cambiare idea, di provare cose nuove, di sbagliare, di perdonare, di non perdonare, di vivere; soprattutto di vivere con i miei ritmi, che non potevano più essere gli stessi di qualche anno prima, cioè quelli che mi avevano portata quasi a morire.

---

Può una malattia salvarti la vita? Forse sì, se per "vita" si intende quella che avresti sempre voluto vivere. Quella in cui ti esprimi liberamente e non hai più paura nemmeno di morire.

Anima, quando la dimentichi, fa sentire la sua presenza toccandoti pesantemente negli accadimenti della vita: una malattia, una morte, la perdita di un lavoro o altro. Se dimentichi la direzione, se non ti ascolti più per realizzare il sogno di qualcun altro, fai attenzione, perché potresti esser richiamato in modo pesante dalla tua Anima.

### ***CAMBIARE NON E' FACILE...***

Ti scontri prima di tutto con te stessa. Con il tuo vecchio modo di essere, così rassicurante. Con abitudini magari stantie, ma che ti danno garanzia di essere la TE che conosci da sempre.

Quando scegli di uscire dal bozzolo e ti scontri con gli sguardi delle persone a cui vuoi bene, con la loro delusione per aver osato essere altro da quello che loro conoscono o desiderano, e che quell'essere *altro* dovrà per forza di cose scomodare anche loro, è veramente dura.

Difficile spiegare che la propria felicità è un diritto primario, che in fondo siamo nate sole come cani, uscite con le nostre forze da quell'utero materno, che quel viaggio riguardava solo noi e non il séguito meraviglioso di amate persone che abbiamo scelto per affiancarci per un tratto o per tutta la nostra vita.

Difficile accettare che persino la carne che abbiamo scelto di fondere alla nostra, i nostri mariti, le nostre mogli, non ci appartengono per sempre in virtù di un sacramento, ma sono compagni di viaggio e testimoni a tempo, e che a volte il viaggio deve proseguire con compagni diversi, o da soli, per le cause più disparate.

Nessuno appartiene a nessuno. La verità è che il nostro viaggio, dolorosamente, riguarda noi. E che la nostra occasione, pur magari credendo in passate e future possibilità, oggi è questa.

E che meritiamo di essere felici.

***“Nel mezzo del cammin di nostra vita,  
mi ritrovai per una selva oscura,  
che la diritta via era smarrita ...”  
(Dante Alighieri)***

---

La Divina Commedia è davvero una preziosissima metafora del cammino di trasformazione di ognuno di noi, quando si incorre nella cosiddetta “*crisi di mezza età*”.

Quando si sono sparate le cartucce della giovinezza, molto spesso conformandosi al tempo che corre e alle esigenze che man mano devono essere gestite, ci si ritrova a metà della propria vita a chiedersi se abbiamo mai realmente messo in campo i propri Talenti, cioè se abbiamo mai dato veramente ascolto ai richiami dell’Anima. E soprattutto quali siano questi Talenti di cui tanti parlano.

Per cosa siamo nati? Da piccoli ne eravamo consapevoli? Abbiamo in minima parte adempiuto al progetto? E allora perché non siamo felici? Siamo ancora in tempo per fare qualcosa, possiamo ancora cambiare direzione? Quanto ci costerà?

Queste sono molte delle domande che sottendono ai problemi per cui un Cliente a volte si rivolge ad un Coach. “*Ho un problema con l’autostima*”, e poi parlando viene fuori che sta conducendo la vita che vuole il marito, la suocera, i genitori.

Il minimo che può accadere è non avere stima di sé, e smantellare le menzogne raccontate a se stessi è molto lungo e doloroso.

Una volta presa confidenza con il proprio Sé pensante, legittimandolo, ascoltando quel Bambino che è sempre dovuto star zitto, lasciandolo finalmente parlare, si potrà ricostruire la propria scala valoriale.

Gli esercizi sono i benvenuti, strumento preziosissimo per fare introspezione, ma un Coach esperto in questi campi saprà, durante i colloqui, dare forma e colore a quel senso di vuoto strisciante ed incoraggiare il suo Cliente a fare passi pratici verso il cambiamento.

Si potrà scegliere di non mettere in discussione nulla o di farlo scientemente, al solo scopo di vagliare e migliorare, ma mai di snaturarsi o tradirsi.

Questo processo è una vera e propria rinascita, che spesso capita nella fascia di età dove i conti improvvisamente non tornano più; spesso quando i figli crescono e drammaticamente svelano che no, non erano loro lo scopo della tua vita, ti sei sbagliato, hai investito su un  *dono di percorso*  e non sulla mèta.

E se non arriva un sintomo psicosomatico a scomodarti, lo farà comunque il tuo non-senso e la scontentezza; rapporti che non funzionano e messaggi interiori che non possono più rimanere inascoltati.

Si rifiorisce dando ascolto ai messaggi, al vero “*io*” ovunque esso porti, anche dovendo contrastare un mondo di persone che da te volevano altro.

---

Se imparerai a credere in te, ti prenderai la responsabilità personale di ciò che deciderai e delle sue conseguenze. In caso di errore o fallimento non potrai incolpare qualcuno. Volerti bene, aver cura di te, deve andare a braccetto con l'essere responsabile. Quindi credere in te stessa e prendere iniziative autonome sulla base della tua guida interiore, del Sé, della tua Anima, comporta il poter fallire, il dire *"ho sbagliato e l'ho fatto totalmente io"*... ma continuare a volerti bene, rialzarti e fare meglio. Si chiama *"integrazione"*, ti libera dalla dipendenza da chiunque, dona l'elevarsi e il poter accogliere davvero l'altro nelle sue miserie.

**Da dipendenti e pigolanti elemosinatori di approvazione e attenzione, si diverrà polo di attrazione per altri che devono ancora raggiungere questo grado di crescita personale.**

Ecco che allora in questo mini-percorso voglio mostrarti la correlazione che c'è tra lo **Scopo** della tua vita, cioè il motivo per cui sei al mondo, i tuoi **Talenti** come doni attraverso i quali la tua incarnazione sarà condotta nel modo migliore, le tue **Ferite** al cui interno i talenti sono celati e come te le sei scelte, l'utilizzo sano della tua **Personalità** anche attraverso esempi e

metafore come la **Carrozza Alchemica di Gurdjieff** che sono certa ti farà innamorare come ha fatto innamorare me.

Il resto dovrai mettercelo tu.

Il coraggio, la certezza che dopo aver scoperto l'**Inferno** del tuo non-senso del vivere ed il **Purgatorio** della presa di responsabilità nei riguardi del tuo cambiamento, al di là della Porta di Fuoco posta all'ingresso del **Paradiso**, ci sarà la tua **Beatrice** ad attendere anche te.

Beatrice, come una lettura spirituale della Divina Commedia fa intuire, è la tua **Anima**, finalmente realizzata ed in linea con il tuo sentire interiore ed il tuo vivere quotidiano.

**Buon cammino, anima preziosa.  
Non sprecare questa incarnazione.**



# COS'E' E DOVE TROVO IL MIO IKIGAI?

## 生き甲斐

IKI = VIVERE

GAI = SCOPO, SENSO

**IKIGAI** = scopo della vita, ragion d'essere, gioia del fare, sentirsi vitali, la spinta ad alzarsi, la felicità di essere sempre occupati.

L'Ikigai è il seme magico che si trova al centro esatto di quelle che potremmo definire 4 grandi arterie:

1. **PASSIONE** quello che ami fare
2. **VOCAZIONE** quello che ti viene bene in modo naturale
3. **MISSIONE** quello di cui gli altri-il mondo hanno bisogno
4. **PROFESSIONE** quello per cui potresti venire remunerato

L'Ikigai lo abbiamo tutti, ma non tutti lo hanno ancora scoperto. Per di più, può mutare nel corso della propria vita, nel senso che rimane la radice del proprio Ikigai, ma potrebbe cambiare il modo di attuarlo.

Vivere il proprio Ikigai è conoscere il significato della propria esistenza e sentire l'entusiasmo di chi serba nel cuore obiettivi che arricchiscono di valore la propria vita.



Conoscere il proprio Ikigai è sentire compiutezza e appagamento, approcciarsi con ottimismo alla vita, essere positivi e saperlo trasmettere agli altri, divenire forti d'animo e resilienti nelle sfide.

# CHI ESERCITA IL PROPRIO IKIGAI CAMPA CENT'ANNI

---



I giapponesi sono il popolo dove si contano più ultracentenari che nel resto del mondo; in particolare, sull'isola di Okinawa, che ne conta ben 24 ogni 100.000 abitanti. Quale sarà il loro segreto?

Al di là dei classici fattori legati alla giusta alimentazione, lo stile di vita sano, il clima ed il grande consumo di tè verde che, come noto, è un antiossidante in grado di ritardare il processo di invecchiamento cellulare, sembra che gli abitanti di Okinawa abbiano un grande e consapevole concetto del proprio ikigai.

Il villaggio dei centenari si chiama Ogimi, è posto proprio all'interno dell'isola e conta, tra i suoi 3000 abitanti, un tasso di longevità che è il più alto al mondo, con una incidenza di minori patologie come cancro, cardio -

patie, malattie infiammatorie, meno radicali liberi nel sangue (merito del tè verde, probabilmente), donne con sintomi di menopausa più lievi, ormoni sessuali in quantità fino ad età avanzata in maschi e femmine, rischio di demenza senile inferiore alla media che nel resto del mondo.

Insomma, questi nonnetti vivono nella soddisfazione e sono molto attivi fino all'ultimo giorno di vita.

Ma c'è di più:

in aggiunta alle sane abitudini alimentari di cui sopra, gli abitanti di Ogimi conservano un grande spirito di gruppo comunitario persino nei confronti dei forestieri (il loro motto è *"tratta tutti come se fossero tuoi fratelli, anche se non li hai mai visti prima"*).

Creano tra loro dei gruppi chiamati MOAI, i cui membri condividono interessi comuni, si aiutano e consigliano sui vari temi, e attraverso quote mensili in denaro, finanziano i progetti comunitari o aiutano membri del gruppo in difficoltà, oppure versano a turno la somma collettiva ad ognuno dei membri, fungendo da Banca in modo da far godere una sorta di interesse dai versamenti effettuati per un certo periodo di tempo.

---

Fanno regolare esercizio fisico, dormono il giusto, ma sopra ad ogni cosa sanno cosa gli piace fare e lo fanno. In poche parole, esercitano regolarmente il loro Ikigai, e questo li fa vivere nella letizia ogni giorno.

Loro non conoscono, e neppure capirebbero, il concetto di “*andare in pensione*”.

Purtroppo, negli ultimi anni l'occidentalizzazione ha sedotto i nuovi giovani, che hanno iniziato a mangiare cibo spazzatura, a muoversi di meno fisicamente e spesso fuggono nelle città, rinunciando alla vita comunitaria e alle sane abitudini praticate dai loro nonni.

C'è da aspettarsi che in un prossimo futuro l'età media dei nativi di Okinawa si abbasserà sensibilmente.

Per riassumere, gli attuali centenari di Okinawa sono accomunati da poche salutari abitudini:

- **Evitano di preoccuparsi inutilmente**
- **Fanno regolare movimento fisico e mangiano cibo salutare**
- **Coltivano le amicizie e gli affetti familiari**
- **Vivono senza lo stress della fretta**
- **Sono ottimisti**
- **Coltivano un orto**
- **Appartengono ad associazioni o gruppi comunitari**
- **Cantano, danzano insieme**
- **Hanno un obiettivo, una missione**
- **Calibrano relax, divertimento, lavoro.**

# IKIGAI E LOGOTERAPIA

---

## L'uomo è capace di vivere e morire per un ideale.

Questo fu il principio di cui si rese conto **VIKTOR FRANKL** nel corso della sua prigionia nei campi di Auschwitz e Dachau tra il 1942 e il 1945, quando notò che i prigionieri più resistenti erano quelli con uno spirito supportato da un *“motivo per vivere”*, fosse quello di riabbracciare i propri cari o di dare compimento ad un sogno/progetto che avevano come focus, se mai fossero usciti vivi da lì.

**Viktor Emil Frankl** è stato un neurologo, psichiatra e filosofo austriaco, uno fra i fondatori dell'analisi esistenziale e della **Logoterapia** (da non confondere con *logopedia*), un metodo che tende a evidenziare il nucleo profondamente umano e spirituale dell'individuo.

Il metodo di Frankl è considerato come il terzo metodo della scuola viennese (dopo quelli di Sigmund Freud e Alfred Adler).

A partire dall'esperienza della deportazione, scrisse i volumi **“Alla ricerca di un significato della vita”** e **“I fondamenti spirituali della logoterapia”**.

A lui si deve la definizione di **nevrosi noogena**, concezione secondo la quale



l'equilibrio psichico dipende dalla percezione significativa del sé e del proprio vissuto.

Il filone terapeutico della Logoterapia stimola il paziente a scoprire in maniera consapevole il senso della propria vita, al fine di affrontare le sue nevrosi.

In tale maniera, il paziente viene stimolato ad andare avanti, superando i propri blocchi mentali del passato e aggirando gli ostacoli che incontra lungo il cammino.

Frankl, nei casi più resistenti osava chiedere al paziente *“Perché non si suicida?”*, e questi elencava sempre qualche buon motivo per non farlo, il che rappresentava il punto di partenza per avere uno scopo di vita. Da lì in poi, per il suo paziente, tutto cambiava.

---

## Cosa fa in pratica la LOGOTERAPIA?

- 1) L'individuo prova un senso di frustrante vuoto o ansia.
- 2) Il terapeuta motiva quello stato definendolo come “desiderio di avere una vita con un significato”.
- 3) Il paziente indaga sul proprio bisogno di senso e trova la sua motivazione ad andare avanti, il suo traguardo da raggiungere.
- 4) Il paziente accetta il compito del suo destino e si mette in moto affrontando ostacoli e dispiaceri in modo proattivo e resiliente.

Dalla sua esperienza nei campi di concentramento, Frankl comprese che **“si può togliere ad un uomo tutto tranne una cosa, l'ultima delle libertà umane: scegliere il proprio atteggiamento in ogni insieme di circostanze, scegliere la propria strada”**.

Per Frankl, la frustrazione dinanzi alla mancanza di senso nella propria vita, **più che una patologia è una spia accesa**, uno stimolo per la messa in moto di un cambiamento positivo.

Diversamente da altri approcci psicoterapeutici, **la scuola di Frankl non considera la frustrazione una MALATTIA MENTALE, ma una ANGOSCIA SPIRITUALE**. Ed è l'input per cambiare il destino di un individuo. Frankl citava un famoso aforisma di Nietzsche: **“Chi ha un perché per vivere, sopporta quasi ogni come”**.

La logoterapia sostiene che la persona che affronta i propri problemi e trasforma gli obiettivi in attività pratiche da realizzare ogni giorno, proiettate al raggiungimento di quegli obiettivi, potrà invecchiare e guardarsi indietro provando un senso di pace interiore. Non rimpiangerà la propria giovinezza perduta, perché sentirà di aver vissuto per qualcosa e si sentirà sazio di esperienze.

**“L'ESSERE UMANO SI REALIZZA SOLO IN PROPORZIONE  
AL SENSO CHE TROVA ADEMPIMENTO IN LUI”**

**Viktor Frankl**

# DOVE TI TROVI, ORA?

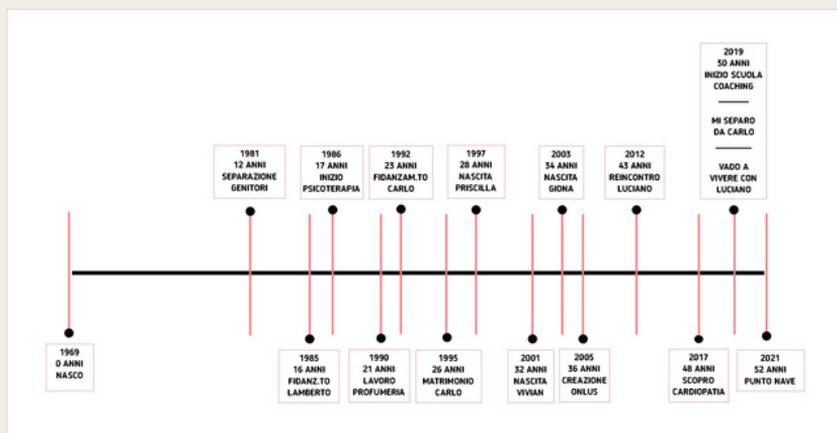
Poniamo il caso che tu ti trovi in una situazione di pericolo e telefoni ad una persona cara per chiederle di raggiungerti. La prima cosa che ti chiederà, probabilmente è **“DOVE SEI?”**

Sulle navi da crociera ci sono ripetuti cartelli con la mappa dell'imbarcazione, che indicano un rassicurante **“VOI SIETE QUI”**; i marinai lo chiamano **PUNTO NAVE**.

Tu lo sai qual è il tuo Punto Nave?

Ti invito a tracciare una linea retta che va dal tuo anno Zero (nascita) fino ad oggi. Poi traccia dei segmenti verticali ogni volta che hai avuto eventi importanti (studi, fidanzamenti, matrimoni, nascite, incidenti, divorzi, malattie, lutti), e scrivi l'anno e l'età che avevi (es. 1987-18 anni).

Alla fine di quel segmento orizzontale ci sei Tu oggi: quello è il tuo Punto Nave. Sei fatto di doni/talenti, anche sotto forma di *semi di benefici equivalenti* ricavati dagli eventi dolorosi affrontati. Sei qui e hai tutto questo bagaglio di esperienza e di competenze. Cosa vuoi farne?



# IKIGAI E FLOW

---

Una corretta definizione del **FLOW** (flusso) potrebbe essere:

**“ESSERE TOTALMENTE IMMERSI NELL’ESPERIENZA, CONCENTRATI E SENZA DISTRAZIONI, NEL PRESENTE”.**

Come se il tuo IO si dissolvesse e tu diventassi tutt'uno con quello che stai facendo. Succede quando fai *“quello per cui sei nato”* e succede che passino le ore senza che tu te ne accorga, dimentico di mangiare e... di far pipì!

Quale attività ti fa perdere il senso del tempo in questo modo, quando la pratici?

Scrivilo qui: .....

Lo psicologo **MIHALY CSIKSZENTMIHALYI** (questo impronunciabile cognome si pronuncia semplicemente CIZZENMIALI) si dedicò in modo approfondito allo studio del FLOW, definendolo *“una esperienza di gioia vivissima, un sentimento di estasi apparentemente senza motivo”*. La sua **Teoria del Flusso** si è poi diffusa in vari campi di applicazione della psicologia come lo sport, la spiritualità, l'istruzione, o la seduzione.

Quando ci dedichiamo ad un'attività che ci piace veramente, il tempo si dilata e noi ne smarriamo la percezione. Einstein a questo proposito, diceva: *“Quando un uomo siede un'ora in compagnia di una bella ragazza, sembra sia passato un minuto. Ma fatelo sedere su una stufa per un minuto, e gli sembrerà più lungo di qualsiasi ora. Questa è la relatività.”*

Se non sai ancora quale possa essere il tuo IKIGAI, sappi che nel FLOW troverai il più affidabile degli indicatori. Ecco perché Ikigai e Flow sono strettamente correlati. Quando fai qualcosa e ti dimentichi di tutto, sei di fatto immerso nel flow perché stai agendo il tuo Ikigai.

Anziché ricorrere a piaceri effimeri o dannosi per sentirsi felici, tipo mangiare dolci, fumare, fare shopping compulsivo o altro, si potrebbero praticare volontariamente ed in modo programmatico attività che ci fanno entrare nel Flow, ricavandone una gratificazione tanto da metterla in atto come fine a sé stante, preoccupandosi poco di quel che se ne ricaverà, persino quando l'attività è difficile o pericolosa.

Pensa a chi pratica paracadutismo per il semplice fatto di amare il buttarsi nel vuoto da migliaia di metri!

---

Si potrebbe pensare che la possibilità di entrare nel Flow riguardi solo le professioni che hanno a che fare con l'espressione della creatività come la pittura, oppure ipnotizzanti come l'uncinetto o il ricamo.

In realtà, tutte le attività che richiedono un elevato livello di concentrazione possono beneficiare dello stato di Flow, quindi anche atleti, giocatori di scacchi e surfisti possono fare questo tipo di esperienza che, come si sarà capito, ha più a che fare con l'espressione del talento che altro.

Secondo gli studi di Csikszentmihalyi, infatti, un giocatore di scacchi che si immerge nel Flow prova le stesse sensazioni di un matematico che cerca di risolvere un problema o di un chirurgo che sta operando. L'esperienza del Flow è comune a tutti, senza distinzione di razza, età e cultura.

Quando entriamo nello stato di Flow siamo concentrati, esenti da distrazioni, quasi direi ipnotizzati. Per entrarvi volontariamente, il ricercatore **OWEN SHAFFER** parla di 7 condizioni che debbono necessariamente verificarsi:

1. Sapere cosa fare
2. Sapere come farlo
3. Sapere quanto bene lo stiamo facendo
4. Sapere dove andare (se navighiamo in un sito, cerchiamo fonti o direzioni)
5. Affrontare sfide ambiziose
6. Usare le nostre migliori risorse personali
7. Essere liberi da distrazioni

Una via preferenziale comune a tutti per raggiungere il FLOW è **LEGGERE**. Soprattutto se il livello di impegno che richiede il testo non è troppo semplice (perché condurrebbe alla noia), né troppo al di sopra delle nostre capacità (perché farebbe nascere in noi l'ansia) bensì leggermente impegnativo, e questo vale un po' come regola generale che può estendersi anche a videogiochi, giochi da tavolo e sport, purché stimolino aggiungendo elementi nuovi rispetto a ciò che sappiamo, che fungano da catalizzatori di attenzione e da sfida.

In psicologia, il flow, o *esperienza ottimale* (spesso citato come *trance agonistica* nel linguaggio sportivo), è uno stato di coscienza in cui la persona è completamente immersa in un'attività.

Questa condizione è caratterizzata da un totale coinvolgimento dell'individuo: focalizzazione sull'obiettivo, motivazione intrinseca, positività e gratificazione nello svolgimento di un particolare compito.

## SAPER GIOIRE DELLE PICCOLE COSE: IL MICROFLOW

---

Anche rischiando il linciaggio, ho l'obbligo di dirvi che attività come lavare i piatti, stirare e cose simili, possono regalare una sorta di stato di Flow se praticati nella consapevolezza, immersi nel **QUI E ORA**, cioè in modo **MINDFUL** (ci sono esercizi di **MINDFULNESS** funzionali al rilassamento, uniti a faccende semplici come lavarsi i denti o camminare).

L'abilità di trasformare un banale compito routinario in **MICROFLOW**, in qualcosa in grado di appassionarci, è un evento che può renderci più felici ed appagati nel quotidiano.

Spesse volte, le migliori intuizioni arrivano durante questi stati di *semi-trance immersivi* che attività noiose e automatiche inducono. Da ora in poi, non abbiamo più scuse per non praticarle!



# IKIGAI, RESILIENZA E ANTIFRAGILITA'

---

Tutti coloro che hanno un IKIGAI ben definito, perseverano nella loro passione, qualunque cosa accada.

Cosa significa? Che se tu sai cosa vuoi fare e dove devi andare, il tuo focus, il tuo *raggio traente*, per dirla alla maniera di Dante, ti terrà incollata alla tua **VISIONE** e tu marcerai dritto verso di essa, senza lasciarti sviare da niente.

Le cose della vita continueranno ad accadere; certo, magari richiederanno la tua attenzione, ti faranno forse allungare i tempi... ma non appena ti sarà possibile, approfitterai di ogni minimo spazio, di ogni occasione per proseguire il tuo cammino verso il tuo scopo. E ti renderai conto che anche i contrattempi vissuti dovevano lasciarti una loro competenza trasversale che potrai spenderti durante il percorso, come gli attrezzi raccolti e messi da parte nei video games.

La **RESILIENZA** è un concetto di cui si sente parlare sempre di più, a volte non in maniera correttissima, ma è sua la capacità di venire fuori dagli schiaffi della vita con competenze in più e risorse potenziata da poter spendere nelle esperienze successive. I giapponesi, per spiegare la Resilienza, utilizzano questo aforisma: "**Nanakorobi, yaoki**", cioè "**Cadi sette volte, rialzati otto**".

La Resilienza ti aiuta a rimanere concentrato sul tuo obiettivo in modo flessibile, con la consapevolezza che vale la pena spendere energie solo su ciò di cui si può avere il controllo, lasciando andare ciò che ti zavorra.

Si è più resilienti se si comprende che siamo gli unici responsabili del nostro destino, che questa vita ci occorre per andare avanti nel nostro percorso evolutivo e che tutto ciò che ci accade, anche quando molto doloroso, è necessario. Soprattutto che ogni evento è tarato secondo le nostre forze e che se lo affrontassimo senza proiezioni, ma nel *QUI E ORA*, avremmo sempre le risorse necessarie momento per momento.

Questa consapevolezza ci rende **ANTIFRAGILI**, termine in parte sinonimo di RESILIENTI, ma più nello specifico, e cioè capaci di trovare nuove risorse proprio partendo dalla consapevolezza delle proprie fragilità.

**Prevenire il peggio attuando risorse in anticipo** è essere antifragili.

---

Parafrasando la Divina Commedia, l'immagine che può evocare il concetto di antifragilità è quella del **VEGLIO DI CRETA**, un immenso gigante pesantissimo, fatto di oro, argento, rame e ferro, che però si regge interamente su un unico tallone fatto di terracotta. Non sull'altro piede che è di ferro, ma proprio su quello di coccio! E' la metafora perfetta per far comprendere che molta della nostra forza si regge in realtà su quello che crediamo essere il nostro punto più fragile: la fragilità va conosciuta, accolta, utilizzata.

La fragilità è la nostra ferita, il pungolo, il tallone d'Achille, la spina nel fianco di San Paolo che ti spinge alla ricerca del senso della tua vita e del tuo dolore, che ti porta ad affrontare percorsi di crescita, che ti trascina nel peccato (non in senso religioso, bensì inteso come passo falso in gradi di sviarti dal tuo percorso assegnato), ed è proprio lì dentro, all'interno della tua purulenta e dolorosa Ferita che si svelano i tuoi Talenti.

## COME APPLICARE IL PRINCIPIO DELL'ANTI-FRAGILITA' E DELLA RESILIENZA ALLA VITA QUOTIDIANA?

**1. SII PREVIDENTE, IN OGNI AREA DELLA VITA:** creati una seconda opportunità sempre; sia di guadagno, per quanto riguarda l'area del lavoro (mai puntare tutto su un'unica attività che qualora venisse a mancare ti lascerebbe col sedere per terra), sia su numerosi elementi affettivi, non puntando tutto sul partner tralasciando tuoi interessi personali, amicizie, famiglia: è una tra le cose più frequenti da far capitare. Ma se il rapporto va in crisi, l'isolamento che si è creato attorno a noi è deleterio. La vita è fatta di stagioni, e nei momenti in cui qualcosa improvvisamente va in pezzi, potrai attingere a risorse alternative, che hai creato in modo previdente proprio per non esporti alla fragilità.

**2. FAI DECLUTTERING A TUTTO TONDO:** se cose o persone che ruotano attorno alla tua vita ti rendono fragile (oggetti che ti causano spreco di tempo o denaro, persone tossiche, alimenti che attentano alla dieta e alla salute, social che si trasformano in ladri di tempo, carte revolving che ti istigano allo shopping senza moderazione), **ELIMINALE.**

---

Voglio raccontarti cosa mi è successo qualche anno fa. Era una sera già particolare in cui a casa nostra c'erano Irene (la figlia del mio compagno) e Laura (la sua ex moglie) per una situazione di semi-emergenza: da giorni Irene aveva forti dolori gastrici e aveva già fatto tre pronto-soccorsi; avrebbero passato la notte da noi proprio per essere più vicine ad un ospedale romano, visto che in provincia, dove loro abitano, i servizi sono scarsi. Durante la cena arriva una telefonata dall'ospedale pediatrico dove mio figlio Giona era in lista d'attesa per il trapianto di rene: *“Buonasera, c'è un rene disponibile per Giona; deve presentarsi a ricovero domattina alle 8; è il secondo in lista, per cui se al ragazzo prima di lui i controlli incrociati dovessero andar male, porterebbero Giona in sala operatoria per il trapianto alle 18 di domani pomeriggio”*.

BUM. Questo è un assaggio di come va la vita. Non ti avverte, accade. Semplicemente. Ora vorrei riuscite ad entrare nella situazione esattamente per come era. Giona era all'epoca in uno stato di salute discreta, aveva già una fistola pronta, ma non era ancora in dialisi perché i valori del sangue tenevano. Si trattava quindi di entrare in una sala operatoria ad affrontare un intervento con forti rischi e con un cambiamento sostanziale di vita, nel bene e nel male, in un momento in cui lui si sentiva bene ed aveva un equilibrio psico-fisico ottimale; ed in cui noi genitori ancora eravamo in uno stato di serena attesa del futuro, anche se la dialisi ed un eventuale trapianto pendevano sulla nostra testa come la spada di Damocle.

L'intervento, nel giro di poche ore ci avrebbe portati per i successivi 20 giorni, salvo complicazioni, allo sradicamento dalla propria casa, dalle proprie cose, dai propri affetti, persone, animali, cose, abitudini, tutto. Il padre di mio figlio, mio ex marito, ai tempi era in Portogallo per lavoro e non avrebbe potuto raggiungermi prima di qualche giorno; in più all'interno del reparto, in completo isolamento, tenevano un solo genitore alla volta. Quindi se io avessi avuto bisogno di staccare anche per gravi motivi, non avrei potuto farlo e nessuno avrebbe potuto sostituirmi.

Quella sera avevo pochissime ore di tempo per decidere cosa portare con me, perché una volta dentro non sarei più potuta uscire fuori neppure per fare merenda al bar: la merenda te la portavano nella stanza d'isolamento. Il bucato da portare con sé (lavatrice e asciugatrice sono nel bagno del reparto, così come la doccia per i genitori, in comune per le quasi 20 stanze di degenza), le medicine per gestire la mia cardiopatia, lasciare i miei gatti e il cane alle cure del mio compagno, e lui stesso a gestire tutto quanto da solo. Ovviamente ne era capacissimo, ma io ero comunque in pensiero, come ogni donna che si rispetti!

---

Mi sono sentita mancare la terra sotto ai piedi, eppure non avevo scelta. Tra l'altro quella notte Irene è stata nuovamente ricoverata per forti dolori e il mattino ho dovuto recarmi da sola con Giona a ricovero, senza sapere se e quando sarei tornata.

Non vi nascondo che nel primo pomeriggio, quando ci hanno detto che il rene sarebbe andato all'altro bimbo, io e Giona abbiamo firmato la lettera di dimissioni e siamo usciti dall'ospedale mano nella mano come due alunni che avevano marinato la scuola, felicissimi di tornare alla nostra vita e di rimandare questo serio appuntamento con la vita a data da destinarsi.

In tutto questo frangente ho capito di essere esposta, in termini fragilità. Ero indietro con i bucati, avevo trascurato la tinta ai capelli... cose all'apparenza futili, ma che danno sostegno emotivo; la postura dinanzi alle botte della vita è importante, e questo l'ho già imparato nei sette mesi di ospedale affrontati alla nascita di mio figlio. Le mie fondamenta si sono scosse, e questa sensazione, la volta successiva non dovetti fronteggiarla. Tutto era in ordine.

Ho attuato passi concreti di **ANTIFRAGILITA'**: rimanere forte partendo dalla conoscenza dei punti fragili; ho imparato a non procrastinare più i lavori di casa, ho fatto una lista di cose da mettere in valigia per la volta successiva.

Accadde sei mesi dopo: entrammo in ospedale per il trapianto, sedici giorni di degenza. E come l'Universo sa ben fare, a quel tempo il mio ex marito era stabilmente tornato dal Portogallo, non c'erano altri figli che avevano criticità e tutto è andato liscio come l'olio. Quando alle 2 di notte arrivò la telefonata, ero interiormente certa che si stava compiendo il nostro destino, e così è stato.

Per costruire uno stile di vita resiliente dobbiamo, dopo aver messo in campo tutte le strategie di prevenzione contro le fragilità, non avere comunque paura degli accadimenti negativi, ricordando a noi stessi che questi contengono TUTTI il *seme di un beneficio equivalente*. A volte, le scelte migliori sono quelle che il destino ci costringe a fare dopo averci schiaffeggiati. Alleggerendo la nostra mente da ansie inutili e liquidando prontamente le seccature man mano che ci arrivano, potremo rimanere concentrate sul nostro IKIGAI.

Il tuo IKIGAI va alimentato e protetto ogni giorno. Ti resterà più facile se non ti lascerai andare alla pigrizia e all'inattività, se tratterai il tuo corpo e la tua mente col rispetto dovuto, anche attraverso gesti concreti di **SELF-CARE**, se darai sempre spazio al fluire degli affetti, se coltiverai la **GRATITUDINE**, se vivrai in modo **MINDFUL**, cioè nel qui e ora.

---

L'Ikigai si mantiene anche all'interno di un ospedale, dove nella lista che hai redatto in modalità anti-fragile figurano da portare con te il computer, il libro che stai leggendo/scrivendo, il tappetino per la meditazione e tutto ciò che ti permette di rimanere ancorato alla vita che ti sei costruito e che ti tiene in equilibrio, permettendoti di portare avanti il tuo progetto di vita, accada quel che accada. Se il tuo Ikigai regge alle tempeste della vita, di fatto è vero Ikigai.



# MA COME E DOVE TROVO IL MIO IKIGAI?

---

Ti invito ora ad una parte più pratica, gli esercizi che le mie Coachee amano tanto! Non farli in fretta, cerca di dedicare loro molto tempo; fai ricorso alla tua memoria, viaggia nel tempo, oppure proiettati ad una vita futura desiderata, ma rispondi con sincerità a tutte le domande e segui passo passo le istruzioni che ti darò per capire quali sono i tuoi “temi ricorrenti”, cioè parole, frasi, hobbies, mestieri, sogni che ti ritrovi sempre davanti, anche quando le domande cambiano.

**A) Scrivi una lista di cose che ti portano ad entrare nella gioia, nel flow, nella pienezza di senso, che ti danno la sensazione di camminare in un solco già tracciato per te, mentre le svolgi (la numero 1 è quella che più ti piace, e in ordine decrescente prosegui):**

1.  
.....
2.  
.....
3.  
.....
4.  
.....
5.  
.....

Esaminale una ad una, e scrivi nello spazio sotto ad ogni riga delle note per esplicitare meglio cosa ti piace di quella attività, rispondendo a semplici parametri, del tipo “*lo faccio abbastanza spesso?*”, “*posso migliorare ancora?*”, “*ci sono azioni che posso mettere in atto per prioritizzare di più questa attività?*”, “*posso mettere a calendario nella mia agenda dei giorni fissi in cui praticare questa cosa?*”.

---

**B) Fai ora l'elenco dei titoli di libro che preferisci, e sotto al rigo del titolo spiega perché ti piace così tanto (argomento, personaggio, situazione; usa indicatori brevi come "eleganza", "donna decisa", "paesaggio nella natura", "contatto con animali", "moda e stile").**

1.

.....

2.

.....

3.

.....

4.

.....

5.

.....

**C) Fai ora l'elenco dei tuoi films preferiti, e sotto al rigo del titolo, spiega perché ti piace così tanto, usando i riferimenti nel trafiletto dell'esercizio B.**

1.

.....

2.

.....

3.

.....

4.

.....

5.

.....

D) Rileggi ora quanto hai riportato sotto ai vari esercizi sulle attività, i libri ed i films che ti piacciono e perché, e sottolinea con matita rossa i “temi ricorrenti” che si ripetono, e che parlano in modo inequivocabile dei tuoi desideri e delle tue attitudini. Poi riportali qui sotto:

**TEMI RICORRENTI:** (esempio: senso estetico, gestione denaro, insegnamento, contatto con la natura, moda e stile, carattere del protagonista, presenza di animali, etc. ...)

.....

.....

.....

.....

.....

E) Scrivi ora quali sono le attività che ti piaceva fare da bambina e perché. Nel rileggerle, sottolinea le parole che si replicano più di una volta e considerale come delle piccole frecce luminose ad indicarti la via.

**Da piccola mi piaceva:**

.....

.....

.....

.....

.....

**Anche qui, indica i temi ricorrenti:**

.....

.....

.....

.....

.....

**E) Ora rispondi a queste domande sulla tua vita presente:**

· Quale attività svolgi, oggi?

.....

· Sei felice di ciò che fai?

.....

· Come sei arrivato a farlo?

.....

· I tuoi genitori cosa volevano per te?

.....

· Cosa senti di volere per te, oggi?

.....

· Senti mai delle voci dentro che ti spingono verso qualcosa?

.....

· Da quali attività sei attratto in modo significativo?

.....

· Quali sono gli argomenti che leggi subito in una rivista? (*esempio: sport, gossip, oroscopo, cronaca, viaggi, mostre, libri, moda, animali, finanza, etc.*).

.....

· Oggi hai la possibilità di presenziare ad una mostra: quale sarebbe?

.....

· Staresti sempre a parlare di:

.....

---

**TEMI RICORRENTI:**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

· Hai la possibilità di avere un week end tutto per te, con una somma di 1000 euro da spendere come preferisci:

ANDREI

.....

FAREI

.....

COMPREREI

.....

**TEMI RICORRENTI:**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

· Quali sono i tuoi bisogni profondi, quelle cose che se potessi soddisfarle, si tramuterebbero in energia pazzesca?

.....

.....

· Le cose preziose per te sono:

.....

.....

.....

· I tuoi pregi :

.....

· I tuoi difetti :

.....

· Quando ti fanno dei complimenti, solitamente ti dicono che:

.....

· Normalmente, se amici o parenti ti chiedono aiuto è per:

.....

· Nella vita hai raggiunto i seguenti traguardi/cose belle, importanti:

.....

.....

· Di quali doni o qualità della tua persona il mondo potrebbe avere bisogno al punto da pagarti per esercitarle?

.....

---

## TEST DELL'IKIGAI

Se quello che pensi di aver trovato è veramente il tuo IKIGAI, probabilmente risponderai SI ad almeno 5 di queste 7 domande:

1. **Ti dona energia, gioia, vita, ti fa brillare gli occhi?**
2. **Ti fa alzare contenta la mattina, e non vedi l'ora di esercitare quell'attività?**
3. **Ti fa sentire “nel solco”, al posto giusto?**
4. **Ne beneficiano anche le persone che hai attorno?**
5. **Ne parleresti a tutti e in continuazione, come a dover diffondere il verbo?**
6. **Ti fa sentire davvero TE ?**
7. **Qualcuno si è offerto di darti denaro per il tuo dono?**

Se nonostante tutto, ancora hai dei dubbi, prova a rivedere tutti gli esercizi, scava nella mente, vedi se manca qualcosa.



# TALENTI: ISTRUZIONI PER L'USO

---

I Talenti sono doni specifici che ci vengono dati in dotazione per vivere questa incarnazione nel miglior modo possibile e agevolarci nelle fatiche. Tutti noi abbiamo un numero di talenti che va da 5 a 9, non necessariamente dobbiamo agirli tutti, ma più ne agiamo, meglio è per noi.

I talenti possono essere di due tipologie:

- **TALENTI MATERIALI:** vengono scoperti entro la prima metà della vita. Sono tipicamente doni come predisposizione alla matematica, alle lingue, doni organizzativi, manageriali, musicali, saper cucinare in modo speciale, empatia, etc. Sono i talenti denominati “DI RICAPITOLAZIONE”, in quanto sono cose che abbiamo imparato nelle vite precedenti e ci riportiamo dietro in questa incarnazione come dotazione di base.
- **TALENTI SPIRITUALI:** sono doni che scaturiscono da una ricerca interiore, un approfondimento della vita; richiedono cioè un grande lavoro su di sé, motivo per cui vengono scoperti nella seconda metà della nostra vita, come conseguenza di un lavoro su di sé (psicoterapia, cammino spirituale o altro), spinti da una insoddisfazione/sofferenza/crisi esistenziale. Questi Talenti sono molto importanti, in quanto hanno a che fare con la nostra missione, sono strettamente connessi al compito animico della vita presente e debbono essere materializzati e manifestati, perché sono necessari al mondo. Sono quei talenti che diverranno dotazioni materiali di default per la successiva incarnazione. I talenti spirituali si riconoscono, perché quando li agite sentite un fuoco di gioia dentro, anche fosse semplicemente coltivare l'orto. Magari questa attività per qualcun altro sarà un *talento materiale*: tutto dipende da cosa provi quando lo agisci. Dipende dal motivo per cui la tua anima si è incarnata.

Trovare i propri Talenti ed esprimerli fa bene innanzitutto a noi, perché proviamo gioia esercitandoli, diamo sapore alla nostra vita; e poi fa bene agli altri, perché attraverso di essi possiamo impattare sulla società a scopo evolutivo. Trovare i propri Talenti dovrebbe essere l'obiettivo primario di ogni essere umano, il focus al quale guardare. Nel frattempo la vita si svolge con i suoi doni di percorso come amore, matrimonio,

---

figli, carriera, etc. e con i suoi dolori come le malattie, le morti, i tradimenti, etc. Non bisogna mai perdere di vista il proprio scopo e nessuna cosa merita il nostro smettere di cercare ed esercitare i nostri Talenti, perché la nostra venuta al mondo è strettamente connessa a questi e non alle persone, **neppure quando si tratta di figli**.

Nella **DIVINA COMMEDIA**, Dante vede negli **IGNAVI** coloro che mancano di esprimere i Talenti, e li pone nell'Anti-Inferno. Gli ignavi infatti, sono coloro che non si prendono responsabilità, non prendono decisioni, procrastinano in attesa che accada qualcosa. Alla fine li farà entrare nel Paradiso, ma come Spiriti Mancanti, quelli del Cielo della Luna, coloro cioè che hanno fallito il loro compito, che hanno mancato l'obiettivo.

NELLA **SACRA BIBBIA**, la parabola dei Talenti fa ben capire come un talento sotterrato, non messo a frutto, pone il "*servo malvagio e disubbidiente*" in una pessima condizione, disprezzato dal padrone. In effetti, se ci pensiamo bene, si tratta di sprecare un'intera incarnazione, e se il padrone rappresenta Dio/Anima, fa bene ad arrabbiarsi! Il rischio è di dover ricominciare tutto daccapo in una successiva incarnazione.

I bambini da zero a tre anni sono talento puro e incontaminato, prima che i genitori - volontariamente o meno - e poi la società, le credenze, la scuola, le convenzioni, li inibiscano. Dovremmo riuscire a tornare nella condizione di bambini, per riscoprire i nostri talenti ed esercitarli al di là dei blocchi che abbiamo subito.

Ci sono delle condizioni per le quali i Talenti potrebbero essere inibiti nella loro espressione, e una di queste è la paura di manifestarli da parte della Personalità, a causa dei suoi limiti come la paura di sbagliare, la timidezza, il timore di essere giudicati, tutte condizioni riconducibili ad una Ferita ricevuta.

Una Personalità che ha subito molte ferite, farà molta fatica a brillare, nonostante la spinta animica ad esercitare i propri doni.



# LE FERITE ED IL LORO RUOLO SUI TALENTI

---

**LE FERITE** vengono scelte proprio da noi prima dell'incarnazione, ed hanno uno scopo evolutivo. Per questo scegliamo anche quali genitori avere, affinché ce le impartiscano.

Scegliamo in quale giorno nascere, cioè di quali energie dotarci, grazie al proprio segno zodiacale e alla posizione dei pianeti all'interno nostro **TEMA NATALE**, il quale dice tantissimo di noi.

Il nostro **Destino** in parte è già stato scritto, o meglio è stato da noi predeterminato; il luogo ove incarnarci e le persone delle quali circondarci sono frutto di patti animici che abbiamo fatto con altre figure già conosciute in vite passate... *“tu mi farai da madre, tu sarai mio fratello, tu mi impartirai tale ferita”*, etc.

## *Ma come si forma una Ferita?*

Le **FERITE** sono dei blocchi, dei traumi che si sono cristallizzati fissandosi nel nostro **cervello limbico** (una specie di archivio delle emozioni) ed hanno un riverbero energetico costante all'interno del nostro sistema emozionale.

Se ad esempio siete state bambine bisognose di presenza fisica e la vostra mamma era una donna cerebrale e un po' fredda, un suo atteggiamento di stizza nel momento in cui l'avete cercata fisicamente, ha sicuramente prodotto una Ferita da rifiuto.

Crescerete con un bisogno esagerato di contatto fisico e magari sceglierete un partner che vi farà rivivere il teatro della vostra Ferita e soffrirete molto, a meno che non decidiate di cogliere l'occasione di lavorarci sopra per guarirla, attraverso adeguati percorsi.

Gli altri, infatti, non sono nemici, ma Maestri, quando ci impongono volontariamente o meno l'esperienza di dover scoprire la nostra ferita. Le Ferite sono il mezzo privilegiato attraverso cui entriamo in contatto con la nostra Anima.

Le Ferite hanno un'età anagrafica: sono quindi collegate al nostro **BAMBINO INTERIORE**, con il quale dobbiamo imparare a dialogare e a sostenerlo.

---

Ogni volta infatti che una Ferita si riattiva, il nostro stato interiore è quello di un Bambino avente l'età in cui ha ricevuto quella data Ferita: ergo, se il capo ti rimprovera per un lavoro fatto male, mentre la tua parte Adulta potrebbe accogliere la critica in modo tutto sommato non traumatico, il fatto che tu abbia una Ferita del "non essere abbastanza" dovuta ad una critica da parte di un genitore o un insegnante quando eri piccolo, potrebbe far nascere in te una sofferenza pari a quella di un Bambino dell'età in cui è stato colpito da tale Ferita da umiliazione. La riapertura della tua Ferita ti causerebbe quindi un dolore sproporzionato all'età adulta che hai oggi e avrebbe bisogno di tutto un percorso per risanarsi lasciando attenuare il dolore.

Dentro di noi abbiamo un Bambino per ogni ferita, di età diverse... siamo praticamente abitati da un condominio di Bambini che si agitano ogni qualvolta vengono risvegliati da qualche evento o persona.

**Attenzione:** molti parlano di Ferite dell'**Anima**.

In realtà ad esser ferita è la **Personalità**: Anima è invece il mezzo attraverso cui possiamo guarire le nostre ferite.

Anima è talmente potente, è un pezzetto del Divino che si incarna, non può essere ferita; porta con sé la saggezza di tutte le vite che ha vissuto, lei sa come prendersi cura di noi, sa dove dobbiamo andare e quali esperienze passare per evolvere.

Lei può guarirci.

Quindi dobbiamo tener presente che la Personalità, che è strettamente connessa al **Bambino Interiore**, è colei che ha introiettato le Ferite.

La buona notizia è che man mano che si accoglie con amore e senza giudizio il dolore del nostro Bambino Interiore, egli viene cullato da questo amore, le Ferite vengono così trattate e arriverà senz'altro un giorno in cui la nostra età anagrafica e quella del nostro Bambino Interiore si allineeranno, anche grazie ad un dialogo sano con gli altri Stati dell'Io, il nostro **Genitore** ed il nostro **Adulto** interni.

Ma non voglio mettere altra carne sul fuoco! ... di *analisi transazionale* potrà eventualmente parlarne nel mio libro in cantiere.

Non c'è altro modo di *trasmutare* una Ferita se non l'amore incondizionato e il continuo lavorare su di sé, anche attraverso l'esercizio dei **Talenti**.

Dobbiamo imparare a dialogare con il nostro Bambino Interiore e dirgli "Adesso io mi prendo cura di te e della tua ferita. Cosa desideri che io faccia per te? Siamo grandi, ora, possiamo decidere da soli, io non ti abbandono, sono con te per sempre".

Questo è un utilizzo sano di un Genitore interno sviluppato grazie al lavoro su di sé.

---

Non possiamo chiedere agli altri di curare la nostra Ferita: figli, partner, genitori... non sono lì per quello. Il nostro cammino evolutivo, il Purgatorio, direbbe Dante, ci richiede di imparare a sbrigarcela da soli.

Dobbiamo accogliere il nostro dolore nel momento in cui si acutizza, vivercelo tutto e poi lasciarlo andare. E' fatto di onde, ha una sua linea ascendente e poi va via, come le doglie del parto.

Devi metterti al centro della tua vita e far incontrare il tuo Bambino Interiore con la tua Anima: soltanto così smetterai di andare a mendicare amore ovunque, e di aver bisogno di essere validato dall'esterno.

Quando la tua Ferita viene urtata, quando escono di nuovo forti il dolore e la paura, puoi imparare a macerare al tuo interno, ad osservare il tuo dolore, ad accoglierlo senza pretendere di spiegarlo razionalmente o cacciarlo subito via; a sperimentare che non muori, che puoi farcela, che non ha più quel gran potere su di te.

Saper rimanere immersi nel dolore della propria Ferita ci permette di incontrare Anima... nel momento più doloroso, quando penserai di non farcela, apprenderai gli strumenti per guarire, accoglierai il tuo Bambino e imparerai l'amore incondizionato.

La Ferita è anche una grande occasione per iniziare un lavoro su di sé: un percorso di crescita personale che può essere psicoterapia, coaching, counselling, spirituale, etc., se fatto bene, ti porterà alla scoperta dei Talenti Spirituali, di cui abbiamo già parlato in queste pagine.

Molte piccole Ferite si risolvono strada facendo: quando invece si tratta di una **Ferita Evolutiva**, dovrai lavorarci su per tutta la vita; è il famoso pungolo di cui parlavamo nei capitoli precedenti. Doloroso, ma ti serve per evolvere.

Il lavoro su di te, ti permetterà di imparare ad affrontarla; di volta in volta sarà meno dolorosa e meno lunga da scavallare. Se imparerai ad amarla, la trasmuterai in Talento.

Noi agiamo le nostre Ferite ogni giorno inconsapevolmente: rispondiamo agli altri, al dolore, agli eventi attraverso le Ferite, come se queste fossero lenti colorate attraverso le quali leggiamo i fatti della vita e li interpretiamo. Veniamo letteralmente pilotati dalla Ferita, che ha il potere di gestire in toto quel 10% di conscio che possediamo.

Le Ferite risuonano continuamente al minimo stimolo e creano sofferenza. Con il lavoro su di sé prendiamo coscienza di che tipo di Ferita abbiamo e iniziamo a cambiare per usarla a nostro vantaggio. E' all'interno di essa, infatti, che si nasconde la più grande carica creativa, e cioè i nostri Talenti.

---

Le Ferite sono la base della nostra evoluzione: servono per arrivare all'Anima, la quale manifesterà i Talenti nascosti all'interno di esse. Se non lavoriamo su queste, prenderanno il controllo impedendo all'Anima di essere ascoltata e la nostra vita diventerà un ricettacolo di dolore, che ci impegnerà nel mettere toppe qua e là, senza essere consapevoli di che cosa dobbiamo fare.

C'è gente che arriva alla fine della sua vita non sapendo per cosa ha vissuto. Questo sì che è l'Inferno!

La buona notizia è che si può lavorare sulle ferite, ma soprattutto che si può lavorarci **MENTRE** manifestiamo i Talenti. Quindi non serve *“aspettare di guarire tutte le ferite”* per iniziare a fare quello a cui ti senti chiamato. Inizia e basta!, il resto lo troverai strada facendo, grazie alle sincronicità che Anima metterà in campo, vedendo che ti stai muovendo verso la direzione giusta, cioè il tuo solco.

Paradossalmente, esporsi uscendo dalla zona di comfort, esercitando un Talento nonostante le Ferite, può far ottenere consensi e gratificazioni in grado di lavorare in modo positivo sulle ferite stesse (ritorno in autostima e potere personale).



## QUALE LAVORO SVOLGERE SULLE FERITE DELLA PERSONALITA'?

---

Una persona che ha subito dei rifiuti o un abbandono, se deve esporsi mettendoci la faccia per esprimere un Talento (cosa oggi molto richiesta, in quanto per lavorare occorre spesso promuoversi a livello di *personal branding*, tramite l'utilizzo di videoclip, fotografie o storytelling) avrà delle grosse difficoltà; dovrà necessariamente lavorare in modo simultaneo sulle proprie Ferite.

Occorre un lavoro di presenza interiore e di assenza di giudizio. Il nostro Bambino Interiore, infatti, quasi sempre è stato giudicato e criticato dai genitori o dalle figure adulte. Dobbiamo lavorare per cercare di ottenere nuovamente un **Bambino Libero** e non **Adeguato**, un Bambino che spontaneamente potrà manifestare i suoi Talenti.

Bisogna imparare ad accogliere il proprio Bambino come una presenza piccola dentro di noi che va riconosciuta, ascoltata, amata, integrata, coccolata. In questo, la regolazione del dialogo interno, che deve passare dalla ruminazione e dal biasimo alla auto-gratificazione e all'auto-incoraggiamento, rappresenta un ruolo primario.

Svolgere da sé il ruolo di **Madre e Padre Interiore**, significa sapersi amare ed accogliere incondizionatamente, ma anche spronarsi ad alzare i tacchi e iniziare a marciare.

Noi donne in particolare dobbiamo imparare ad attivare l'**archetipo maschile** dentro di noi, perché siamo state create per essere empatiche e manchiamo di quel senso pratico tipico dell'**energia maschile**. Integrare in noi questo archetipo e saperlo agire al momento giusto, ci renderebbe anche meno bisognose in generale e sanerebbe tantissime ferite con il maschile.

Il nostro maschile interiore è in grado di dirci “*Se tu ti impegni nel tuo percorso, io ti sostengo.*” o di spronarci dicendo “*Adesso basta fare lagna, alzati e fai quel che devi fare.*”.

# COME SCOPRIRE I PROPRI TALENTI ?

---

Ci sono due metodi efficaci:

1) Dovremmo cercare di seguire *“l'amor che ditta dentro”*, ovvero il nostro raggio traente, sempre per parafrasare Dante (lo avete capito che la Divina Commedia è un'opera alchemica-esoterica ed è la perfetta metafora della nostra vita, vero?), cioè quel sole di gioia che ci spinge a fare una determinata cosa per ore, in uno stato di beatitudine, senza stancarci e perdendo il senso del tempo (Ikigai e Flow, ecco che ritornano...)

2) Ascoltare ed accogliere senza giudizio tutti i complimenti che ci vengono fatti dalle altre persone, quando facciamo delle cose. Questi messaggeri dell'Anima spesso ci dicono quale è il nostro dono, e anziché schermirci dovremmo imparare a prender nota dei complimenti che ci vengono fatti e rifletterci su.

3) E poi si va per tentativi. Intanto segui le passioni di quando eri bambino o quelle che ancora oggi ti spingono all'azione. L'importante è FARE qualcosa; se ti fermi aspettando il segno divino cadi nell'ignavia, Anima si arrende e non solo quel segno potrebbe non arrivare mai, ma Anima potrebbe decidere di mandarti un evento molto forte, persino una malattia, per portarti dove devi andare. La quotidianità deve diventare una scoperta di sé.

Nell'applicarti sulle tue passioni, dovresti cercare di prendere l'impegno, andare oltre le paure, dedicarvi tutto il tempo che puoi, ovviamente dopo aver fatto il tuo dovere di cittadino o di membro della famiglia.

Non è mai evolutivo, né maturo, mollare un lavoro sicuro e lasciare la famiglia senza stipendio per seguire il proprio sogno: siamo chiamati a sperimentare la temperanza e il buon senso. Mancare di disciplina quando si hanno dei figli a carico e costringerli alla carestia **non è** crescita spirituale, **non è** evolutivo.

Prima si garantisce la tranquillità quotidiana alle persone di cui hai cura, te stesso compreso, e poi nel tempo che rimane ti impegni al massimo per coltivare il tuo sogno. Abbi fede che se è un Talento vero, i risultati arriveranno. Non cadere preda di filosofie *new-age* che *puoi avere tutto quanto desideri*: si passa per talenti, volontà e disciplina.

Se quella è la strada, la vita stessa ti metterà nella condizione, attraverso le sincronicità e la legge dell'attrazione (che non è il "se vuoi, puoi") di farti arrivare cose, strade, persone, per svolgere il tuo compito.

Altrimenti dovrai iniziare a chiederti se la spinta che hai a svolgere determinati compiti arriva dall'Anima o dalla Personalità. Se è l'Anima a spingerti ad agire, i frutti arriveranno.

E' giusto poi che tu sia animato da spirito di servizio, capire cioè che il tuo talento e la tua manifestazione non riguardano soltanto te, ma sono a servizio dell'umanità, e che tutti siamo legati l'uno all'altro in questo senso.

In questo modo sarà difficile alzarsi col muso lungo; ogni giornata che inizia diventa una scoperta di sé, un viaggio entusiasmante per aggiungere, mattone dopo mattone, la costruzione del tuo Ikigai. Il tuo entusiasmo si vedrà così tanto che saranno le persone ad avvicinarsi a te per chiederti come fai a vibrare così alto, nonostante il mondo che c'è.

Nel percorso di ricerca sarà bene domandarti in modo serio:

- **Cosa sono venuto a fare su questo pianeta?**
- **Cosa devo fare di preciso?**
- **Come posso farlo?**

Non è detto che si debbano avere tutte le risposte o la certezza matematica di quale sia la nostra strada a livello cosciente e razionale: basterà godere del viaggio ogni giorno: siamo in un cammino che non si esaurisce nell'arco di questa sola vita. Non è detto che sia tu a poter risolvere certe dinamiche, soprattutto se radicate nell'albero familiare, eredità di scarsità, dipendenze, etc. Magari sei l'anello di congiunzione per una nuova generazione più evoluta, e i tuoi figli o addirittura i tuoi nipoti porteranno avanti il compito.

A volte saremo messi alla prova, soprattutto se quello che stiamo facendo da tutta una vita è un compito che ci mantiene nella zona di comfort e non ci scomoda più di tanto, ma non è quello che Anima chiede.

Mi viene sempre in mente Fabrizio De André, che se non fosse stato il ribelle anticonformista che era, oggi *"avremmo un bravo cantautore in meno e un pessimo avvocato in più"*, per citare le sue parole. Il padre infatti voleva che lui ricalcasse le orme dei maschi di famiglia. Ma per lui, Anima aveva scelto altro.

Penso sia molto difficile per una persona laureata che lavora nell'azienda di famiglia, spiegare che il *raggio traente* della sua vita è cucinare torte. Ma guai a lei se non riuscisse a farlo.

---

Questo è il **LAVORO ALCHEMICO**: uscire dagli schemi, andare fuori dalle regole e dalle aspettative delle altre persone. Ciò implica il saper gestire la delusione altrui e vale per ognuno, sia figlio, genitore o altro. Un genitore che compie il suo progetto evolutivo dona il miglior insegnamento ai figli, anche se questo significa in apparenza ferirli o ferire il proprio coniuge.

Quando rimaniamo in un lavoro-relazione che non amiamo, stiamo insegnando ai nostri figli ad accontentarsi. Quando facciamo gli estremi sacrifici per tenere una famiglia unita in nome dei figli anziché dell'amore, stiamo spianando la strada al ricatto emotivo e alle recriminazioni: *“Con tutto quello che ho fatto per te”, “lo che per voi sono rimasta con vostro padre”, “lo che per crescere te ho rinunciato al mio lavoro”*... Ferite, quelle sì, che davvero non si augurano a nessuno.

Quando rimanete in un lavoro deprimente *“per pagare il mutuo”*, state insegnando ai vostri figli ad accontentarsi, ad inseguire vite mediocri e a non essere felici. Praticate la sopportazione consapevole, dicendo a voi stessi che state facendo un lavoro che non vi piace, mentre coltivate il sogno della vostra vita. E poi realizzate quel sogno. Date dimostrazione ai vostri figli che vale sempre la pena seguire i propri sogni, con sacrificio e dedizione. Insegnate loro ad eccellere, non secondo i parametri del mondo, ma assecondando i propri Talenti nonostante le Ferite!



## DA DOVE COMINCIO?

---

Prova a partire con le cose che ti piaceva fare da bambino o da ragazzo. Magari oggi non ti piacciono più, ma Anima saprà riconoscere che sei in movimento, e *sincronicità* e *intuizioni* faranno il resto.

Abolisci il giudizio e la sensazione che si è già in troppi a fare questo o quello. Fallo e basta, tu sei tu e non sei uguale a nessun altro. Lavorando sul giudizio, potrai riscoprire quali sono le tue passioni.

Lavora anche sulla **PROIEZIONE POSITIVA**: osserva cioè le persone che ammiri e che ti ispirano. Imitale, fai le cose che ti piace veder loro fare e vedi come ti senti. Quali talenti hanno queste persone? Sembra di averli anche a te? Esercitali come fanno loro, fai prove, sperimenta. Vestiti come loro, gesticola come loro, gioca con la tua Personalità e costruisci cose nuove, integra i modelli magari traballanti ereditati in famiglia, diventa di più.

Non angosciarti, non è mai troppo tardi. Se pure scoprissi il tuo Scopo nell'ultimo momento della tua vita, non sarebbe sprecato. A volte la manifestazione dell'Anima, anche quando tardiva, vale l'intera incarnazione.

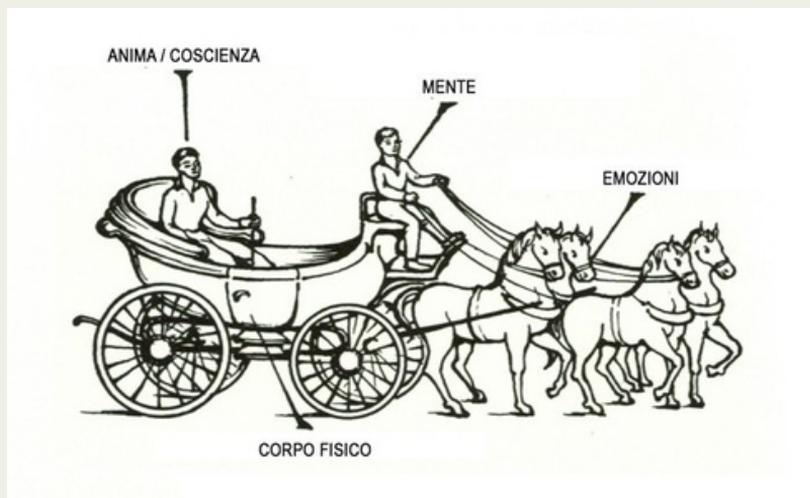
L'importante è forgiare la Personalità affinché contenga più Anima possibile, affinché si sottometta all'Anima, le lasci spazio. San Paolo nelle Sacre Scritture parlerebbe di una *vita nello Spirito* anziché una *vita nella carne*, ma è bellissima anche la metafora di **GURDJIEFF** circa la **CARROZZA ALCHEMICA**, di cui non posso non parlarti.

# LA CARROZZA ALCHEMICA DI GURDJIEFF

---

**Georges Ivanovič Gurdjieff** era un grande maestro e filosofo mistico, e nel suo libro *“Vedute sul mondo reale”* paragonava l'essere umano a una carrozza, dove la **Carrozza** è il Corpo Fisico, i **Cavalli** rappresentano le Emozioni (o pulsioni), il **Cocchiere** è la Mente (o Personalità) e il **Passeggero** è l'Anima (o Coscienza).

Gurdjieff adoperava questa metafora per spiegare agli allievi della sua scuola esoterica il procedimento per cui la Coscienza che è in ognuno di noi è assopita in un sonno indotto, descrivendo così il funzionamento del pilota automatico (mente ed emozioni) che gestisce la nostra macchina biologica (il corpo fisico).



Che cosa succede, infatti, quando il Passeggero (anima-coscienza) dorme, e quindi il Cocchiere (mente-personalità) decide la strada, la direzione da prendere? Che cosa succede quando il Cocchiere è confuso e non sapendo dove andare si lascia trasportare dai Cavalli (emozioni-pulsioni) che corrono senza una mèta?

---

Quando il Cocchiere è confuso e non sa dove andare, la Carrozza (corpo) viene guidata dai Cavalli che automaticamente la trainano, senza direzione alcuna, mentre il Passeggero dorme.

E se la coscienza dorme, quanta consapevolezza possiamo avere di quello che facciamo, diciamo e decidiamo? Come può il Cocchiere dare le opportune istruzioni ai Cavalli se non sa dove dirigersi? E per sapere dove andare, ha bisogno di ascoltare la voce del Cocchiere, così da prendere in mano le redini e guidare i Cavalli nella direzione desiderata.

Quello che accade, seguendo la metafora, è l'assopimento del Passeggero. La nostra Coscienza non è più vigile, l'Anima dorme, e così chi comanda, chi sceglie la strada, non siamo più noi, ma lasciamo spazio al Cocchiere, la mente, che per comodità segue sempre la solita abitudinaria strada (*comfort zone*) trainata dai Cavalli, influenzati secondo i programmi fatti di *schemi* e *credenze* che risiedono nel nostro *inconscio* (ferite comprese, ndr). E si chiama inconscio proprio perché si verifica fuori dalla portata della nostra coscienza.

L'inconscio non usa la ragione, non può scegliere cosa imparare e cosa scartare, cosa è utile per noi e cosa non lo è. L'inconscio memorizza programmi e credenze limitanti (*schemi mentali*), paure, pregiudizi, modi di fare e di pensare, ricevuti durante l'educazione infantile e dall'ambiente circostante (abitudini sociali e credenze).

Ed è così che la mente, come un bravo Cocchiere, segue sempre gli stessi ordini e percorre le stesse strade, le stesse esperienze, gli stessi errori, ansie, paure, le stesse situazioni e gli stessi incontri, anche se non più desiderati o necessari (pensiamo al ricadere con gli stessi tipi di partners nelle relazioni).

Dobbiamo prendere il controllo della carrozza e l'unica maniera possibile è quella di eliminare tutto il rumore di fondo che affolla la nostra mente. Dobbiamo ricordarci chi siamo veramente. L'efficacia della metafora della **Carrozza Alchemica** è proprio quella di illustrare come funziona l'essere umano nei suoi aspetti automatici e inconsci, ossia fuori dalla portata della coscienza.

Viene così evidenziata l'importanza di essere svegli e presenti a se stessi, e possiamo uscire da questa situazione di assopimento solo iniziando ad osservare quelli che sono i nostri pensieri, gli schemi mentali, le emozioni e i comportamenti automatici ben radicati nell'inconscio. Capire quanto c'è di nostro in tutto ciò.

---

E sempre tornando alla metafora della Carrozza, è proprio quando il Passeggero (anima-coscienza) si risveglia, che può finalmente rendersi conto se la strada intrapresa dal Cocchiere e l'andatura adottata dai Cavalli sono il frutto di una scelta consapevole o del solito programma o bisogno nevrotico della mente egoica.

A questo punto può avvalersi dalla propria facoltà di ragionamento e di intuito, e scegliere se proseguire o cambiare direzione. Inizia così un percorso di Consapevolezza, che è il metro di misura della Coscienza. Più c'è consapevolezza e più la Coscienza è sveglia.

Questo permette a chiunque di riappropriarsi di se stesso, vivendo così una vita "reale", trovando equilibrio e scoprendo il "centro di gravità permanente" tanto decantato da Battiato (seguace degli insegnamenti di Gurdjieff).

Riappropriarsi della propria direzione, del proprio cammino, della propria assertività, vivendo in armonia con le emozioni, il corpo, i sentimenti, le sensazioni ed i pensieri che ne scaturiscono. Questo è ciò che possiamo definire un ESSERE extra-ordinario. (Articolo tratto da: [www.tragicomico.it](http://www.tragicomico.it) e riadattato da me)

*“La condizione fondamentale dell'uomo è il sonno; l'uomo è addormentato, la sua coscienza è ipnotizzata, confusa; egli non sa chi è, non sa perché agisce, è una specie di macchina, un automa, cui tutto “succede”; non ha il minimo controllo sui propri pensieri, sulle proprie emozioni, sulla propria immaginazione, sulla propria attenzione; crede di amare, di desiderare, di odiare, di volere, ma non conosce mai le vere motivazioni di questi impulsi che compaiono e scompaiono come meteore; dice “io sono”, “io faccio”, “io voglio”, credendo di avere davvero un ego unitario, mentre è frammentario in una moltitudine di centri che di volta in volta lo dominano; si illude di avere coscienza di sé, ma non può svegliarsi da sé, può soltanto sognare di svegliarsi; pensa di poter governare la propria vita, ma è una marionetta diretta da forze che ignora; trascorre l'intera esistenza nel sonno e muore nel sonno; passa tutto il tempo in un mondo soggettivo cui non può sfuggire; non è in grado di distinguere il reale dall'immaginario; spreca le proprie energie a inseguire cose superflue; e solo qualche volta si rende conto che non è soddisfatto, che la vita gli sfugge, che sta sciupando l'occasione che gli è stata offerta.”*

*Georges Ivanovič Gurdjieff*

---

Al di là dello Scopo primario della nostra vita, il nostro scopo quotidiano deve essere quello di manifestare la nostra Anima, cosa che ci fa vivere nella gioia. Come dice Dante *“nati non foste a viver come bruti, ma per seguir virtute e canoscenza”*, cioè per sperimentare la manifestazione pratica dei nostri Talenti.

Ognuno di noi ha il suo punto di forza, dobbiamo partire da quello senza aver paura del giudizio degli altri. Se noi fossimo consci del nostro valore, il parere degli altri su di noi non conterebbe nulla.

La chiave è capire cosa ti interessa davvero, e anche avere il desiderio di metterti a servizio. Cerca di capire cosa ti interessa e investici del tempo, diventandone esperto.

Non essere mediocre in tante cose, cerca di arrivare all'eccellenza in poche cose. Quando lo farai, la tua autostima crescerà automaticamente.

Comincia a seguire le tue passioni ed investi in esse tempo e denaro: non basta solo seguirle, è importante investire in esse.

E poi: focalizzati sul viaggio e non sulla destinazione. Il piacere è mentre fai delle cose, non la cosa fatta. Questo ti farà sentire una persona di successo... **il successo è svegliarti ogni mattina e fare quello che ti piace PER TUTTO IL GIORNO.**

**“Fai quello che ami e non lavorerai  
un solo giorno della tua vita” (Confucio)**



## QUINDI, RICAPITOLANDO:

---

**SAPERE** (conosci i tuoi punti di forza) + **AGIRE** (inizia a lavorarci sopra)

So che sono brava in qualcosa?

- **PRENOTO UN CORSO SULL'ARGOMENTO**

- **PARLO CON QUALCUNO CHE LO STA GIA' FACENDO**

- **FACCIO RICERCHE**

Lo scopo nasce quando usi le tue passioni per aiutare gli altri, per servire.

Le persone di successo si buttano pienamente in una sola area alla volta. Se sei brava a fare video, fai video. Non aprire un blog, fai più video! Poi potrai fare anche il resto, ma specializzati in una cosa alla volta.

Parti da questo presupposto:

**"OGNI INDIVIDUO CHE SA FARE BENE UNA DATA COSA,  
PIU' PASSA IL TEMPO A FARE QUELLA COSA,  
PIU' DIVERRA' ECCELLENTE".**

Tutte le persone che hanno avuto un reale successo nella vita, hanno puntato tutto sui propri talenti, tralasciando le proprie aree deboli.

Bisogna distruggere il mito della mediocrit : essere *"bravo un po' in tutto per avere successo"*.

Invece no: chi ha raggiunto l'eccellenza, lo ha fatto migliorando le aree in cui era gi  naturalmente bravo.

Il Talento si manifesta in modo spontaneo davanti ad un evento qualunque. In particolare, **dinanzi ad un problema, rispondiamo coi talenti.**

Il Talento pu  definirsi come *"una qualsiasi attivit  ricorrente di pensare, sentire e comportarsi che pu  produrre un risultato"*.

Una volta scoperti i nostri talenti, dobbiamo dimenticarci di ci  che non sappiamo fare e dedicare le nostre energie allo sviluppo e alla messa in azione dei nostri talenti. Questo produrr  l'essere felici e ci far  raggiungere gli obiettivi che ci siamo prefissati.

---

Quando il Talento è in azione, la nostra curva di apprendimento ha una crescita esponenziale e inarrestabile.

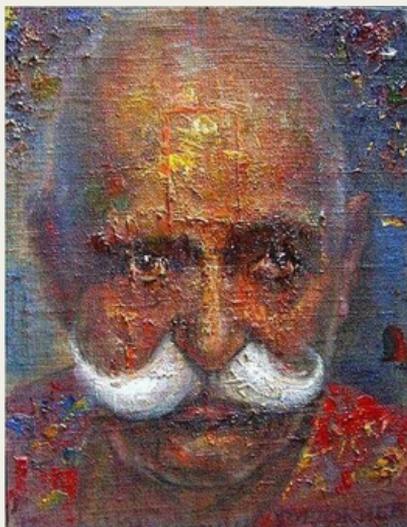
E' importante capire se quello che facciamo nella vita è adeguato alle nostre capacità, e il nostro lavoro dovrebbe essere tale da consentirci di sfruttare a pieno i nostri talenti. C'è una correlazione positiva tra salute fisica di un individuo e sfruttamento del proprio talento.

Ecco perché Talenti e Ikigai sono strettamente connessi. Il tuo Ikigai è l'espressione piena dei tuoi Talenti, quando essi ti portano ad essere felice, essere utile, essere pagato per agirli.

*“L'evoluzione può essere necessaria soltanto a colui che si renda conto della sua situazione e della possibilità di cambiarla, e si renda conto che ha dei poteri che non usa e delle ricchezze che non vede.*

*Ed è nel senso della presa di possesso di questi poteri e di queste ricchezze che l'evoluzione è possibile“.*

**George Ivanovič Gurdjieff**



## BIBLIOGRAFIA CONSIGLIATA:

---

- **“IKIGAI”** - Bettina Lemke
- **“IL METODO IKIGAI”** - H. Garcia e F. Miralles
- **“RIDARE SENSO ALLA VITA”** - Viktor Emil Frankl
- **“INNAMORATI DI TE”** - Tiberio Faraci
- **“LA FORZA DELLA RESILIENZA”** - Rick Hanson
- **“THE SECRET”** - Rhonda Byrne
- **“TUTTI ALL’INFERNO”** - Giorgia Sitta
- **“TUTTI (O QUASI) IN PURGATORIO”** - Giorgia Sitta
- **“IL CODICE DELL’ANIMA”** - James Hillman
- **“TRATTATO DI ALCHIMIA DELLE EMOZIONI”** - Giampaolo Giacomini
- **“ASTROLOGIA ARCHETIPICA”** - U. Carmignani e S. Bongiovanni
- **“ASTROGENEALOGIA”** - E. Londero e M. Malfa
- **“ALLA RICERCA DI BEATRICE: DANTE E JUNG”** - Adriana Mazzarella
- **“A CHE GIOCO GIOCHIAMO”** - Eric Berne
- **“FARE PACE CON SE STESSI”** - Thich Nhat Hanh
- **“IO SONO OKAY, TU SEI OKAY”** - Thomas A. Harris
- **“L’INSEGNAMENTO DI GURDJIEFF”** - Kenneth Walker
- **“MEMORIE E DESTINO”** - Andrea Masiero
- **“LA SINDROME DEGLI ANTENATI”** - Anne Ancelin Schutzenberger
- **“IL LIBRO ROSSO”** - Carl Gustav Jung
- **“L’ITALIA DEI CANTAUTORI”** - L. Valentini e S. Pietrangeli

# SABRINA PIETRANGELI

---

DOVE PUOI CONTATTARMI:

**E-mail:** [s.pietrangeli@gmail.com](mailto:s.pietrangeli@gmail.com)

**Instagram:** [@sabrinapietrangeli\\_lifecoach](https://www.instagram.com/sabrinapietrangeli_lifecoach)

**Facebook:** [Sabrina Pietrangeli](https://www.facebook.com/SabrinaPietrangeli)

**YouTube:** [Sabrina Pietrangeli Life Coach](https://www.youtube.com/SabrinaPietrangeliLifeCoach)



**LA TUA FERITA NON E' UN DESTINO,  
E' UN TRAMPOLINO**