
ZEBUK.IT

ZENBUK

UNA STRADA LUNGA UN ANNO

E-book amatoriale © ZeBuk.
è vietata la riproduzione anche solo parziale.

Le immagini e i marchi citati sono dei rispettivi aventi diritto

ZENBUK: UNA STRADA LUNGA UN ANNO PER CONQUISTARE SE STESSI!

13-01-2015

Nel corso della vita può capitare di trovarci di fronte a delle situazioni difficili da affrontare, dalle quali non riusciamo a trovare una via d'uscita o che ci sembrano impossibili da superare. La maniera con la quale gestiremo questi eventi, più o meno negativi, più o meno prevedibili, lascerà un segno in ognuno di noi. A volte possiamo farcela da soli, tante altre abbiamo bisogno dell'aiuto e del sostegno di qualcun altro. La cosa importante è avere voglia di andare avanti, credere in se stessi in ogni momento e credere nelle persone che ci vogliono bene. Roberta Michelotto.

Che tu creda di farcela o di non farcela, avrai comunque ragione.

Henry Ford

Pensateci bene e vi renderete conto di quanta ragione, volenti o nolenti, ci sia in queste parole. Mi ci è voluto un po' di tempo per impararlo – e l'ho fatto sulla pelle, nel modo più efficace che ci sia – ma alla fine l'ho capito

bene: c'è la fortuna, sì, ci sono le circostanze e anche le losche trame di chi è più in alto di noi... ma **siamo noi a fare la differenza, solo noi!**

Noi con la nostra volontà, noi con la forza e l'energia che abbiamo a disposizione, noi con la testardaggine e la costanza e la caparbia e gli errori e la voglia di chi vuole farcela.

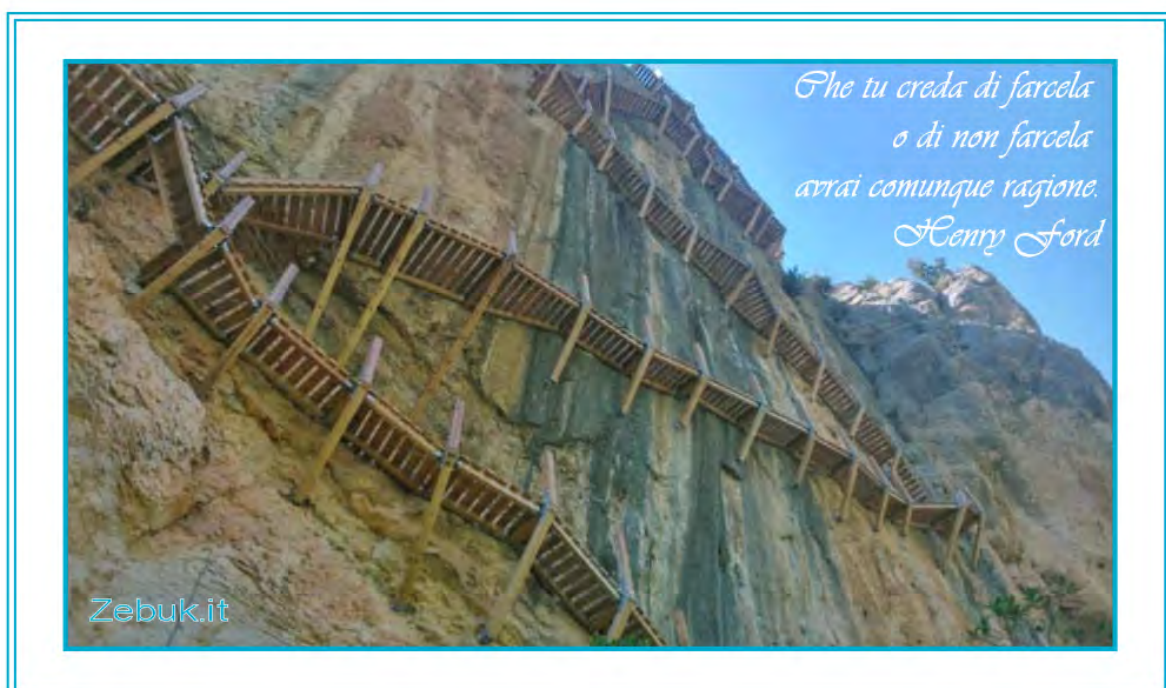
Zebuk ha chiesto aiuto alla psicologa di fiducia, la nostra **Roberta Michelotto** per costruire un percorso lungo un anno, che aiuti tutti noi a raggiungere l'obiettivo più importante della vita di ciascuno: **conquistare se stessi**, la tappa fondamentale del cammino della vita di tutti. Parleremo di libri, di saggi, di romanzi e li useremo per giungere ad un solo, personale e specialissimo obiettivo: FARCELA.

Con questa rubrica speriamo possiate trovare un piccolo aiuto per aumentare la fiducia in voi stessi e per seguire la vostra strada: ci saranno citazioni su cui meditare, domande/risposte sui

contenuti dei libri di cui parleremo, piccoli esercizi che aiuteranno a imparare alcune tecniche. **E poi potrete fare voi direttamente le domande che vorrete a Roberta, troveremo la maniera più adatta di rispondervi!**

Un regalo per voi? la nostra prima MotivAzione! potete scaricarla qui, stamparla, copiarla, metterla sul desktop del vostro computer, condividerla con chi volete... farla vostra!

Avete deciso, dunque? ZenBuk cammina con voi!



NIENTE SCUSE!, WAYNE DYER

16-01-2015

Non la stavo baciando. Le stavo bisbigliando in bocca.

Chico Marx (in risposta alla moglie che lo aveva scoperto mentre baciava una ballerina di fila)

Mi sembra il modo migliore per iniziare la nostra avventura con ZenBuk: **Niente scuse!**

Sì, lo so che molti di voi arricceranno il naso e sosterranno con tutta la loro forza che non si tratta di scuse, almeno nel loro caso, ma per un solo momento provate a farvi questa domanda: siete proprio sicuri che almeno una volta, anche incoscientemente, non avete ritenuto più facile / semplice / comodo / conveniente rinunciare a qualcosa – che desideravate anche tanto – perché ottenerlo avrebbe comportato coraggio e fatiche all'apparenza insostenibili?

Niente scuse! parla proprio di questo: dei pensieri negativi e delle giustificazioni che abbiamo imparato a usare fin dall'infanzia e che ci immobilizzano nella posizione comoda e sicura che abbiamo preso, non permettendoci di agire e di ottenere quello a cui aspiriamo veramente.

“È troppo difficile”, “è rischioso”, “non ho abbastanza denaro”, “nessuno mi aiuterà”, “ci vorrà molto tempo”... sono solo alcune delle scuse che accampiamo quando ci troviamo di fronte ad un'apparente difficoltà, che si tratti di lavoro, di salute, di amore, di ricerca della felicità: **proviamo a cambiare prospettiva**, proviamo a usare le tecniche suggerite da Wayne Dyer e – magari – scopriremo che è davvero possibile cambiare e trovare il coraggio per affrontare la Vita, usando tanta positività e l'intenzione – forte – di farcela!

Il parere professionale: a chi serve, quando e come usare questo libro

[di Roberta Michelotto]: la lettura di questo libro ci può aiutare a riconoscere e a trasformare una modalità di pensiero da troppo rigido ed egocentrico a più flessibile e positivo. Ci insegna a riflettere sui nostri atteggiamenti (e vecchi schemi di pensiero) con uno spirito critico e realistico. Viene inoltre sottolineata spesso l'importanza di vivere consapevolmente il momento presente perché è l'unico sul quale abbiamo qualche potere. Ci ricorda di assumerci la responsabilità di quello che siamo e di cosa scegliamo di diventare. Analizza con lucidità e chiarezza la maggior parte delle scuse che rappresentano un freno alla nostra possibilità di cambiamento e di miglioramento. **“Niente scuse” parte dal presupposto che tutti noi siamo persone meritevoli di amore e di benessere e che se facciamo nostro questo pensiero in maniera consapevole saremo anche in grado di attrarre energia positiva indispensabile per affrontare al meglio ogni esperienza di vita.**

È una filosofia che ritengo molto interessante: se una cosa possiamo pensarla, allora vuol dire che possiamo anche farla, quindi **Niente scuse!**

3 DOMANDE, 3 RISPOSTE

Ma come “sono solo scuse”? C'è la crisi, ho 40 anni e nessuno mi assume più, quello che ho fatto finora non ha prodotto niente di buono...

Questo libro non è stato scritto con la pretesa di risolvere concretamente i nostri problemi, soprattutto quelli di natura economica. **Il suo obiettivo è quello di insegnarci a pensare in maniera differente, a riconoscere le nostre potenzialità e non rimuginare continuamente sulle carenze o mancanze.** Ribadisce l'importanza di avere fiducia in noi stessi e nelle persone che ci vogliono bene e di mettere passione in tutto quello che vogliamo fare. Nel libro si afferma che se vogliamo fermamente una cosa siamo in grado di ottenerla per il semplice fatto che quando desideriamo veramente ci attiviamo, ci crediamo, ci mettiamo passione e facciamo qualunque cosa per ottenere ciò che abbiamo immaginato. È indubbio che la vita a volte ci

mette a dura prova ma solo con una mente elastica e con uno spirito libero da condizionamenti si riesce a trovare la strada giusta. E questo modo di vedere e affrontare la vita bisogna impararlo.

Nel libro si parla di “allineamento alla Sorgente”. Cosa vuol dire e come si fa per ottenerlo?

La Sorgente è l'energia positiva e vitale che ognuno di noi ha dentro di sé ma che fa fatica a trovare perché nascosta e bloccata da mille sovrastrutture culturali. La Sorgente è anche l'energia presente in natura e alla quale possiamo attingere in qualunque momento. Quello che dovremmo tener presente è che noi “siamo una mente con un corpo e non il contrario” ma non siamo in grado di sfruttare appieno le nostre potenzialità e attrarre a noi cose buone. Se ci riflettiamo, è più facile pensare in negativo che in positivo. I pensieri negativi sono automatici, arrivano immediati e spontanei. Così facendo li alimentiamo e i pensieri negativi aumentano. Pensare in modo positivo (al contrario) richiede uno sforzo al quale non siamo abituati e spesso non vogliamo fare per pigrizia mentale. **Il modo in cui pensiamo si riflette sul modo in cui ci comportiamo con noi stessi, con gli altri e con l'ambiente che ci circonda.** Il detto “fai del bene e ti ritorna con gli interessi” ci può aiutare a rendere concreto questo concetto di allineamento alla Sorgente. Quindi essere benevoli con se stessi, essere più predisposti a dare (“come posso essere utile oggi?”) che a chiedere, essere compassionevoli, considerarci delle persone meritevoli di quello che desideriamo, credere in noi stessi e donare all'altro senza pensare a un tornaconto. Agendo in questo modo verremo ricompensati.

Parla lo scettico: “Ok, va bene. Leggo il libro e alla fine mi convinco: sono una potenziale superdonna/superuomo, basta crederci. E poi? È davvero così facile?”

Nel libro viene sottolineato più volte il fatto di porsi con un atteggiamento umile nei confronti della vita ovunque andiamo. Non insegna a sentirci super uomini, ma ci aiuta a prendere coscienza e a capire le nostre potenzialità concrete, a riconoscere le

nostre resistenze che ci impediscono di vivere serenamente e di fare le cose che vorremmo. **È vero, ci insegna a credere, perché se non crediamo in ciò che facciamo o vogliamo non lo otterremo mai.**

Non è scritto da nessuna parte che cambiare i nostri vecchi schemi di pensiero sia facile... Non è facile per niente. Ci vuole costanza, dedizione, forza di

volontà, esercizio, amore. Dopodiché sta a noi capire quanto siamo disposti ad impegnarci per migliorare. Se vuoi veramente cambiare, Niente scuse!

Alla fine di questo primo passo verso la conquista di noi stessi vogliamo regalarci una nuova MotivAzione, che ci ricorderà quanto sia importante provare e riprovare, senza mai rinunciare ai propri sogni:

Sette volte cadi, otto rialzati.

(proverbio giapponese)

Proviamoci, sempre. E se le cose non vanno subito come speravamo, rialziamoci. E riproviamoci ancora.

E ricordate: ZenBuk cammina con **voi!**



L'ALBERGO DELLE DONNE TRISTI, MARCELA SERRANO

13-02-2015

«In fin dei conti, Elena, che cos'è l'Albergo? Una terapia, una casa di riposo, un hotel per svagarsi, un agriturismo salutista? Come lo definiresti?»

«L'Albergo lo fai tu, è quello che desideri che sia.»

Floreana tace per qualche istante, incantata dal luccichio dei ciottoli bagnati dalla pioggia, semisepolte nel viottolo fangoso.

«E in questo modo,» insiste, «hai risolto le tue inquietudini personali?»

«Sì, sono riuscita a fare quello che avevo tentato invano di realizzare nei vent'anni precedenti: aiutare veramente le persone.»

Ecco l'Albergo. È aperto e pronto ad accogliere col silenzio chiunque abbia bisogno di ritrovarsi.

Vi succede mai di dare una seconda opportunità a un libro che alla prima lettura magari vi era piaciuto per l'atmosfera ma non vi aveva lasciato niente di tangibile? Mi è successo con **L'albergo delle donne tristi**. Mi è successo perché alla prima lettura, dodici anni fa, forse non erano maturate in me certe caratteristiche di cui si parla nel libro. Mi è successo perché il diventare adulti porta con sé un fardello di complicazioni (che spesso ci creiamo involontariamente) che non sappiamo sempre gestire con serenità. Oggi riapro le pagine di questo libro e ci trovo tanti miei aspetti. Ci trovo **l'amore per**

me stessa, la volontà di curare le ferite che la vita ha donato, **la voglia di dare**, prepotente:

Nessuno può privare un altro di qualcosa che non possiede.

Devi distinguere tra chi è avaro e chi è povero:

il primo non dà perché non vuole dare,

il secondo perché non ha niente.

L'albergo delle donne tristi non è un libro per donne malate d'amore, non è un libro che devono leggere le donne romantiche abbandonate dalla loro ultima conquista. Non è un libro "leggero", in quel senso: è un libro che scava nel profondo, che accoglie con parole piene di silenzi il cuore di chi lo legge. È un libro che – come l'Albergo del titolo – arriva a curare ferite profonde, quelle della tristezza, un libro che è come ognuno desidera che sia. Questa è l'impressione che mi ha fatto, ad una seconda lettura e dopo aver indagato sui pareri di chi lo ha letto: la sensazione è che a ogni persona che lo legge, dia quello di cui ha bisogno. Chi ha bisogno di consolazione per una storia d'amore finita, chi ha bisogno di riacquistare la fiducia in se stesso, chi sente che non ha ancora trovato la sua via: tutti trovano le parole giuste, il loro bandolo della matassa.

ESERCIZIO PER IMPARARE A PRENDERE CONSAPEVOLEZZA DEI PROPRI PENSIERI

[a cura di [Roberta Michelotto](#)]

Mentre vi trovate in un momento particolare, in compagnia dei vostri pensieri (belli o spiacevoli) provate ad alzarvi fisicamente e a spostarvi da una parte. Immaginate di osservarvi e ponetevi queste domande:

Cosa sto pensando in questo momento?

Come lo sto pensando?

Voglio davvero pensare a quella cosa?

In questo modo – cercando di **fare attenzione alla nostra attività mentale** – scopriremo se la nostra mente ha la tendenza o meno a perdersi (a divagare, a non portare a termine una sequenza di pensieri). È possibile anche provare a trasformare i pensieri in immagini.

Le domande sono importanti perché rappresentano il filo conduttore e il senso dell'esercizio. All'inizio sarà un po' difficile praticarlo, poi pian piano diventerà automatico e scoprirete quanto sia importante ogni tanto essere spettatori consapevoli dei propri pensieri e del proprio modo di pensare. Ci aiuterà a prendere coscienza e a modificare vecchie abitudini nelle quali magari ci siamo rinchiusi.

3 domande, 3 risposte

Per chi è questo libro?

La lettura del libro aiuta a valorizzare l'importanza del silenzio e della quiete per ritrovare se stessi. È una lettura particolare, semplice ma profonda, che va a toccare le anime "ferite" dalle tante e variegate storie della vita. Ognuno di noi vi può trovare parti di sé nascoste tra le righe. Una lettura piacevole, intensa, adatta a chi sta attraversando un momento difficile, perché non riesce a trovare la strada giusta da percorrere o per chi non riesce ad accettare il proprio passato, per chi è in continua lotta con se stesso, per chi si sente profondamente triste.

Perché dobbiamo leggerlo e cosa dobbiamo cercare tra le righe?

Dobbiamo leggerlo perché ci aiuta a capire che ogni nostra debolezza, insicurezza o paura può essere la stessa (con sfaccettatura differenti) vissuta da un'altra persona. Ci fa capire che ogni dramma individuale può rappresentare un dramma collettivo. È una spinta ad uscire dall'isolamento al quale la nostra tristezza spesso ci emargina, per imparare che condividere il proprio

dolore aiuta a comprenderlo e a sopportarlo meglio. Se si legge attentamente questo libro si capisce quanto sia importante riuscire ad accettare se stessi senza riserve, ad essere sinceri e spontanei nei confronti della propria sofferenza, ad essere accoglienti e quindi non giudicanti nei confronti della sofferenza altrui.

Ritrovare se stessi: l'Albergo è un luogo sicuro, accogliente, ridotto all'essenziale, dove si svolgono dei 'riti' con regole piuttosto rigide. Perché sono così importanti le routine per riuscire a ritrovarsi?

Le routine danno un senso di sicurezza perché rappresentano una costante nel 'caos' della vita. Se ci si

pensa, anche in natura tutto si muove tra elementi certi quali il giorno e la notte o l'alternarsi delle stagioni che arrivano sempre in momenti precisi regolarizzando la vita, la morte e la rinascita di tutti gli esseri. Le routine aiutano a ritrovare un equilibrio. Sapere cosa accadrà in determinati momenti tranquillizza, rasserena. All'inizio possono risultare come imposizioni, soprattutto per chi ha impostato la sua vita senza un minimo di regole, ma dopo un po' ci si accorge che di alcune non si potrà più fare a meno. Per ritrovare se stessi ci vuole una buona dose di disciplina e tanta voglia di vivere mettendosi continuamente in gioco senza timore.

Parliamo di MotivAzioni?

Abbiamo bisogno di silenzio per essere in grado di toccare le anime.

(Madre Teresa di Calcutta)

Regalatevi un momento di silenzio nella vostra giornata. Vi aiuterà a prendere respiro, a osservarvi dall'esterno, a trovare il modo giusto per affrontare le difficoltà.

E ricordate, come sempre: [ZenBuk cammina con voi!](http://ZenBuk.cammina.con.voi!)

*Abbiamo bisogno di silenzio per essere
in grado di toccare le anime
Madre Teresa di Calcutta*



Zebuk.it

CUCINOTERAPIA. CURARE, ACCUDIRE, AMARE SE STESSI E GLI ALTRI CON IL CIBO, ROBERTA SCHIRA

13-03-2015

Cucinare diventa quindi un atto profondamente creativo, giocoso, rassicurante, in cui ogni fase della realizzazione della ricetta diventa un momento prezioso, da godere da soli o condividere con gli altri: preparare gli ingredienti, manipolare la materia, attendere la cottura, assaggiare. Fino al momento più bello e atteso: il convivio.

Nutrimiento e vita, cura e attenzione, socialità e comunicazione. Questi sono solo alcuni dei termini che possono essere associati alla parola 'cibo', ma credo che ad ognuno di noi possano venirne in mente altri mille. **Per me cibo è passione, ad esempio: nel prepararlo, nel pensarlo, nell'attenderlo, nel viverlo.** Pensando al cibo, grande mia passione, e all'altra mia passione, la lettura, mi rendo conto che molti dei romanzi che sono tra i miei preferiti di sempre hanno a che fare anche con il cibo: [Dolce come il cioccolato](#), [Afrودita](#), [Pomodori verdi fritti](#), [Chocolat](#). Ma non continuo, mi sentirei in colpa per avervi fatto sgarrare l'impegno della dieta...

La tesi che preparo da un po' di tempo parla anch'essa di cucina. E tra i libri in cui mi sono imbattuta durante la mia ricerca, c'è **Cucinoterapia**, che col suo titolo racconta già un bel po' di cose importanti, anzi fondamentali: *Curare, accudire, amare se stessi e gli altri con il cibo*. Lo so che anche voi come me non ve ne rendete conto ogni volta che di corsa, tornando dal lavoro, sbuffate al solo pensiero di cosa mettere a tavola per cena, ma il preparare il cibo per i nostri cari, per noi stessi e poi anche per gli altri, è importantissimo! E ogni volta, dobbiamo ricordarci e sforzarci di trasmettere, tramite quella triste fettina che ci accingiamo a mettere in tavola,

tutto il nostro amore, tutta la nostra passione e la fiducia in sé che sappiamo di avere!

Vediamola con gli occhi della nostra esperta psicologa, [Roberta Michelotto](#):

Il parere professionale

"Cucinoterapia è un modo per farci riflettere sull'importanza di un atto che compiamo quasi meccanicamente e che invece merita dignità e consapevolezza".

La lettura di questo libro ci invita ad essere consapevoli dell'importanza di un gesto quotidiano come il cucinare, dal quale difficilmente ci si può esimere e che esprime o meno l'amore che si ha per se stessi e per gli altri. **Consapevolezza** è una parola vitale, è [il filo conduttore del percorso letterario che stiamo intraprendendo con ZenBuk](#): prendere consapevolezza dei nostri pensieri, sentimenti ed emozioni. Essere gli artefici della nostra vita e non semplici spettatori. Riappropriarci della nostra vita interiore, della bellezza della nostra anima. Comprendere l'importanza della nostra unicità e andare avanti, consapevoli del nostro valore senza timori.

Cucinare, cura l'anima, il cuore e la mente. È un toccasana per l'autostima, aiuta a sedurre, ci fa sentire più utili. Cucinare è un impulso creativo e questo libro mette in risalto l'efficacia del cucinare per appagare la propria e l'altrui anima: *"Cibo per l'anima, Soul food"*. Il cuore di questo libro è insito in questo concetto:

Il senso della cucinoterapia consiste nel cercare di interrompere il meccanismo "sto male quindi mangio" sostituendolo con il messaggio "sto male quindi cucino". L'atto del cucinare in sé spezza il carattere di impulso incontrollabile tipico dell'eating emotivo e riporta gli equilibri su un piano più razionale"

Dobbiamo ritrovare la consapevolezza del nostro agire, essere presenti a noi stessi per non farci trascinare da impulsi irrefrenabili e dannosi. Per cucinare bisogna avere un'idea su cosa preparare, si usano le mani per preparare gli alimenti, si trasforma la materia prima, si crea un qualcosa di unico per inebriare i cinque sensi. Il cibo genera emozioni e più noi siamo coinvolti nella preparazione di un piatto, più questo ne verrà esaltato.

Cucinare vuol dire fare. È un atto positivo e un ottimo antidepressivo. Non è necessario essere grandi chef o avere doti particolari per preparare qualcosa di delizioso, di appagante: l'importante è metterci il cuore e prestare la giusta attenzione a quello che si sta facendo. **La lettura di questo libro ci aiuta a riscoprire il senso del prenderci cura di noi stessi e degli altri attraverso la preparazione del cibo.**

Una ricetta per guarire

Nei nostri appuntamenti con [ZenBuk](#) vi stiamo [regalando consigli](#), [MotivAzioni](#), [esercizi da provare](#) per camminare e crescere insieme nel nostro percorso lungo un anno.

[Oggi vi regaliamo una delle tante ricette tratte dal libro](#), una di quelle che racconta di amore, di gesti manuali che fanno bene non solo allo stomaco e alla gola ma soprattutto al Cuore: mettete su un grembiule, la giusta musica e donatevi un momento di consapevolezza e di amore!

Cucinare è un modo per venire alla vita. Questo venire alla vita è lo straordinario effetto della Cucinoterapia e funziona con tutti, anche con coloro che combattono con un 'io' lacerato. Cucinare diventa un ottimo metodo per rammendarlo senza dolore.

TAGLIOLINI FRESCHI AL LIMONE

INGREDIENTI

per 6 persone

per la pasta

400 g di farina 00

100 g di semola

4 uova

1 mazzetto di basilico

vino bianco

olio extravergine di oliva

sale

per condire

2 limoni biologici

50 g di pinoli

80 g di Parmigiano Reggiano

olio extravergine di oliva

sale e pepe nero a mulino

PREPARAZIONE

Frullate con poco olio e un pizzico di sale le foglioline di basilico ottenendo un composto cremoso.

Preparate la pasta unendo le farine, la crema di basilico, le uova e poco vino bianco secco. Lavorate il composto a mano, energicamente, fino a ottenere una pasta soda e elastica da lasciar riposare in luogo fresco per 40' circa.

Riprendete la pasta, dividetela in 5 porzioni e passatela alla macchina sfogliatrice regolata fino alla penultima tacca ottenendo dei rettangoli lisci e uniformi; passate anche questi attraverso il rullo per tagliolini. Lasciate riposare i tagliolini ben sparsi su un foglio di carta da forno con sotto un poco di semola.

Preparate il condimento: in una capace zuppiera unite i pinoli tostati a secco, il Parmigiano appena grattugiato, le bucce dei due limoni tagliate sottilissime al coltello, il succo di un limone, abbondante olio extravergine e un giro di pepe a mulino. Salate il necessario.

Lessate per 1' i tagliolini in abbondante acqua bollente salata a cui avrete aggiunto un cucchiaio d'olio. Scolate, condite, amalgamate con delicatezza e servite. Se volete usare pasta secca, sostituite con bavette o linguine e unite il basilico spezzettato con le mani nella zuppiera. Per una versione fredda di piena estate usate ricotta semistagionata grattugiata a lama grossa al posto del Parmigiano. In un piatto così semplice la qualità della materia prima è essenziale.

APARTMENT THERAPY, MAXWELL GILLINGHAM- RYAN

17-04-2015

*Quando metti in ordine la
tua casa,
le altre parti della tua vita
seguono a ruota!*

Ovvero: come portare equilibrio, salute e benessere nei propri spazi.

Quando una è tecnicamente un quasi-architetto dovrebbe essere parecchio avanti con la sistemazione della propria casa, degli spazi, con la definizione del benessere legato all'abitazione. Ma sapete come vanno le cose, il calzolaio va spesso con le scarpe rotte e succede che magari siete un po' disordinate e quei piccoli accumuli quotidiani possono nuocere alla vostra salute – fisica e mentale – molto più di quanto possiate pensare.

Ho comprato questo libro un po' di tempo fa, tutta entusiasta per aver trovato finalmente la risposta ai piccoli disturbi della mia ariosa abitazione, bella, fatta su misura per me, proprio come la volevo io, che però... *aveva qualcosa che... mah, sì, c'è qualcosa che non so, che...*

C'è voluto un bello sforzo per ammetterlo a me stessa: quel "che", quel "qualcosa" stava in fondo allo stomaco, è ancora non totalmente definito, ma alla resa dei conti si trattava di come la casa viene vissuta. Di come ci si prende cura di lei. Del superficiale abbandono in cui versa in certi periodi. Del dimenticarsi di alcuni angoli, che per quel non essere usati si chiudono in sé e prendono polvere.

Come succede a volte a noi stessi, no?

Quello che ho imparato – e sto imparando a mettere in pratica, ancora, perché il percorso non è così rapido come ci si potrebbe aspettare – è che come ci prendiamo cura del nostro corpo e della nostra anima ogni giorno (*perché lo facciamo, vero? ogni giorno, vero?*), dobbiamo fare con la nostra casa. Il libro è una sorta di guida-terapia, un percorso pratico in 8 settimane, che può aiutarci – *ma solo se davvero siamo noi convinti di poterlo fare* – a far guarire la nostra casa dai suoi piccoli e grandi

malesseri, sistemando, ripulendo, liberando, equilibrando gli spazi, facendola respirare e rendendola viva:

"Una casa calma, sana e bella è una premessa necessaria per la felicità e il successo. Creare una simile casa non richiede spazi o risorse economiche enormi. Richiede ispirazione e voglia di farlo. Gli elementi basilari di un buon progetto d'interni possono essere imparati e individuati da tutti. La semplicità e il lusso non si escludono a vicenda"

Così scrive **Maxwell Gillingham-Ryan** nel libro, così sostiene e dimostra con i fatti nel [blog nato dalla sua esperienza](#). Io credo che questo sia possibile anche per noi e lo sto mettendo in pratica sulla mia casa e sulla mia vita. Quello che sta venendo fuori sembra già un gran successo...

[Roberta Michelotto](#) ci spiega quanto possa aiutarci l'uso cosciente di questo libro:

Il parere professionale: a chi serve, quando e come usare questo libro

La casa nella sua concezione più ampia, rappresenta l'insieme di usi, costumi e credenze che appartengono alla cultura di un popolo. Nello specifico è lo spazio rappresentativo di noi stessi e della nostra famiglia; un luogo ricco di ricordi, di vita vissuta, dove s'intrecciano affetti e relazioni.

La casa è l'espressione palese della nostra anima. A un occhio attento può rivelare il nostro stato d'animo che cambia continuamente in base all'età al tempo e alla vita vissuta.

Riuscire a organizzare gli spazi della casa in sintonia con noi stessi e con l'ambiente che ci circonda, può essere visto come una sorta di terapia. Il concetto di abitare rimanda al significato di "sentirsi a proprio agio e riparati", quindi la casa deve darci un senso di conforto e protezione ma allo stesso tempo deve essere l'espressione del nostro modo di essere e di vivere la vita. L'arredamento per farci sentire bene, deve rispecchiare il nostro gusto, non può essere determinato da una moda o pensato per far piacere a parenti o amici.

La lettura di questo libro è un aiuto a fare chiarezza con noi stessi su quello che vorremmo rispecchiasse la nostra casa o il nostro appartamento.

Il libro si basa sulla filosofia del feng shui, un'antica pratica cinese su come organizzare lo spazio in relazione alle energie presenti nell'ambiente. Si concentra sull'anima dell'abitazione, sulle influenze dell'ambiente, dei colori e dell'arredo sulla psiche dell'uomo. Suggerisce diverse soluzioni pratiche se si ha voglia di cambiare per sentirsi in armonia con il proprio modo di abitare.

Rendere la propria casa accogliente invoglia le relazioni, apre al contatto con gli altri, alla convivialità, ripristina il proprio equilibrio interiore, riaccende l'amore per se stessi e per il proprio bisogno di stare bene.

Come vedo la mia casa?

Ecco. Come vedete la vostra casa? Cosa immaginate in quella stanza? Come siete voi? Una bella avventura, quella di rendere la nostra casa il più possibile simile a noi. E cosa occorre per riuscire in questa bella avventura? Guardarsi, studiarsi, rivedersi. Per me è stata di grande aiuto la rivisitazione di un'intera stanza e il ridurre a nero su bianco una certa visione della mia vita. Dico "nero su bianco" e lo intendo proprio così: ho "tatuato" su una parete una frase molto importante per me, che finalmente sono riuscita a tradurre da pensiero a parola grazie a **John Lennon**:

La vita è quello che ti accade
mentre sei occupato a fare altri progetti
[fonte: [Wikiquote](#)]

Se vi piace, se volete farla vostra, la trovate nella pagina successiva. Potete decidere di dipingerla sul muro o dove volete. La cosa davvero importante è che – assieme a questa frase o a quella che più vi ispira – ricordiate quanto è importante l'amore per voi stessi e per tutto quello che vi circonda!

ZenBuk: una strada lunga un anno per conquistare se stessi
Aprile 2015

*La vita è quello che ti accade
mentre sei occupato
a fare altri progetti.
(John Lennon)*

DONNE CHE CORRONO COI LUPI, CLARISSA PINKOLA ESTÉS

15-05-2015

*Arrivano momenti in cui è
d'obbligo liberare
una rabbia che scuota i cieli.
Occorre per questo scegliere il
momento giusto, la collera
non va scatenata in modo
indiscriminato.*

Non sempre è necessario scrivere chissà quanto per raccontare un libro. A volte è importante insinuare il semplice dubbio che *quello, proprio quello*, sia proprio il libro che fa per noi.

Il titolo di questo libro mi ha inseguito per un po' di tempo: lo leggevo scritto sui forum, nei gruppi che frequentavo, in vetrina nella mia libreria di fiducia. Ma a volte ci vuole un po' di tempo per accettare certe questioni, per ammettere che si ha bisogno proprio di questo, di una scossa, di quella "rabbia che scuota i cieli". Ci vuole il momento giusto. Durante questo nostro percorso, [la strada di ZenBuk che stiamo seguendo insieme](#), mi sono resa conto di avere avuto dei momenti di blocco ed è proprio in quei momenti che sono tornata a prendere in mano le pagine di questo libro.

Storie che parlano di donne. Storie che raccontano della Donna Selvaggia, la creativa, vitale, energica, appassionata e potente Donna che è in ciascuna di

noi, che aspetta solo il momento giusto per venir fuori. Storie che spiegano quanto certi stereotipi rigidi in cui la donna è rimasta incastrata nel tempo abbiano condizionato la sua vita e il suo modo di essere e di pensare.

*Andate e lasciate che le
storie, ovvero la vita, vi
accadano, e lavorate queste
storie dalla vostra vita,
riversateci sopra il vostro
sangue e le vostre lacrime e il
vostro riso finché non
fioriranno, finché non
fiorirete.*

Sentiamo cosa ci dice [Roberta Michelotto](#), la nostra psicologa preferita, a proposito:

Il parere professionale: a chi serve, quando e come usare questo libro

A mio avviso è un libro impegnativo, da leggere con calma perché cattura e coinvolge l'anima più profonda e inesplorata di noi donne.

Attraverso un'analisi psicoanalitica di fiabe e racconti popolari e al mito della Donna Selvaggia come filo conduttore che lega le varie storie, emergono diverse

*tipologie femminili nelle quali non è così difficile immedesimarsi. Le storie della cultura popolare tramandate nel corso degli anni si animano e si intrecciano in una ricerca passionale dell'istinto naturale e ancestrale che ognuna di noi ha dentro di sé e che ha bisogno di essere riportato alla luce. Le storie come un'arte curativa sono "vitamine per l'anima". Nutrirsi delle loro parole e del loro significato più nascosto porta a creare uno spazio in cui è possibile incontrare il nostro inconscio e dialogare con esso. Inoltre si accede ad una dimensione introspettiva molto intima, fatta di istinti primordiali che sono stati soffocati e bloccati in stereotipi culturali rigidi. Una lettura attenta e meditativa di questo libro, conduce alla scoperta consapevole della propria vitalità femminile e genera inevitabilmente un cambiamento sul nostro modo di approcciarci alla vita e agli altri. La lettura di **Donne che corrono coi lupi** esorta ogni donna a ritrovare se stessa, insegna a credere nelle proprie capacità e potenzialità ma soprattutto fa riscoprire **l'importanza del dare ascolto alle proprie intuizioni**:*

*"In tempi duri dobbiamo
avere sogni duri, sogni reali,
quelli che se ci daremo da
fare, si avvereranno"*

FAI BEI SOGNI, MASSIMO GRAMELLINI

19-06-2015

«È nulla il morire.
Spaventoso è non vivere.»
«Oh! L'ho letta anch'io, non
ricordo più dove.»
«È mia.»
[...]
«Be'... che la vita va
affrontata. Che anche i
dolori, le ingiustizie e le
lacrime sparse per una causa
servono a qualcosa, per
quanto non saprei a cosa.»

[Il nostro percorso con ZenBuk](#) continua e si fa duro, ancora di più. Dopo aver capito che [le scuse non ci aiuteranno](#) dobbiamo deciderci ad [affrontare i nostri fantasmi](#), i mostri che ci rincorrono finché non li affrontiamo a viso scoperto, sicuri di noi stessi e della nostra buona volontà di crescere e imparare, sempre.

Dovevo agire, però. I mostri del cuore si alimentano con l'inazione. Non sono le sconfitte a ingrandirli, ma le rinunce.

Metto insieme i pezzi di questo post e ammetto che ha ragione la nostra psicologa [Roberta Michelotto](#) quando mi dice che [questo piccolo percorso mi sta smuovendo l'anima](#): a differenza della [nostra Siby](#), che recensì [il libro di Gramellini un po' di tempo fa](#), a me il racconto autobiografico del piccolo Massimo ha fatto piangere calde lacrime, e sottolineare anche troppe frasi. Non si fa, vero? Quando le cose da ricordare sono più della metà della pagina è meglio mettere un asterisco in alto, a segnalare l'intera pagina. Ma, mentre leggevo, la penna del reader scorreva e marcava forte quelle parole – che in certi casi sono owie, sì, scontate e troppo fredde e distanti – ma

quel marcare serve a te che leggi e che ti immedesimi per sentirla ancora più forti dentro di te:

Il dolore apre squarci che consentono di guardarsi dentro.

Cosa ho imparato da questa lettura? Ho imparato che sottolineare è una pratica liberatoria. Che affrontare i propri timori e le proprie paure è sempre la cosa migliore da fare, che guardare in faccia la verità senza nascondersi è la soluzione al problema, che “Se vuoi cambiare gli effetti, cambia le cause. La vita risponde sempre”, che quando ti nascondi dietro a bugie e mezze verità non ottieni nient'altro che coperte sempre più pesanti sul cuore, che proteggono ma non fanno respirare:

Succede a noi che ospitiamo Belfagor nello stomaco. Pur di non fare i conti con la realtà preferiamo convivere con la finzione, spacciando per autentiche le ricostruzioni ritoccate o distorte su cui basiamo la nostra visione del mondo.

Il parere dell'esperto: Roberta Michelotto

Fai bei sogni è un libro che cela una sensibilità profonda, vi viene messo in evidenza quanto il non manifestare, il nascondere, l'omettere la sofferenza per un dramma possa ripercuotersi in forma negativa per tutto il resto della vita, coinvolgendo tutte le persone che vi ruotano attorno.

Questo libro insegna che “nella vita si diventa grandi nonostante”.

Questo libro ci fa capire che in un modo o in un altro a quasi tutti può capitare di sentirsi vittime per qualche fatto che siamo stati costretti a subire, ma non per questo dobbiamo ostinarci, ‘per sopravvivere’, a riproporre continuamente gli stessi schemi utilizzati nel passato. Essere consapevoli di non voler subire passivamente gli eventi ma reagire interpretando tali eventi come dei segnali per provare nuove strade. Non nascondiamoci dietro ad una verità (in questo caso il suicidio della madre) che non vogliamo riconoscere e accettare: così non si può andare avanti a testa alta perché i fantasmi del passato continueranno a tormentarci.

La vita riserva ad ognuno di noi delle prove. Affrontarle è il nostro compito.

Se un sogno è il tuo sogno, quello per cui sei venuto al mondo, puoi passare la vita a nascondere dietro una nuvola di scetticismo, ma non riuscirai mai a liberartene. Continuerà a mandarti dei segnali disperati, come la noia e l'assenza di entusiasmo, confidando nella tua ribellione.

[Avete visto la nostra Motivazione di questo mese?](#)

abbiamo pensato che sottolineare certe parole, tra quelle che possono sembrare più owie, era il modo migliore per farvi capire ciò in cui crediamo... Scaricate l'immagine e usatela come più vi piace, l'importante è AGIRE!

E voi? quale prova siete riusciti ad affrontare con l'Azione, nella vostra vita?



*Dovevo agire, però. I mostri del cuore si
alimentano con l'inazione. Non sono le
sconfitte a ingrandirti, ma le rinunce.
[Fai bei sogni, Massimo Gramellini]*

LE VOSTRE ZONE ERRONEE, WAYNE W. DYER

17-07-2015

*Tutta la teoria dell'universo
si rivolge immancabilmente
a un unico individuo – ossia
a Te.*

Walt Whitman

Siamo ad una nuova puntata di ZenBuk: la nostra strada continua e i risultati si cominciano a vedere. E a sentire in fondo al cuore. Abbiamo appena passato il giro di boa, imparato a conoscerci un po' di più, e ora dobbiamo cominciare ad agire per migliorare, un passo alla volta, quello che vediamo di noi, quello che siamo e quello che vogliamo diventare.

Le vostre zone erronee è uno di quei libri che ho trovato per caso, una copertina che mi ha chiamata dal suo contenitore dei libri a disposizione nello scaffale del mio comune. È stata una chiamata che mi ha mostrato quella me che a volte non vorrei vedere, quella che si è attaccata etichette che poi non ha saputo – per un certo periodo di tempo – togliersi di dosso. E si sa, certe etichette a furia di tenerle addosso diventano parte di te e poi non sai più come farne a meno.

Capitolo dopo capitolo, questo libro ci aiuta a far chiarezza in certi meccanismi fuori dalla coscienza che ci portano ad attribuire ad altri le responsabilità per ciò che non va nella nostra vita, a rassegnarci perché *“ormai sono fatto così e non posso cambiare”*, ad aver bisogno dell'approvazione degli altri per convincerci di essere felici:

*Leggendo questo libro si fa
un'esperienza unica e
decisiva. S'impara a...
Rispondere a se stessi.
Sapere qual è il primo (e
vero) amore.
Liberarsi dal passato.*

*Non aver bisogno dell'altrui
approvazione.*

*Eliminare le emozioni
inutili.*

*Non essere schiavi delle
convenzioni e dei rispetti
umani (negativi).*

*Smettere di rimandare a
domani.*

*Conquistare l'indipendenza
di giudizio e di
comportamento.*

*Non lasciarsi andare ai
cattivi umori...*

*Insomma s'impara, una
volta per sempre, a eliminare
tutte le “zone erronee” che
turbano la nostra esistenza.*

Il parere dell'esperto: Roberta Michelotto

*Soltanto un fantasma
volteggia attorno al proprio
passato e spiega se stesso con
la vita che ha già vissuto. Tu
non sei quale in precedenza
hai deciso di essere, ma
quale oggi scegli di essere.*

Con queste parole [Wayne W. Dyer](#) pone l'accento sull'importanza di scegliere chi vogliamo essere svincolandoci da ciò che è stato e da chi siamo stati nel passato. In questo libro è sottolineato più volte il fatto che **possediamo gli strumenti e le risorse necessarie per emergere e per vivere la vita come vorremmo**, ma spesso ignoriamo le nostre potenzialità (in termini di capacità pratiche e di pensiero autonomo), e ci costringiamo a

una vita di “immobilismo”, di staticità, se non addirittura di commiserazione.

Tutte le nostre azioni sono guidate e anticipate dai nostri pensieri: se pensiamo in maniera scorretta agiremo di conseguenza.

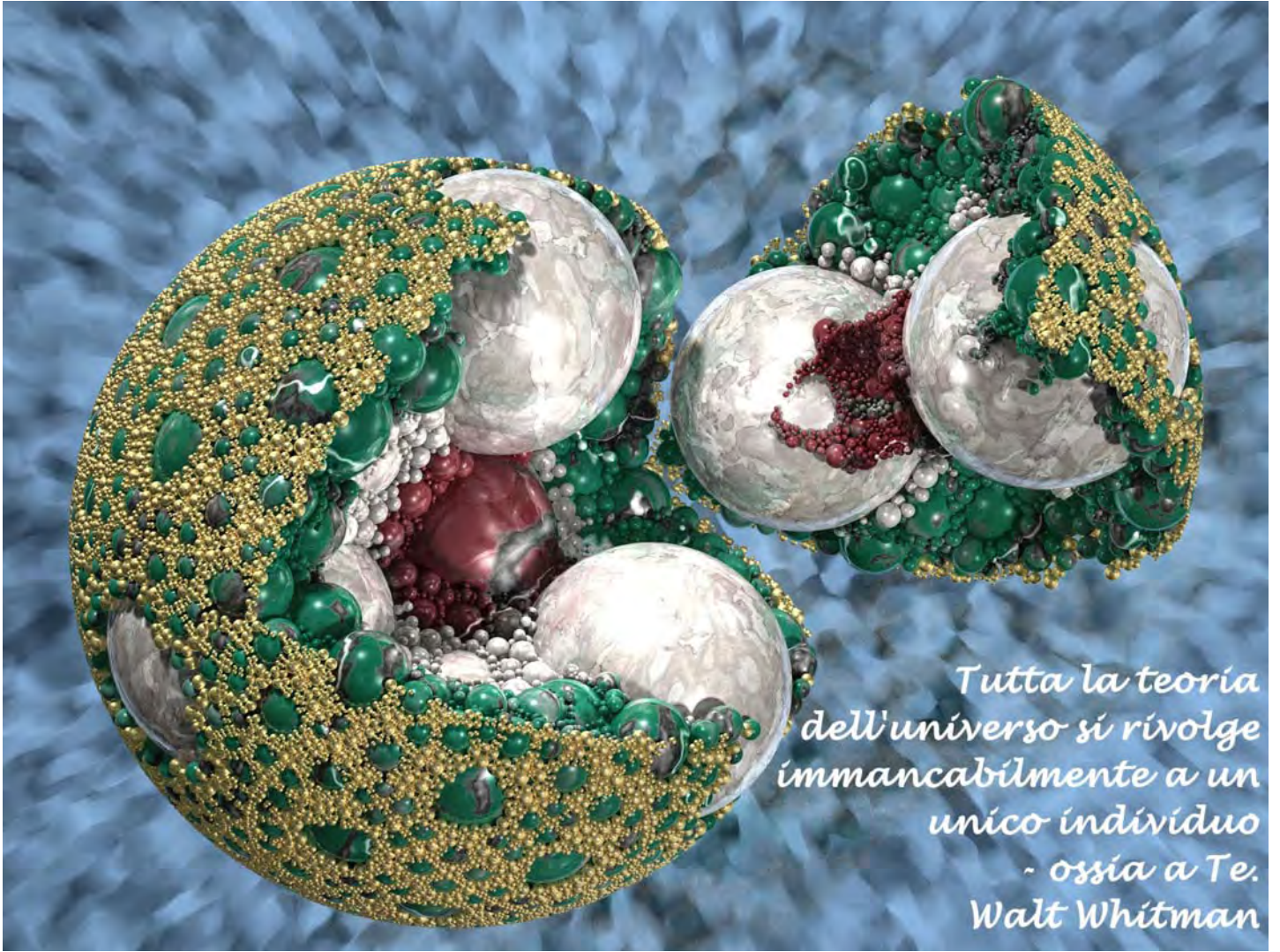
La lettura di questo libro è una riflessione su come ci consideriamo quando ci guardiamo allo specchio, sul perché a volte ci sentiamo brutti e incapaci nell'affrontare il quotidiano e le relazioni con gli altri. Sfogliando questo libro ognuno di noi potrà trovare dei consigli utili su come riconoscere i propri pensieri erranei ma anche gli strumenti necessari per convertire tali pensieri dannosi in pensieri più equilibrati per condurci ad agire in maniera diversa, migliore, più consapevole nel rispetto di noi stessi come persone autonome senza dipendere necessariamente dal volere altrui e dal passato.

Non è mai facile mettersi in discussione e provare a cambiare atteggiamento. Se non siamo soddisfatti di noi stessi e di quello che ci circonda, ma è inutile lamentarsi e lasciarsi andare alla commiserazione: da qualche parte bisogna pur iniziare e **la cosa migliore è partire da noi stessi.**

Perché non iniziare oggi leggendo questo libro? sono sicura che questa lettura non vi lascerà indifferenti e troverete degli spunti necessari per affrontare il quotidiano in maniera più consapevole e meno rigida.

*“L'unica prova della vita è la
crescita. Ciò è vero anche
nella sfera psicologica. Se
cresci sei vivo. Se non cresci
è come dire che sei morto”*

Ehi! [C'è anche la Motivazione](#), vorrete mica perdersela?



*Tutta la teoria
dell'universo si rivolge
immancabilmente a un
unico individuo
- ossia a Te.
Walt Whitman*

LE PERSONE SENSIBILI SANNO DIRE DI NO, ROLF SELLIN

18-09-2015

“Chi percepisce se stesso disperde meno energia, poiché questa segue l'attenzione. Dirigendo così la vostra percezione, vi sentirete anche più calmi e più potenti. Agli altri apparirete più presenti e più forti”.

Buongiorno! La nostra Psicologa [Roberta Michelotto](#) ci riporta a noi e ci spiega quanto sia importante saper dire di no. [Buon ZenBuk a tutti!](#) [lo staff]

Dopo una doverosa e meritata pausa estiva, [riprendiamo il nostro percorso letterario](#) alla riscoperta delle nostre potenzialità e della gioia di vivere serenamente.

Il libro che proponiamo questo mese è un piccolo ed efficace manuale sulla consapevolezza dei propri limiti nel rapporto con se stessi e nelle relazioni con gli altri.

Con questo libro l'autore, **Rolf Sellin**, evidenzia con parole semplici quali sono i principi che ci impediscono di fare quello di cui abbiamo bisogno e

di cui sentiamo la necessità a favore degli interessi e delle esigenze di un'altra persona.

Avete mai avuto la sensazione che qualcuno (amico, parente, collega di lavoro) approfittasse della vostra disponibilità con richieste che esulano dal vostro ruolo o dalle vostre competenze, alle quali non riuscite a dire di no? Vi è mai capitato di sentirvi come se qualcuno avesse invaso i vostri confini personali, di vita e di pensiero, senza riuscire a spiegarvi il perché avete permesso una tale intrusione alla vostra persona? Siete mai riusciti a imporvi con un semplice ma deciso NO?

Se la vostra difficoltà è quella di non riuscire a stabilire dei limiti certi tra voi e gli altri e a farli rispettare, la lettura di questo libro sarà un aiuto concreto che vi permetterà, grazie a semplici esercizi, di prendere consapevolezza dei vostri bisogni e a non sottostare alle richieste altrui.

Prendere coscienza di valere come Persone, ci permette di definire i nostri limiti rispetto a quanto vogliamo e siamo in grado di dare all'altro o ricevere dall'altro, senza per questo doverci sentire in colpa se non lo assecondiamo.

Il nostro atteggiamento all'interno di una relazione, comunica molto di più di quello che apparentemente pensiamo. Se l'altra persona si prende delle libertà su di noi, la domanda da farci è:

“cosa induce questa persona ad approfittare di me, ma soprattutto perché glielo permetto?”

È importante imparare a dire No, quando necessario: serve a non farci fagocitare dall'altro. Per riuscire a fare questo, bisogna prima di tutto volersi bene. Non smetterò mai di ripeterlo: non bisogna dare per scontato il nostro benessere, non dobbiamo pensare che esaudire continuamente le richieste “fuori da noi” possa servire a riempire il vuoto “dentro di noi”.

Quello che dobbiamo imparare ma che difficilmente ci viene spiegato è **amare noi stessi prima di tutto** e questo non vuol dire assolutamente essere egoisti.

Se provate a mettere in pratica gli esercizi proposti in questo libro sono sicura che potranno rivelarsi un valido aiuto per poter vivere in modo sereno le relazioni, limitando le ansie, la frustrazione e gli inutili sensi di colpa.

“Buone recinzioni fanno buoni vicini”

LA RESILIENZA. LA CAPACITÀ DI SUPERARE I MOMENTI CRITICI E LE AVVERSITÀ DELLA VITA, DOMENICO DI LAURO

16-10-2015

Un'altra puntata di ZenBuk, un'altra occasione per confrontarci e capirci meglio. Come procede il vostro percorso? Con me sta facendo miracoli: non credevo di avere tutta questa forza e sto notando che, passo dopo passo, l'energia sta uscendo e si sta dirigendo verso gli obiettivi più giusti!

Roberta Michelotto stavolta ci porta a scoprire [cosa sia la resilienza](#), una caratteristica tipica di certi materiali, capaci di adattarsi alle condizioni esterne, di assorbire energia e modificarsi in modo elastico. Una capacità che può aiutare anche le persone, in certe occasioni...

In autunno la natura è una tavolozza di colori caldi e avvolgenti. Nell'aria il profumo di funghi, muschio, pioggia e caldarroste sono inconfondibili. Impossibile non rimanerne estasiati. Secondo me questo è il periodo che si concilia meglio con la riflessione, con il concedersi qualche minuto di tranquillità bevendo una tazza di cioccolato caldo o una tisana profumata e fumante.

Il libro che v'invitiamo a leggere questo mese è un piccolo manuale su come imparare ad avere un atteggiamento idoneo per fronteggiare le avversità, anche piccole, senza arrendersi e senza perdere la speranza e la motivazione a risolverle.

Questo libro parla di resilienza, della capacità di ricercare in noi stessi la forza per riuscire a progettare delle soluzioni adeguate alla risoluzione dei problemi. **È importante non lasciarsi sovrastare dalle difficoltà che incontriamo durante il nostro cammino**, ma essere disposti ad affrontare ogni situazione al meglio. Le esperienze più o meno

positive fanno parte della nostra vita. *Come le sfidiamo* fa la differenza.

“Quando la vita diventa complicata riservandoci sorprese spiacevoli e a volte al limite della sopravvivenza, non tutti reagiscono allo stesso modo: alcuni soccombono, altri lottano fino allo stremo delle forze, altri ancora resistono superando gli ostacoli con successo”.

Questa lettura ci aiuta a riflettere sull'importanza di aprirsi alle altre persone. L'apertura verso l'altro significa disponibilità a ricevere consigli, a farsi curare, a guarire, a condividere il proprio problema e a trovare più facilmente le soluzioni.

“Aprirsi significa liberarsi dal senso d'impotenza e di colpa; le persone in genere nel momento in cui vivono un evento come una malattia provano inizialmente un senso di impotenza verso la stessa”.

I pensieri che ne scaturiscono sono del tipo: *il problema è più grande di me, non so che cosa fare, mi sento inutile e di peso, non ce la farò mai, è destino che sia così*. Per superare questo circolo improduttivo di pensieri dannosi e controproducenti è fondamentale riuscire a dare un nuovo significato alle cose, a noi stessi e a tutto ciò che ci circonda. Cambiando il significato alle cose partendo da prospettive differenti è possibile immaginare scenari diversi e soluzioni inaspettate.

Per riprendersi e adattarsi a nuove sfide c'è bisogno di organizzazione. **Niente avviene per caso, ma tutto è possibile se si vuole veramente. La volontà è potere, smuove ostacoli e apre qualsiasi porta. Senza una volontà, la forza per andare avanti barcolla.**

Anche questo libro può essere considerato come una piccola guida, con indicazioni interessanti per **riprendere in mano la propria vita partendo da noi stessi** e dalla nostra voglia di rinascere, nella piena consapevolezza del nostro valore, senza timore di riconoscerlo e di mostrarlo agli altri.

“Sicuramente i più coraggiosi sono coloro che hanno la visione più chiara di ciò che li aspetta, così della gloria come del pericolo, e tuttavia l'affrontano”.
(Tucidide)

ISTRUZIONI PER RENDERSI INFELICI, PAUL WATZLAWICK

20-11-2015

“Da un essere umano, che cosa ci si può attendere? Lo si colmi di tutti i beni di questo mondo, lo si sprofondi fino alla radice dei capelli nella felicità, e anche oltre, fin sopra la testa, tanto che alla superficie della felicità salgano solo bollicine, come sul pelo dell’acqua; gli si dia di che vivere, al punto che non gli rimanga altro da fare che dormire, divorare dolci e pensare alla sopravvivenza dell’umanità; ebbene, in questo stesso istante, proprio lo stesso essere umano vi giocherà un brutto tiro, per pura ingratitudine, solo per insultare. Egli metterà in gioco persino i dolci e si augurerà la più nociva assurdità, la più dispendiosa sciocchezza, soltanto per aggiungere a questa positiva razionalità un proprio funesto e fantastico elemento. Egli vorrà

conservare le sue stravaganti idee, la sua banale stupidità...”
Queste parole uscirono dalla penna dell’uomo che Friedrich Nietzsche considerava il più grande psicologo di tutti i tempi: Fëdor Mikhailovič Dostoevskij. E tuttavia esse esprimono, anche se in forma piacevole e convincente, ciò che la saggezza popolare conosce da sempre: nulla è più difficile da sopportare di una serie di giorni felici.

A ogni pagina di questo libro mi è scappata la risata: mi sono rivista in tante delle descrizioni che Watzlawick fa delle tipologie di carattere e delle fissazioni e dei puntigli e degli autoconvincimenti... Alla fine, [uno dei libri che mi ha insegnato di più in questo percorso](#). Prendiamoci in giro, troviamo tutti i nostri difetti. Osserviamo i nostri lati negativi, i nostri errori: è da lì che impareremo di più di noi stessi.

Il parere dell’esperto: Roberta Michelotto

Istruzioni per rendersi infelici? Chi mai vorrebbe condurre la propria vita avvolto da una nuvola d’infelicità costante? In un momento in cui si parla

tanto di ricercare una felicità personale sempre e comunque, di affrontare la vita a testa alta nonostante tutto, perché mai dovremmo leggere il libro di Watzlawick?

[Paul Watzlawick](#) è stato uno psicologo e filosofo di eccellenza, nonché uno dei massimi esponenti della pragmatica della comunicazione umana, delle teorie del cambiamento e del costruttivismo. Questo libro rende evidente con un po’ d’ironia alcuni concetti tanto semplici quanto illuminanti. Concetti che identificano come il nostro modo di pensare, in parte conscio radicato in schemi mentali chiusi e difficilmente permeabili sia il responsabile della nostra infelicità o... della nostra felicità.

Tutti possiamo essere infelici per brevi momenti o per lunghe parentesi, chi non lo è mai stato? È la capacità di rendersi infelici che ha bisogno di alcune semplici e chiare direttive, e le possiamo imparare e apprezzare grazie alla lettura di questo libro.

“Il nostro mondo è il vero mondo; insensati, falsi, illusori, stravaganti sono i mondi degli altri”.

Se facciamo nostra questa massima come tante altre descritte in questo breve saggio, siamo sulla buona strada per renderci delle persone infelici!

Ricordate: siamo Noi a scegliere se diventarlo veramente (o continuare ad esserlo) oppure no.

LA DONNA DEL PIANO DI SOPRA, CLAIRE MESSUD

11-12-2015

*Se ti senti una persona
invisibile agli occhi degli
altri, non vuol dire che non
esisti.*

Quante volte abbiamo la sensazione di passare inosservate, che qualsiasi cosa facciamo non sia all'altezza delle attese o del rispetto degli altri e di conseguenza del nostro? Quante volte ci rifugiamo nell'anonimato di una vita monotona e priva di stimoli per paura di affrontare apertamente le nostre emozioni, le nostre paure o i nostri desideri? Quante volte ci troviamo a fantasticare su un'ipotetica "altra vita" o ci torturiamo con frasi che iniziano tutte con un grande quanto melodrammatico "Se...": se avessi avuto quello, se avessi fatto una scelta diversa, se avessi avuto più tempo, ecc.. e finiscono tutte con: "...la mia vita sarebbe sicuramente diversa."

Questo modo di pensare è una trappola o una gabbia che ci impedisce di crescere e di vivere appieno la vita. Se poi, un giorno qualsiasi, nel nostro quotidiano entrasse qualcuno di diverso da noi che ci ammalia per fascino, esuberanza e potenza creativa, il rischio sarà di essere talmente attratti da venire risucchiati completamente e inconsciamente in un altro mondo, in un'altra realtà fatta d'illusioni, tanto bella quanto pericolosa.

Se poi, scomparisse tutto all'improvviso (come spesso accade), crolliamo nello sconforto più totale, ci si sente perse, abbandonate. Rabbia e frustrazione diventano emozioni tanto forti quanto incontrollabili. L'illusione si trasforma improvvisamente in una realtà disarmante. Tutto questo e molto altro sono racchiusi tra le righe di un romanzo introspettivo, avvincente ed emozionante.

[Per concludere questo nostro viaggio insieme alla ricerca di una maggiore consapevolezza di chi siamo e di cosa vogliamo diventare](#), mi sento di dirvi questo:

*"Aggiungete sempre un po'
di oro in tutto quello che fate
o pensate. Sarà la vostra luce
che v'impedirà di cadere
nell'oblio... E se vi dovessero
capitare momenti
particolarmente tristi, quella
stessa luce farà da guida a
chi vi verrà a cercare".*