



### CONTROLLA CIÒ CHE PUOI E ACCETTA TUTTO IL RESTO

Allenati a sviluppare, giorno dopo giorno, un'attenzione e una cura nel cercare di distinguere che cosa sia sotto il tuo controllo: fai di tutto per controllare questa piccolissima parte che, va da sé, è tutto quello che c'è dentro di te.



### LA PAURA COME MESSAGGERO

Evita di catalogare la paura come scomoda. Come tutte le emozioni, anche la paura, se gestita, può essere una buona alleata. L'intelligenza e l'astuzia stanno nel scoprire qual è il messaggio che ci portano le nostre emozioni. Ignorare questo messaggio rischia di farti commettere gli errori in cui sei solito cadere.



### LE ESPERIENZE DEFINISCONO I TUOI LIMITI

Ci sviluppiamo e adeguamo alle esperienze che viviamo, ma anche a quelle che non viviamo. Entrambe rappresenteranno i nostri limiti. Il tema è: vuoi rimanere le persone che sei oppure scoprire, con un po' di coraggio, che noi puoi prendere la forma che desideri? La forma che hai è quella che attualmente definisce la tua zona di comfort, in cui riesci a gestire le paure.

## ERROR

### CONCEDITI IL PERMESSO DI SBAGLIARE

Quando sei pronto per partire e l'unica cosa che ti può succedere è fallire. Il si creano 2 categorie di persone. Chi si proietta nella dimensione del sogno e non fa niente per paura di perdere la faccia: e chi conosce i rischi, il pericolo di perdere reputazione, ma si fa guidare dalla passione, dal senso profondo del "perché lo fai", e prosegue nonostante tutto.

# ESPLORARE L'IGNOTO

ALEX BELLINI & LUCA MAZZUCHELLI



### PROSPERARE NEL RAPPORTO DI COPPIA

Il segreto è condividere e permettere all'altro di prendere il volo sempre. E non pensare che sia né una competizione tra i due, né un allontanarsi. Ma è pensare che quando l'altro prende il volo tu sei felice perché l'amore che tu provi cresce proprio nel vedere l'altra persona che sta volando e che poi, così, alimenta anche il tuo volo.



### COSA FARE QUANDO PERDI LA LUCIDITÀ

Ogni tanto la fase di disperazione, di angoscia, di pianto e catinelle, ci può stare. Fanno parte della vita. Il tema è che cosa decidi di fare dopo esserti asciugato le lacrime. Non è nel trattenere l'emozione o nel trattenere l'energia che ci pervade dentro a renderci una persona migliore o peggiore. Ma è quello che decidiamo di fare appena dopo.

## SCOPRI:



### CONSIGLI DI LETTURA:

*The daily stoic*  
di Ryan Holiday

*Endurance*  
di Alfred Lansing

*La realtà inventata*  
di Paul Watzlawick

*Shantaram*  
di Gregory David Roberts



### L'ESSERE UMANO COME URAGANO

Spesso reagiamo con i venti periferici dell'uragano, che sono più distruttivi. Ma nonostante ciò che accade fuori possa scatenare in noi azioni distruttive, dovremmo cercare di accedere sempre al centro dell'uragano, dove non tira vento. Quello è lo spazio della consapevolezza che ci consente di reagire con la calma di chi sa tenere le redini delle nostre emozioni.