

Da bambino volevo fare l'astronauta
Se non mangio poi mi indebolisco
La gioia
Armiamoci e... partite

EFFICACIA

Percorsi di Crescita Personale



centro zanelli



CORSO ESPERIENZA

23 - 26 gennaio
05 - 08 marzo
23 - 26 aprile
04 - 07 giugno
23 - 26 luglio
01 - 04 ottobre
03 - 06 dicembre

LEADERSHIP 1° Livello

20 - 23 febbraio
14 - 17 maggio
27 - 30 agosto

LEADERSHIP 2° Livello

09 - 12 gennaio
19 - 22 novembre

DIGIUNO e RIGENERAZIONE

04 - 05 - 06 aprile
27 - 28 - 29 giugno
19 - 20 - 21 settembre

date corsi 2008

SOMMARIO

psicologia

Da bambino volevo fare l'astronauta pag. 4

salute e benessere

Se non mangio poi mi indebolisco pag. 6

orizzonti di leadership

Armiamoci e... partite pag. 8

esperienze di vita

Ha fatto centro pag. 10

Rinascita pag. 10

contributi

Corre l'uomo pag. 11

La gioia pag. 11

avvenimenti

Serata di Natale pag. 12

Serata Assistenti pag. 12

recensioni positive

Libri:

Il cammino di Santiago pag. 13

L'onda perfetta pag. 13

Film:

Giorni e nuvole pag. 13

La ricerca della felicità pag. 13

due chiacchiere con:

Miranda Ligabò si racconta pag. 14

news eventi

Convention pag. 15



ESPERIENZA

Percorsi di crescita personale

Semestrale del Centro Zanelli Srl

Viale Certosa 181 - Milano

Direttore Responsabile:

Dott. Duilio Zanelli

Responsabile del numero:

Patrizia Sarcinelli

Collaborazione a cura di:

Dott. Silvio Zanelli - Filomena Paterino

Impaginazione, Grafica e Stampa:

Arti Grafiche Alpine - Busto Arsizio (VA)

Via L. Belotti, 14 - info@artigrafichealpine.it

Da bambino volevo fare l'astronauta!

Quante volte da bambini, durante una lezione particolarmente noiosa, ci siamo trovati a guardare fuori dalla finestra con atteggiamento trasognato, ci siamo immersi in un altro mondo, lontani da tutti e dalla quotidianità che ci circondava.

Ci siamo scoperti così ad immaginare di essere vestiti da Super-man a salvare il mondo oppure a giocare la finale di coppa dei campioni di calcio e segnare il gol decisivo. E il risveglio era rappresentato dalla voce della nostra maestra che ci chiedeva qual' era l'argomento di storia che stava spiegando, raccogliendo solo il nostro silenzio imbarazzato.

Nascevano così in momenti qualsiasi durante un gioco, la scuola o di fronte alla televisione, quei momenti in cui ci immergevamo nella fantasia e i nostri occhi diventavano sognanti e vacui, quei momenti in cui ci innamoravamo dei nostri progetti futuri, pensando a quello che avremmo fatto da grandi, l'astronauta, il calciatore, la ballerina e per la nostra mente queste fantasie assumevano una consistenza quasi reale, concreta.

E quando trovavamo il coraggio di confessare queste nostre utopie la reazione dei bambini, nostri coetanei, era quasi sempre di comprensione, mentre i comportamen-

ti degli adulti erano spesso più frustranti e talvolta inibenti: derisione aperta, critica stizzita erano le risposte che ci toccavano di più, ci facevano scendere velocemente dalla nostra nuvoletta rosa, sbattendo il naso sulla realtà, con il conseguente risveglio dal nostro sogno dorato "Devi smetterla di fare il bambino ormai sei grande", oppure "Sì, figurati proprio tu che a scuola sei una schiappa". In queste occasioni i nostri occhi cominciarono a cambiare, a diventare più grigi perché sentivano che il tempo della spensieratezza non esisteva più e che spariva dentro di noi il regno del "possibile".

Quando lo scontro tra sogni e realtà risulta essere troppo drastico, perché traumatico nei modi, oppure perché le responsabilità della vita arrivano troppo presto nella nostra vita, da bambini magari ingenui ed immaturi, ci trasformiamo nel giro di poco tempo in vecchi inariditi e disillusi.

Gli obiettivi quotidiani di sopravvivenza prendono il posto dei sogni luccicanti, l'amarezza per un paradiso perduto nell'infanzia che non torna più, può rischiare di trasformarci in persone ciniche, senza più motivazioni e passione per quello che perseguiamo.

Scopriamo così che esiste un paradiso dentro di noi a cui però da quel momento facciamo fatica ad accedere tutte le volte che abbiamo bisogno di ripercipire quell'entusiasmo, quella carica e quella voglia di fare cose "speciali" nella nostra esistenza.



A volte succede però una piccola magia, come a Giovanna, una ragazza trentenne che qualche mese dopo aver frequentato il corso Esperienza, mentre riordinava dei vecchi oggetti, si è trovata tra le mani una fotografia di quando era bambina: osservandola intensamente si è dolcemente sentita rientrare in quegli occhi, ricordando momenti ed avvenimenti del suo passato, ma soprattutto ritrovando sapori interiori ed emozioni che aveva del tutto dimenticati: la gioia di giocare con gli amichetti, l'eccitazione della sera prima del Natale, e gli altri momenti magici normali della sua vita infantile.

Giovanna ha vissuto questa semplice espe-

rienza in modo talmente forte ed illuminante, che da allora nel suo lavoro, nello sport, o quando è in famiglia, ha imparato a lasciar emergere quella passionalità che le permette di sentire profondamente ogni azione che compie, ogni attimo che passa.

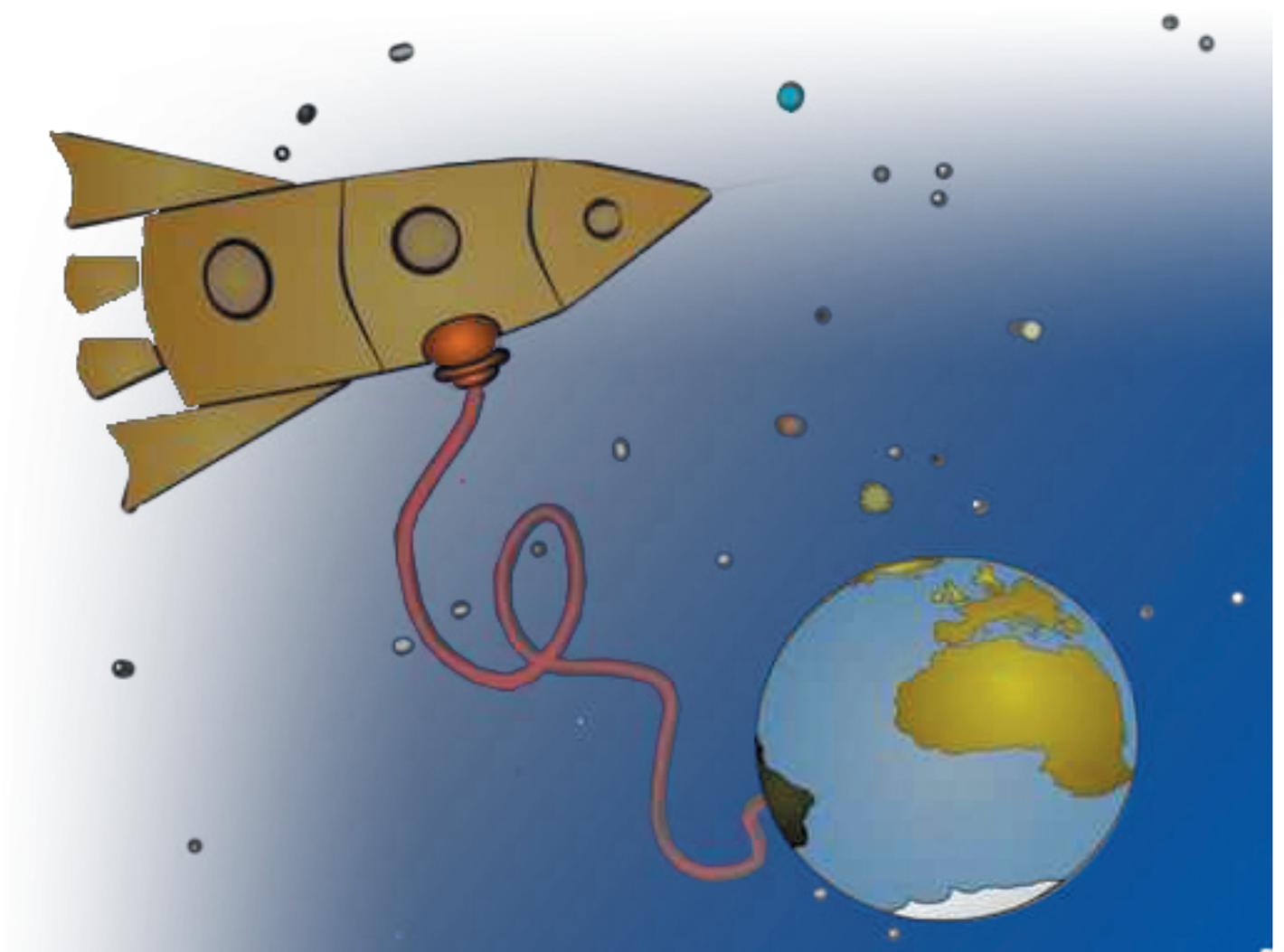
Non è vero che sognare è sintomo di immaturità o un'attività a cui possono dedicarsi solo i bambini; perdersi talvolta nel mondo della fantasia è invece una risorsa che i grandi geni, gli imprenditori più creativi sfruttano come se fossero di fronte alla vena generosa di una miniera d'oro.

Leonardo Da Vinci ha "visto" la maggior parte delle sue pitture e sculture, perden-

do tempo ad osservare le nuvole e le varie forme che assumevano; Albert Einstein ha formulato la teoria della relatività passando il tempo ad immaginare se stesso seduto a cavalcioni su una particella di luce e chiedendosi cosa sarebbe successo.

Diventare sognatori pratici, significa sfuggire dagli atteggiamenti cinici meramente utilitaristici e riutilizzare la fantasia e la creatività per migliorare la nostra vita e per mantenerci in una condizione mentale di entusiasmo. Da bambino volevo fare l'astronauta, oggi mi chiedo: che cosa farò da grande?

Dott. Duilio Zanelli





Se non mangio poi mi indebolisco...

“Pensavo di dover patire la fame e invece avrei potuto continuare il digiuno ancora per qualche giorno...”.

Al Centro Zanelli, durante il corso di “Digiuno e Rigenerazione”, succede spesso di sentirci dire questa frase confermando, ogni volta, l’idea che l’alimentazione sia molto legata a fattori mentali quali la fame ansiosa (quando ci si rilassa soltanto “mettendo qualcosa sotto i denti”) e i condizionamenti.

Nelle persone lo stato emotivo influisce sul desiderio di mangiare in modo diverso: di fronte a conflitti o situazioni ansiose alcune persone diventano inappetenti, mentre altre provano al contrario un desiderio irrefrenabile di mangiare.

In generale i motivi che ci spingono a mangiare sono tre:

- “Perché si ha fame”: l’inizio di un pasto può rispondere ad una necessità metabolica che si manifesta con segnali digestivi o biologici.
- “Perché si ha voglia di mangiare”: l’assunzione alimentare può essere provocata da un desiderio di cibo indipendente da qualsiasi necessità energetica.
- “Perché è l’ora”: rispettiamo le abitudini in uso nella società e, più in specifico, nella famiglia a cui apparteniamo.

Sin da piccoli ci hanno convinto che più

mangiamo e più abbiamo energie a nostra disposizione mentre le scoperte più recenti, nell’ambito dell’alimentazione e dei processi correlati, ci dicono che questa è una falsa credenza.

Ogni volta che ci abbuffiamo, il nostro corpo ha bisogno di tutto l’apporto energetico per aiutare il processo digestivo, privando così di energie gli organi deputati all’eliminazione delle tossine che si accumulano nei nostri organi e che causano il blocco del flusso energetico vitale.

Infatti un digiuno parziale di tre giorni (un apporto energetico giornaliero di circa 400 kcal) garantisce a reni, polmoni, intestino, fegato, cute ... il pieno funzio-





namento e l'apporto energetico di cui hanno bisogno.

La rinuncia a sostanze come il caffè, l'alcool e la nicotina possono portare a dei sintomi passeggeri quali piccole tensioni o leggeri nervosismi ridotti con l'aiuto di alcune pratiche come i massaggi, la ginnastica dolce, gli esercizi di respirazione e il rilassamento.

E' importante sottolineare che praticare il digiuno con lo scopo di dimagrire è sconsigliato da tutti gli specialisti del campo, anche perché si è riscontrato che la perdita di peso momentanea viene poi recuperata nell'arco di sei mesi se non ci si attiene ad un certo regime alimentare.

Questo perché l'aumento di peso non dipende solo dalla quantità di cibo ingerito ma anche dal grado di assorbimento delle sostanze da parte dell'apparato digerente.

Per la nostra salute, se ingeriamo meno ali-

menti, l'organismo si adegua assorbendo in modo maggiore.

Ecco perché anche il saltare i pasti si è dimostrata una strategia fallimentare: è stato dimostrato che i risultati migliori, in termini di perdita di peso, avvengono quando le calorie sono distribuite nei tre pasti piuttosto che consumate tutte in uno singolo.

Se si salta il pranzo, l'organismo cerca di recuperare assorbendo di più la cena. Come recita un antico adagio, per vivere in buona salute si dovrebbe fare una colazione da re, un pranzo da principe ed una cena da povero.

Ma ritorniamo a parlare dell'argomento che a noi preme di più: non la perdita di peso ma il digiuno per disintossicarsi e rigenerarsi; durante il digiuno avvengono delle trasformazioni interiori: a livello mentale, si può sperimentare il potenziamento di chiarezza del pensiero e della capacità di associazione; nello stesso tempo il corpo si rilassa, tutto si scioglie,

diventa più leggero, senza l'intralcio e il fardello della pesantezza.

I limiti del reale prendono movimento e il campo del possibile si dilata, lo spirito diventa più sensibile, la coscienza più lucida, sottile e forte, come ci testimoniano i nostri corsisti.

In questa ottica, il digiuno si appropria di un nuovo significato: non di rinuncia ma di riacquisizione delle capacità mentali e corporee naturali.

Infatti, dopo tre giorni di digiuno, spesso ci viene riferito, con meraviglia da parte dei partecipanti, di un'energia corporea e mentale e una leggerezza riconquistata.

Nel ricominciare ad assumere cibi solidi, di solito frutta o verdura, ci si accorge di quanto le sensazioni gustative siano amplificate permettendoci la riscoperta e la rivalutazione di certi cibi in passato poco apprezzati.



Armiamoci e... partite

Una donna si recò, dopo un viaggio durato parecchi giorni, da Mahatma Gandhi per fargli conoscere suo figlio: al ragazzo avevano appena scoperto una forma grave di diabete, proprio a lui così goloso e desiderava che il maestro, con il suo carisma convincesse il ragazzo a smetterla di mangiare dolci.

Dopo aver ascoltato quello che la donna gli chiedeva, Gandhi disse che non poteva parlargli in quel momento ed era necessario che ritornasse dopo venti giorni.

Un po' risentita la donna obbedì e tornò con il figlio, compiendo di nuovo il lungo viaggio, dopo il periodo stabilito.

Gandhi fece il discorsetto al ragazzo, il quale, quasi per miracolo, ascoltò, acconsentì e decise di mettere al bando i dolci dalla propria vita. Incuriosita la madre chiese a quel punto il motivo del rinvio e Gandhi diede questa magnifica risposta: "Anch'io sono molto goloso. Ho voluto smettere di mangiare dolci per un po' di tempo prima di permettermi di chiederlo al ragazzo, altrimenti non mi sarei sentito coerente".

Nelle librerie si trovano svariati libri su come cambiare il proprio atteggiamento, su come influenzare gli altri senza che si accorgano o su come manipolare la comunicazione interpersonale, ma poco spazio viene dato ad una parola magica: la credibilità. Eppure questa è la base più solida su cui poggia la leadership ed il

carisma nel nostro rapporto con gli altri.

Nelle aziende e nella maggior parte delle organizzazioni fino a qualche decina di anni fa (molto spesso anche adesso) la leadership più utilizzata era sostanzialmente la leadership autoritaria, dove la capacità di esprimere il potere derivava

dal fatto di avere un ruolo a cui si doveva l'autorità (medico, sindaco, imprenditore, capo) o dall'atteggiamento assertivo ed aggressivo; ma poco della capacità di influenzare derivava dalle proprie qualità personali, dalla coerenza del comportamento. E spesso i leader che ci guidavano e comandavano, erano persone di



cui non avevamo alcuna considerazione o stima personale: ciò che comandava era la scrivania, il ruolo che rivestivano e non la donna o l'uomo che stavano dietro. Lo slogan che meglio descriveva questo modo di utilizzare il potere era rappresentato da: "Fate quello che dico, non fate quello che faccio".

Questo tipo di leadership è annichilen-

te, spinge i collaboratori a lavorare sotto la spinta del ricatto del posto di lavoro e motivati solo dal senso del dovere, ma non è certo un tipo di rapporto interpersonale stimolante.

Nel mondo contemporaneo se desideriamo avere collaboratori motivati diviene sempre più necessario l'adagio: "Se mai vuoi comandare, impara prima ad obbedire", e soprattutto prima impara a comandare su te stesso.

Arthur Ashe, il grande tennista di colore, aveva sempre dato una grande importanza alla sua famiglia e alla educazione dei suoi figli, a differenza della maggior parte delle persone che frequentano la star-system.

Un giorno mentre stava mangiando a tavola con tutto il nucleo familiare, la sua bambina di otto anni, lo guardò negli occhi tutta arrabbiata e gli disse: "Papà, toglimi i gomiti dal tavolo!". Il primo impulso per Arthur sarebbe stato quello di reagire male e risentirsi per questa sortita; poi ci rifletté al volo e con dolcezza chiese scusa alla bambina. Secondo Ashe questi sono i momenti in cui, anche nei piccoli avvenimenti quotidiani, dimostri di essere un vero leader, perché se vuoi essere ascoltato come persona, devi prima di tutto darti da fare per essere coerente.

E' così! Puoi pretendere dagli altri solo i comportamenti di cui tu stesso sei un esempio costante. Spesso il potere quando ce lo troviamo tra le mani ci dà un po' alla testa, in termini di presunzione o di eccessiva responsabilizzazione, portandoci ad osservare e giudicare il comportamento degli altri

(a volte come se fossimo su di un piedistallo), scordandoci di mantenere i piedi per terra attraverso una sana capacità di metterci in discussione in termini costruttivi.

La verità è che ogni volta che diamo dei feed-back sul comportamento di un collaboratore, ogni volta che rimproveriamo un familiare per quella parola detta fuori luogo, le persone ci fanno immediatamente una bella radiografia, spesso con una lente di ingrandimento, per valutare il nostro grado di coerenza: è quasi un riflesso condizionato e se troppo spesso ci troviamo a predicare bene e razzolare male, ci viene tolta la moneta più difficile da conquistare, cioè la nostra credibilità.

Le nostre parole smettono di fare effetto e di influenzare positivamente e cominciamo a chiederci come mai chi ci circonda fa resistenza alle nostre iniziative e alle nostre motivazioni anche quando sono palesemente giuste e non ci accorgiamo che il problema siamo solo noi, noi come leader, noi come punto di riferimento e che se non cambiamo ottica, rischiamo di dover trascinare le persone, perché non siamo più in grado di ispirarle e attirarle verso i nostri progetti, nella direzione dei nostri sogni.

I grandi leader per poter pretendere il 120%, si sono dimostrati disposti ad essere il primo esempio di ciò che richiedevano, imparando l'assioma: essere guida significa trovarsi sempre un passo più avanti degli altri. Non sottovalutiamo mai il potere del nostro esempio!





Ha fatto centro

Voglio raccontarvi alcuni dei miei obiettivi raggiunti in questi anni. Ho creduto così tanto nell'amore ed ho incontrato una persona speciale con la quale da 12 anni condivido tutte le gioie e i dolori di questo percorso. Io e la mia compagna abbiamo creduto talmente nella famiglia ed ecco Giulia, vita della nostra vita, la figlia che avevo tanto desiderato in passato! Noi siamo fortunati perché siamo una coppia ma ho capito che potrebbe essere anche un amico, un genitore, un figlio a spronarti per reagire nel modo giusto; l'importante è circondarci di persone speciali.

Nel 1998 la grande crisi lavorativa mi ha portato davanti ad un bivio; che io chiamo la grande scelta, è stata la via più difficile ma quella in cui credevo di più. La forza di continuare me la diede colui che mi aveva costretto davanti a quel bivio. Questa fu una sua frase: "tempo 5 anni e tu fallirai!" La parola "fallimento" che avevo cancellato dal mio vocabolario quotidiano, fu quella che mi diede la spinta, ed ora che sono trascorsi 10 anni da quella scelta, sto ancora sognando e progettando per il mio futuro e per la mia attività che nel frattempo è cresciuta e crescerà ancora.

Infatti, nel 2005 ho realizzato il sogno di avere un magazzino tutto mio e come lo volevo io; realizzato a fronte di grandi sacrifici ma con una fede tale che niente e nessuno mi poteva fermare o scoraggiare. Un sogno raggiunto insieme e grazie alla mia gente, le motivazioni che avevamo nel cuore, la fede in ciò che si materializzava ci hanno permesso di superare molti ostacoli fino al compimento dell'opera. Non riesco a spiegare la gioia che ho provato quando il primo carico è arrivato in magazzino e i miei ragazzi abbracciandomi mi hanno detto: "grazie Marino per averci coinvolti nel tuo sogno". Cosa ci si può aspettare di più in questi momenti? Questa è felicità e gioia allo stato puro! Qualsiasi cosa io facessi loro c'erano! (grazie ragazzi, vi voglio bene). Il lungo periodo di tensioni, battaglie e grande impegno mentale mi aveva messo a dura prova e il mio fisico rispondeva con piccoli acciacchi, per questo stabilisco di dedicarmi una pausa di riflessione: decido quindi di prendermi tre giorni

per disintossicarmi e rilassarmi. Allora mi sono rivolto a quella persona meravigliosa che io chiamo "ragazzo" (Duilio); io lo cerco perché sono in un periodo "ni". Trascorro dei bellissimi giorni, ma sento di aver bisogno di qualcosa di più forte per trovare nuovi stimoli, ormai la macchina si era messa in moto e il "ragazzo" aveva capito la mia esigenza. Ciao "ragazzo", e gli raccontai tutto, quando terminai di raccontarmi lui mi disse: "ho bisogno di te".

Rimasi sconcertato, non capivo come avrei potuto aiutarlo IO! Ma... ho capito bene? Hai bisogno di me? Cosa dovrei fare?

Lui mi rispose: "Voglio che tu entri a far parte del mio gruppo assistenti ed è giunta l'ora che si realizzi quel sogno che per anni hai tenuto nascosto dentro di te". Lui sapeva anche questo! Il 31 ottobre 2007 ero il primo a presentarmi alla Torrazzetta per iniziare un'altra avventura nel corso di Leadership. Sapevo più o meno cosa mi aspettava, ma il desiderio bruciante del risultato finale mi faceva sentire le farfalle nella pancia e un formicolio in tutto il corpo. Finalmente il mio IO EMOTIVO ha ritrovato la strada per uscire fuori, la gioia e il sorriso lo hanno accolto di nuovo. Ora vedo la gente porsi in modo diverso perché IO sono diverso, come volevo essere. La mia famiglia non è più sola, ora mi sente, mi vede ed esclama: "è il nostro papà!"

IL RAGAZZO HA FATTO DI NUOVO CENTRO.

Senti "ragazzo" vorrei farti una domanda. Cosa senti dentro al cuore quando persone come me, bussano alla tua porta dopo tanti anni perché vogliono ancora affidarsi a te? Duilio io ti stimo e ti voglio bene da ben 15 anni.

Ciao

Marino Galeri

Un grande filosofo greco diceva: "La mia scuola è stupenda: quando entrano gli studenti pensano di sapere tutto, dopo un anno cominciano ad avere dei dubbi e dopo qualche anno fanno di dover imparare tutto". Questa è la strada che ci aspetta: ogni tanto bisogna avere l'umiltà per fermarci, imparare dai nostri errori ed essere pronti a reagire alle nuove sfide della vita.

Duilio

Rinascita

lo ritengo di essere nata due volte. Non perché credo nella reincarnazione, ma perché ho una data di nascita biologica, che per vezzo femminile non vi rivelerò e una che è il 18 Giugno 1992, ultimo giorno della mia Esperienza. Sì, perché è stato proprio in quella data che ho sentito di attraversare come un tunnel, alla fine del quale c'era il mio mondo quello di sempre, quello di prima, ma era come se lo vedessi per la prima volta! E' stata come una nascita, anzi una rinascita. Ho preso coscienza di una parte di me che non conoscevo, ho capito quali sono veramente le cose importanti per me, quelle che contano! Ho capito anche di aver fatto degli errori....

Ho capito che non mi facevo capire. A volte la colpa delle cose non riuscite non è mai principalmente degli altri, ma spesso la nostra. Non ci sappiamo esprimere, non comunichiamo nel modo giusto, non chiediamo... quindi, magari per troppo amore qualcuno ci riempie di cibo, e noi abbiamo solo sete! E' un'esperienza fantastica che ha quasi del magico; è il regalo più bello che mi sono fatta e che potete fare a voi e agli altri. Sono quasi sedici anni che trasmetto questo messaggio. Lo faccio sempre con grande entusiasmo, è il mio modo per aiutare qualcuno a migliorarsi. L'unico ingrediente richiesto è un po' d'umiltà che porti a rimettersi in discussione e capire che si può diventare migliori; il problema è che tante volte si ha la presunzione di non averne bisogno. Vi assicuro che nessuna parola o spiegazione è pari a quello che si prova durante l'Esperienza. E' un po' come dire: "Sapete, quando avete gli occhiali sporchi, opachi, con qualche impronta, un po' di polvere un po' di trucco? Ovviamente non ci vedete bene!" Ebbene, se li pulite con attenzione e poi li rimettete, viene naturale dire: "Oh! adesso si che ci vedo!"

Ecco quello che mi è successo: qualcuno. mi ha pulito gli occhiali! Io conosco un posto e, soprattutto una persona, veramente speciale, che può far scoprire attraverso le emozioni sulla pelle, nel cuore, nell'anima, tutto quello che è già dentro di noi, ma che non sappiamo esprimere. Lui t'insegna a tirarle fuori tutte.... Si chiama Duilio Zanelli e io lo adoro...!!!!!! Ti voglio bene.

Isabella Spanò

Tra i numerosi contributi che ci sono stati inviati nel 2007 dai visitatori del nostro sito www.centrozaneli.it, abbiamo scelto quelli che più si accostano alla filosofia del nostro Centro. Ve li riproponiamo qui di seguito:

Corre l'uomo

*Corre l'uomo
come un treno sulle rotaie
da una stazione all'altra,
ogni tanto una veloce sosta,
carica e scarica passeggeri e merci
e ... poi di nuovo corre.*

*Al capolinea
finalmente giunge,
esausto trova ristoro
in un alito di vento,
in un raggio di sole,
in un sorriso di bimbo.*

*Ha forse l'uomo
scordato se stesso?
Perché non si ferma
a parlare col saggio,
col sofferente che
sorrìde per niente,
con l'uomo morente
che più di ogni altro
nulla s'attende?*

*Solo così l'uomo impara
che a nulla serve
correre e andare,
andare e tornare,
l'importante è
saper sorridere e
saper aspettare.*

Pina Dell'Acqua

(da VIVERE poesie - gennaio 2002)

Inviata dall'autrice

La gioia

La gioia è un sentimento indescrivibile, profondo e meraviglioso. La felicità credo sia il momento in cui ti senti in pace con il mondo, il momento in cui non hai brutti pensieri per la mente, il momento in cui ti senti libero.

Essa non è ricchezza, fortuna, bellezza o salute (anche se importanti), ma un sorriso, un bacio o una carezza che provengono dal cuore.

Il periodo natalizio è il periodo in cui questo sentimento ha il sopravvento e per questo è il periodo più magico dell'anno.

Questo anno ho ricevuto un solo regalo: la gioia! Donatami dai miei genitori, dagli amici e da mio fratello per rendere il mio Natale il più piacevole possibile.

In ogni momento difficile ognuno di noi, se guarda nel suo cuore, trova qualcosa di buono, che, in quell'istante, rimanda la mente a vecchi ricordi piacevoli e divertenti.

Molte volte il mondo sembra avvolto in una nebbia nera che oscura tutto e rende ogni cosa più triste, ma è solo un'apparenza. Basta soffiare per scoprire che sotto la nebbia c'è sempre qualcosa di meraviglioso: un bambino che nasce, due persone che si innamorano o il bacio di una mamma.

Come diceva Madre Teresa di Calcutta: "L'amore è gioia, la conseguenza logica di un cuore ardente d'amore. La gioia è una necessità e una forza fisica. La nostra lampada arderà dei sacrifici fatti con amore se siamo pieni di gioia."

Credo che abbia proprio trovato il vero senso di questa straordinaria parola.

La gioia è presente in ogni cuore, che sia molto o poco influente non fa alcuna differenza, la cosa più importante è che sia e che continui a crescere e ad espandersi.

Tema di Sagitta anni 13



Serata di Natale del Centro Zanelli

Il 6 dicembre il Centro Zanelli ha organizzato "La Serata degli Auguri di Natale" a cui abbiamo partecipato numerosi con l'immane gioia di esserci, di stare insieme. Abbiamo condiviso emozioni forti ed intense, entrando in sala si avvertiva un'atmosfera decisamente diversa. L'aria era carica di una tale energia positiva che si percepiva a fior di pelle fino a raggiungere l'anima e che motivava tutte le persone presenti nell'esternare le proprie emozioni che arrivavano direttamente al cuore. Eravamo tutti nell'attesa di vivere e godere la serata con quella magia che ti porta a sognare, che ti allontana dalla realtà, con la voglia di aprire il cuore con coraggio. Il mondo non



è solo quella scatola piena di aggressioni, falsi perbenismi di cui ci riempiamo la testa attraverso

la televisione o leggendo i giornali. In quella scatola ci sono anche cose belle ma, come dice Duilio, nessuno ne parla, rimangono in coda e allora ci chiudiamo, non esprimiamo i sentimenti, le emozioni, la capacità di sognare, impedendoci di far conoscere un po' quel bambino che è dentro di noi e che ha voglia di credere in qualcosa, in qualcuno.

In ogni messaggio ritrovi un po' di te stesso e sei felice d'essere insieme a persone trasparenti perché non sempre si hanno persone con cui parlare di se stessi, di cosa si prova, di cosa si desidera, d'amore e allora il Natale deve farci aprire gli occhi e vedere la bellezza che ci siamo dimenticati di possedere nel nostro cuore. Come dice Duilio, gli esseri umani sono la cosa più importante di questa terra e hanno bisogno di riscoprirsì attraverso altre persone. Diamo quindi alle persone che ci circondano la possibilità di conoscerci e amarci di più, con l'Amore si vince l'in-



comprensione, il rancore, impariamo a guardare oltre le nuvole perché c'è sempre un raggio di sole e auguriamoci che ogni traguardo raggiunto non sia solo un punto d'arrivo ma un punto di ripartenza.



Serata Assistenti

Alle ore 21,00 inizia la serata del Corso Assistenti organizzata dal Centro Zanelli. Alla serata partecipano quasi tutti gli Assistenti e da ognuno si percepisce una carica emotiva ricca di positività che scaturisce dalla ritualità e dalla sacralità con cui inizia la serata con quel rispetto verso i simboli rappresentativi del Centro che per noi sono l'espressione di appartenenza a qualcosa che unisce più persone con uno stesso stato d'animo e che portano a esteriorizzare con coerenza un Credo e una Fede in valori ideali, principi e valori.

Ma condividere una filosofia di vita, per Duilio, non è sufficiente per essere un buon assistente. Gli assistenti del Centro Zanelli devono avere anche una formazione psicologica per cui, durante le serate, Duilio affronta tematiche che ci consento-

no di avere una maggiore coscienza delle dinamiche che si verificano durante i corsi. Ogni nostro intervento viene filmato, ne segue la visione e Duilio lascia a noi il compito di cogliere gli aspetti su cui lavorare. Le interazioni con le persone sono complesse e lavorare insieme sui difetti comunicativi, che vanno poi ad influenzare soprattutto quel canale importante che è la fiducia, diventa un aspetto fondamentale per un assistente perché quando si ricoprono dei ruoli, non basta sentirsi migliorati ma è necessario fare dei paragoni con se stessi e capire dove e in cosa migliorarsi. Un buon assistente deve saper ammettere di aver sbagliato perché ciò gli consente di poter dare un giudizio non su se stesso ma su quel comportamento e, farlo insieme agli altri, diventa positivo e costruttivo.



Il suo atteggiamento dovrà essere sempre l'espressione costante e coerente dei valori che porta nella sua anima sia durante un corso che nella vita di tutti i giorni.

Ma la cosa veramente meravigliosa di questo corso è l'umiltà, la passionalità, l'emozione, la motivazione che un grande maestro trasmette a noi allievi, felici di poter far parte di questa meravigliosa scuola che è anche una scuola di vita.

Grazie Duilio.

Filomena Paterino

LIBRI

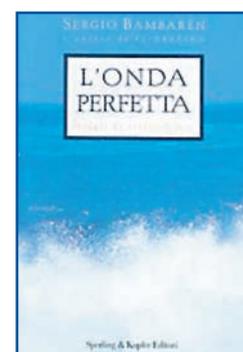


Il cammino di Santiago - Paulo Coelho - Bompiani Editore

In questo romanzo Paulo Coelho racconta del suo viaggio lungo il sentiero dei pellegrini, in Spagna, alla ricerca della propria strada nella vita e di un percorso interiore tra timori e aspirazioni alla scoperta della verità. E' un messaggio di quanto la determinazione e la fede sono importanti per il raggiungimento di un obiettivo. Tanto è grande la fede quanto si è disposti ad affrontare qualsiasi situazione, positiva o negativa che sia, per arrivare al traguardo finale. Altrettanto importante è il prestare attenzione al cammino che si fa perché questo ci insegna sempre il modo migliore per arrivare arricchendoci mentre lo percorriamo. Nella vita, come in un viaggio, non è importante solo la meta ma anche il percorso durante il quale prestare attenzione, non solo a ciò che ci circonda perché si riscoprono le bellezze che la vita ci offre, ma anche alle esperienze che si vivono perché queste ci danno la conferma di quanto sia importante vivere in armonia.

L'onda perfetta - Sergio Bambarén - Sperling Editore

Siamo tutti convinti che il benessere sia quello "status" che ti consente di soddisfare ogni desiderio. John Williams, titolare di una azienda che va alla grande, proprietario di una casa sull'oceano, affetto e stima degli amici, a quaranta anni si rende conto che gli manca qualcosa. Qualcosa che non può trovare fuori o nelle cose che possiede ma solo dentro di sé e che può dargli la vera felicità. L'incontro con Simon, il buon vecchio, determinerà un cambiamento della sua vita. La scoperta della "Spiaggia dei Sogni", quel posto incantato che dimentichiamo di possedere nella nostra mente e che ci consente di sperare e credere ancora, lo porterà alla consapevolezza che la vita è il dono più prezioso e ogni cosa, piccola o grande che sia, deve essere assaporata in quanto tale e niente è impossibile se si vuole veramente.



FILM



Giorni e nuvole

La vita, a volte, ci mette davanti a dure prove e sta a noi arrenderci o riscoprire la voglia di credere ancora e non arrendersi mai. Una coppia felicemente sposata e a cui non manca nulla subisce un tracollo finanziario causato dalla perdita del lavoro di lui. E' l'inizio di un lungo calvario a cui per un po' ci si adagia per l'impossibilità di trovare un nuovo lavoro. Ma quando tutto sembra buio scatta la voglia di ricominciare, di credere nelle proprie capacità, di non lasciarsi andare ma affrontare la vita, con la consapevolezza che c'è sempre il sole dietro le nuvole e non bisogna arrendersi mai. Si accettano i cambiamenti che rompono la staticità in cui si cade quando non si reagisce e insieme si intraprende un nuovo cammino con maturità e consapevolezza.

La Ricerca della Felicità

Quando la vita ti mette davanti a dure prove è l'amore che si ha, ti porta ad affrontarle con coraggio e determinazione. Non ti fermi davanti a niente e combatti contro tutte le avversità. Chris Gardner è un brillante venditore che si trova in serie difficoltà economiche e non solo. Invano ha cercato di salvare il suo matrimonio e alla fine diventa un padre single che, perso il lavoro, è costretto a vivere insieme al figlio in mezzo alla strada. La sua tenacia lo porta a non arrendersi, a non lasciare che quel momento così negativo influenzi la sua vita. L'amore del figlio è un motore molto importante: nonostante i suoi guai, Chris continua ad essere un padre affettuoso e presente, usando l'amore e la fiducia che il figlio nutre per lui come spinta per superare tutti gli ostacoli che incontra sulla sua strada e che lo porterà a realizzare il sogno di una vita migliore per entrambi.



Miranda Ligabò si racconta

A cura di Patrizia Sarcinelli

Innanzitutto vorrei chiederti chi è Miranda Ligabò?

È un bel tipo, complessa devo dire. Fin'ora io ero solo la mamma, sempre disponibile e solo dopo un lungo lavoro su me stessa, mi sono scoperta anche come figlia, perché ho ritrovato i miei genitori nel senso vero, poi moglie, medico, assessore del comune e vice sindaco; inoltre faccio parte di un'associazione che ho costituito con altre persone, faccio tante cose e non mi sento più "inadeguata". Però, quello a cui do sempre maggiore importanza è "essere mamma".

Ricoprendo tutti questi ruoli, per te non deve essere facile gestire in modo efficace la tua vita: come la vivi, come fai?

La mia vita si svolge in tre/quattro paesi limitrofi e la gente, che mi conosce da più di vent'anni, sa tutto quello che faccio, perciò se non mi trovano in un posto mi trovano nell'altro, se vado in comune parlo di medicina, chi viene in ambulatorio e mi deve parlare di problemi sociali o inerenti alla pubblica istruzione lo fa, detto così sembra molto aggrovigliato ma non lo è. Negli anni ho cercato di pianificare il lavoro con tutti i miei impegni in modo da poter gestire anche la mia vita privata.

Parlando della professione di medico, la tua è stata una vocazione oppure la scelta è nata per altre motivazioni?

Io volevo fare tutt'altro, per quei tempi la mia era un'idea un po' rivoluzionaria perché volevo iscrivermi in una scuola per diventare ispettrice di polizia, e chiaramente i miei genitori non erano d'accordo, allora la scelta è stata per medicina, anche se non è stato per caso. Mia mamma e le mie zie lavoravano in ospedale; in famiglia sentivo spesso parlare dei casi che vedevano in reparto, mi trasmettevano il coinvolgimento e il contatto umano verso gli ammalati. Alla fine è stato naturale per me scegliere medicina.

Secondo te è importante possedere solidi valori umani per mantenere equilibrio e vitalità?

Sì, ma non è sempre facile, soprattutto perché la mia professione mi porta a dover prendere delle decisioni e a dover dare dei consigli e devo essere io in prima persona in equilibrio per poterlo fare. Un po' di tempo fa sono crollata perché ho avuto dei problemi personali e i miei pazienti si sono accorti di questo mio disagio ed è per questo che sono arrivata al Centro Zanelli, proprio grazie ad una mia paziente, che un giorno mi ha mandato un messaggio sul cellulare dicendomi: "Sai oggi non ti ho vista bene, guarda io sono stata seguita da questo centro, se vuoi anche tu prova a sentire...". Quindi è importante che un medico sappia capire ed ascoltare le persone! Capirle e soprattutto ascoltarle per poterle consigliare e non trovando loro la soluzione, ma facendogli vedere che quel problema si può risolvere valutando diversi aspetti, poi sarà il paziente a decidere.

In che cosa ti ha aiutato aver frequentato il "Corso Esperienza" nella tua professione e nella tua vita privata?

Innanzitutto ad accettarmi, perché io ero tutto quello che ti ho descritto prima, però non ero me stessa, cioè: sono stata per tantissimi decenni la persona buona, brava, disponibile che ascoltava tutti, ma non mi sono mai data quello che io volevo, e mi dicevo: "ma sì dopo, dai aspetta", rimandando sempre al domani. Ad un certo punto mi sono ritrovata a domani e guardandomi alle spalle mi sono detta: "Alt, ma io sono già a domani per cui se non lo faccio adesso non lo posso più fare, non ho più tempo per me".

Anche per scoprire dove migliorarti nei rapporti con te stessa e con le persone?

Soprattutto, perché nel periodo in cui sono stata male, si erano ribaltati i ruoli: quando i miei pazienti venivano in studio non ero più io a chiedergli come stavano, ma loro



e quasi si scusavano di essere lì, percepivano questo mio malessere, sentivano che qualcosa di molto importante mi angosciava. Anche se cercavo di mascherare il mio cambiamento era inevitabile: stavo cambiando con me stessa e con gli altri.

Invece adesso come ti vedono?

Adesso entrano in studio e commentano: "Oh, adesso la vedo meglio, mi raccomando sempre così". Ora sono più tranquilli, è ritornato il solito buon rapporto tra medico e paziente, sono persone che seguono da più di quindici anni e si è instaurato un rispetto reciproco. Anche se non ho mai parlato dei miei problemi, loro hanno colto la sofferenza sul mio viso. Adesso mi vedono più serena e ancora pronta e disponibile alla vita sociale.

Com'è la nuova Miranda?

Posso dirlo con le parole dei miei figli, anche loro hanno insistito perché venissi al Centro. Mio figlio mi dice: "Mamma, da quando hai fatto con fatica tutto questo lavoro su di te, sei cambiata: non gridi più, sento che nei miei confronti c'è molto più affetto riesco a percepirlo, sono sicuro che prima c'era, però non riuscivi a trasmetterlo". Ora li sento molto più vicini perché ogni volta che c'è un problema ne parlano apertamente. Sono molto più aperti di prima e sono diventata per loro un punto di riferimento più stabile. Il fatto che mi vedono più serena e tranquilla, sono più sereni anche loro, sono cambiati di riflesso. Io sento che ho ripreso possesso del mio passato e posso rivederlo, mentre prima lo evitavo, che vivo bene il presente e cerco di godermelo nel migliore dei modi, vedo il futuro non più così lontano e sicuramente potrò fare e dare ancora tanto.



SIAMO LIETI DI INVITARTI
ALLA

CONVENTION

DEL
centro zanelli

CHE SI TERRA' PRESSO LA
SALA CONVEGNI DELL'AGRITURISMO
CA' DEL FACCO A SALVIROLA (CR)

IL 13 APRILE 2008

ALLE ORE 14.30

L'ENTRATA E' LIBERA
VI ASPETTIAMO NUMEROSI

LO STAFF DEL CENTRO ZANELLI

Centro Zanelli srl
Viale Certosa 181 - 20151 Milano
Tel. 02/33491003 (4 linee r.a.) - fax 02/33431326
e-mail: info@centrozanelli.it - <http://www.centrozanelli.it>

centro zanelli



centro zanelli

Viale Certosa 181 · 20151 Milano

Tel. 02.33491003 (4 linee r.a.) · Fax 02.33431326

info@centrozanelli.it · www.centrozanelli.it

