

Non riesco a capire le mie emozioni

Parlare con il cuore

La goccia

E crescendo impari



centro zanelli

ESPERIENZA

Percorsi di Crescita Personale



ESPERIENZA

date corsi

IPNOSI 1° LIVELLO

LA SCOPERTA DELL'INCONSCIO

08 - 09 OTTOBRE 2011

11 - 12 FEBBRAIO 2012

IPNOSI 2° LIVELLO

TRASFORMAZIONE DELL'ANIMA

12 - 13 NOVEMBRE 2011

14 - 15 APRILE 2012

VIAGGIO DELLE EMOZIONI

28 - 29 OTTOBRE 2011

09 - 10 DICEMBRE 2011

27 - 28 GENNAIO 2012

16 - 17 MARZO 2012

LEADERSHIP

25 - 26 NOVEMBRE 2011

24 - 25 FEBBRAIO 2012

DIGIUNO E RIGENERAZIONE

27 - 28 - 29 APRILE 2012

date corsi



ESPERIENZA

Percorsi di crescita personale

Semestrale del Centro Zanelli
via Zamagna 19 - Milano

Direttore responsabile:
Dott. Duilio Zanelli

Responsabile del numero:
Dott. Silvio Zanelli

Collaborazione a cura di:
Dott.ssa Giada Crotti
Filomena Paterino

Impaginazione e grafica:
Monica Bruschi

SOMMARIO

psicologia

Non riesco a capire le mie emozioni..... pag. 4

Il palcoscenico della vita pag. 5

orizzonti di leadership

Parlare con il cuore..... pag. 7

salute e benessere

Semplicemente... benessere! pag. 9

esperienze di vita

Ripensando al "Viaggio nelle emozioni"! pag. 10

Il treno delle emozioni pag. 10

C'era una volta pag. 11

La vita è un'opportunità..... pag. 11

La goccia..... pag. 12

La chiave giusta pag. 12

A tutti voi... pag. 13

Sono caduta per poi rialzarmi..... pag. 13

contributi

E crescendo impari..... pag. 14

recensioni

Libri

Cosa tiene accese le stelle pag. 15

Il gusto proibito dello zenzero pag. 15

Film

Rails & Ties pag. 15

Indian la grande sfida pag. 15

“Non riesco a capire le mie emozioni...”

Nel 1509 Erasmo da Rotterdam citava la seguente frase di Sofocle: “Dolcissima è la vita per chi manchi di senno” e aggiungeva: “Donde i giovani derivano la loro grazia, da chi questa proviene se non da me (parlando nelle veci della pazzia intesa come passione)? È opera mia se essi di senno ne hanno pochissimo e perciò sono affatto privi di preoccupazioni”.

Infatti osservando i bambini vediamo che di raziocino ne hanno poco, ma guadagnano nel vivere ogni piccola esperienza appieno, con forte emotività, che sia positiva o negativa. Poi acquisendo esperienza e memoria può nascere un confine, dove da una parte esistono azioni vissute in modo spontaneo, viscerale; dall'altra, esperienze virtuali, teoriche, ricavate dalla logica e dalla memoria.

Questo porta talvolta ad usare in maniera eccessiva una capacità bellissima e molto utile, ma ahimè molto limitata e fredda: la razionalità, la quale finché si trova ad operare nei suoi campi di competenza, cioè nell'apprendere cose nuove, è straordinaria, ma quando poi non lascia posto ad altre capacità più profonde come l'essere spontanei e un po' più emotivi, ci limita in modo straordinario.

All'inizio quando impariamo una pratica nuova come il ballo, bisogna contare i passi, stare attenti a non calpestare i piedi del nostro partner e controllare continuamente la postura del corpo. Ma se una volta acquisita la tecnica, si continua con questo ipercontrollo non fidandoci delle nostre capacità naturali e spontanee, continuiamo a sembrare e a sentirci goffi ed impacciati negandoci la possibilità di vivere la meravigliosa sensazione di sentirci in armonia con i nostri movimenti ed il nostro corpo e di vivere momenti di spensieratezza dove a pilotare le nostre espressioni sono solo le sensazioni e le

emozioni, lontane da pensieri e preoccupazioni.

Una frase che mi sento spesso dire durante le sedute di ipnosi o i colloqui che precedono il corso “Viaggio nelle Emozioni” è: “non riesco a capire le mie emozioni, da una parte vorrei lasciarmi andare e vivere così come le sento, dall'altra vince la paura di una delusione e di soffrire di nuovo, con il risultato di pensare troppo preoccupandomi con la sensazione di essere con la testa (e il cuore) da un'altra parte”.

È un po' come quando ci si trova ad iniziare una storia d'amore con una persona e ci si sente liberi di esprimere i nostri sentimenti come non ci era mai successo prima, senza sentirsi giudicati, ma vivendo attimo dopo attimo istanti completamente nuovi con la sorpresa di guardarci allo specchio e ri-

scoprire il bello che abbiamo dentro di noi, solo per il fatto che lo stiamo esprimendo senza nessuna censura. Tutto si complica quando cominciamo a razionalizzare e controllare questo fiume di emozioni e da lì sembra quasi che una parte di noi, la più bella, cominci a svanire lasciando posto solo a meri calcoli ragionieristici del dare ed avere cercando di capire cosa sia giusto e sbagliato con la paura di essere stati abbindolati ancora una volta da inutili illusioni, risultando agli occhi degli altri solo persone ridicole.

Quando poi si cerca di controllare troppo le emozioni, si può arrivare a casi limite dove, oltre a cercare di controllare le proprie paure, ci si ritrova ad avere paura della paura.

È proprio il caso di un disturbo oggi giorno piuttosto diffuso, gli attacchi di panico, dove una persona cerca di con-



trollare tutte le situazioni con la razionalità, finendo per non controllare più nulla e ritrovandosi al punto spesso di evitare, per ansia, i rapporti umani.

Si dice che l'esperienza insegna, sì, ma a volte ci limita. Come il caso di una persona che dopo una separazione si è trovata dopo qualche anno ad iniziare una nuova storia. Passato qualche mese, ha cominciato ad avere paura di perdere il suo partner, paradossalmente, perché le cose andavano troppo bene tra loro. Perché non aveva mai provato tante emozioni positive. Solo che la razionalità, a quel punto, ha cominciato a far subentrare la paura di affezionarsi troppo per il rischio di soffrire di nuovo, creando presagi interiori come se qualcosa di negativo sarebbe successo da lì a poco.

Questo lo portava ad assumere un atteggiamento di gelosia talmente esasperata da creare poi le condizioni per un eventuale rottura. Questo finché non accettò di vivere questa relazione momento per momento, invece di preoccuparsi per il futuro facendo continuamente scorrere immagini falli-



mentari non ancora accadute. Il problema era nato proprio, quando spaventato dalla felicità, a un certo punto, voleva ingabbiare le proprie emozioni per controllarle.

Questa incapacità di quantificare e comprendere le emozioni è dovuta anche al nostro mezzo di misura, la logica, che ha poco a che fare con la natura dei sentimenti. È come cercar di comprendere la quantità e la natura dell'acqua del mare utilizzando come

strumento di misura un righello millimetrato. Ed in più si aggiunge anche la nostra difficoltà ad essere obiettivi con noi stessi: siamo più portati ad elencare i nostri difetti che i nostri pregi. Le altre persone ci vedono quasi sempre meglio di come possiamo fare noi con noi stessi.

Questo succede quando si smette di avere il coraggio di credere e di sognare che le cose possano andare in modo diverso dal passato, non come una cosa già vissuta, tipo copia e incolla, ma di poter vivere un'esperienza unica, del tutto nuova. Così cerchiamo di controllare le nostre emozioni, per noi così imprevedibili e sconosciute, ripetendo sempre le azioni e i comportamenti del passato, privandoci così del nuovo.

Come suggeriva lo scrittore Mark Twain: "Tra vent'anni sarai più deluso delle cose che non hai mai fatto che da quelle che hai fatto". E allora molla gli ormeggi. Lascia che gli alisei riempiano le tue vele. Esplora. Sogna!!

Dott. Silvio Zanelli

Il palcoscenico della vita

Il fatto che gli individui molto spesso cercano di influenzare l'immagine che gli altri formano su di loro, è cosa nota da tempo dagli osservatori della natura umana. Quando conosciamo una persona è importante cercare di capire se sia sincera con noi, si stia mostrando davvero per quello che è o se invece si stia presentando nel modo in cui vuole farci credere che sia, ad esempio per ottenere la nostra simpatia, o comparire attraente per una sua volontà di conquistarci o di metterci alla prova, a seconda del contesto in cui ci troviamo. Capire chi abbiamo di fronte è uno degli elementi fondamentali per avere successo nelle relazioni interper-

sonali ed allo stesso tempo è anche una delle cose più difficili quando ci troviamo davanti qualcuno di cui non conosciamo i comportamenti, il carattere, i suoi trascorsi e i suoi veri interessi nei nostri confronti. Infondo non stiamo dicendo nulla di strano, chi di noi non ha mai tentato almeno una volta di porsi in modo da piacere al suo interlocutore? Il tentativo di influenzare l'immagine che gli altri si formano di noi è un meccanismo che sta alla base dell'interazione sociale, prodotto del desiderio dell'uomo di mantenere un'identità socialmente appropriata, attraverso l'autopresentazione, al fine di favorire l'immagine desiderata agli occhi di chi

ci guarda, cosciente del fatto che chi abbiamo di fronte è continuamente impegnato ad interpretare e valutare le nostre azioni e comportamenti. Alcuni decenni fa, il sociologo Erving Goffman ha usato la metafora del palcoscenico per caratterizzare il modo in cui ciascuno di noi agisce nei contesti sociali. Egli ha suggerito che ci comportiamo nel modo in cui gli altri si aspettano da noi e che, in generale, ci impegnamo nell'autopresentazione.

Nel teatro della vita, il modo di apparire spesso risulta più importante della realtà, così il far sembrare di sapere qualcosa può risultare più importante che il conoscerla davvero. Essendo un

sociologo, Goffman ha ignorato le differenze individuali, ma sicuramente le persone sono diverse nel modo in cui gestiscono il loro comportamento sociale. Sarà Mark Snyder a sviluppare il concetto di Automonitoraggio, ipotizzando che alcuni individui possono avere imparato che le loro esperienze affettive ed espressive siano in qualche modo socialmente inappropriate e per questo avrebbero cominciato a monitorare e tentare di controllare la loro autopresentazione, il comportamento espressivo e i segnali non verbali. Snyder divide gli individui in due classi, gli High e i Low self-monitor, a seconda dell'alto o basso grado di automonitoraggio, concettualizzando i due tipi come poli opposti di una scala, lungo un continuum che va dal grado più basso al più alto.

Secondo Snyder, quindi, il grado di coerenza tra attitudini e comportamento dipende dal grado di automonitoraggio, che risulta collegato ad aspetti della consapevolezza di sé e dell'identità. Per gli high self-monitor il mondo è come un palcoscenico e gli uomini sono gli attori che recitano in esso; essi sono motivati a monitorare se stessi a causa del desiderio di essere socialmente appropriati, a comportarsi in

maniera consona alla situazione; avranno quindi una concezione flessibile del sé che definisce l'identità a seconda delle situazioni sociali. I low self-monitor, al contrario, mostrano un desiderio di congruenza tra azioni e modo di essere e sono spinti a comportarsi in modo coerente con le loro caratteristiche e personalità; avranno una concezione per sé principale e definiscono l'identità in termini di caratteristiche interne e attributi personali. Il grado di automonitoraggio non influenza solo l'autopresentazione, ma anche diversi campi della nostra vita, come l'amicizia, le relazioni romantiche e i comportamenti lavorativi. Nei legami d'amicizia gli high self-monitor basano il loro legame su attività condizionate, si impegnano in interazioni utili, hanno scambi relativamente superficiali e di breve durata, limitano le amicizie a contesti specifici e restringono la quantità di sostegno.

Al contrario, i low self-monitor basano le loro amicizie su valori condivisi, hanno scambi più profondi e di più lunga durata, generalizzano la loro amicizia nei diversi contesti e non hanno limiti dell'offrire sostegno. Troviamo differenze anche per quanto riguarda il modo di comportarsi nelle

relazioni romantiche; i low self-monitor, infatti, cercano di coltivare relazioni intime e di lungo termine con partner scelti sulla base di compatibilità disposizionale, sono orientati verso partner dei quali si possono fidare, che hanno attributi come onestà, gentilezza, lealtà. Al contrario, gli high self-monitor vedono l'amore come un gioco sociale, credono che ci sia più di un'unica persona da poter amare e scelgono partner con attributi come stato sociale e attrazione fisica.

L'automonitoraggio appare fortemente anche nel contesto lavorativo, sede di opportunità per una miriade di modi di autopresentarsi e per lo sviluppo di un'ampia varietà di relazioni interpersonali. Gli high self-monitor si presentano come persone amichevoli, ricettivi alle aspettative degli altri e lavorano per essere flessibili e capaci di adattarsi, così da riuscire solitamente a farsi apprezzare dai colleghi e dal capo; tendono infatti ad occupare ruoli centrali nelle reti sociali.

I low self-monitor preferiscono invece posizioni che consentono la visualizzazione della propria personalità e, per il fatto di comportarsi secondo le proprie disposizioni, sviluppano delle relazioni chiuse e ben coltivate con persone che condividono i loro stessi valori e interessi e possono non piacere a persone che non hanno valori, attitudini e strategie di presentazione simili. L'automonitoraggio può essere considerato quindi una delle variabili del comportamento che ci permette di capire e prevedere i comportamenti della persona che abbiamo di fronte; per questo è molto importante tenerlo in considerazione al fine di valutare al meglio innanzitutto noi stessi e capire come porsi con chi abbiamo di fronte per riuscire ad avere una comunicazione efficace e relazioni interpersonali di successo.



Dott.ssa Giada Crotti

Parlare con il cuore

Parecchi anni fa un amico imprenditore mi chiese un aiuto per preparare un intervento da svolgere presso l'Unione Industriali locale e visto che era la prima volta che svolgeva un simile incarico, si sentiva piuttosto impacciato. Nel giro di mezz'ora la traccia del discorso da relazionare era stata chiarita e focalizzata senza grandi difficoltà; solo quando si trattò di sperimentare in pratica qualche role playing, cioè qualche prova di come si sarebbe svolto il discorso, fece capolino il vero problema che lo attanagliava.

Pur essendo una persona piuttosto sicura del suo lavoro, era sufficiente anche soltanto che si trovasse ad immaginare la scena di tutta quella massa di persone davanti a lui, per entrare in un vero e proprio attacco di ansia, che paralizzava i muscoli, creando mancanza di salivazione, tachicardia parossistica, tremarella alle gambe e ricerca disperata di qualsiasi scusa pur di scappare via.

Dopo qualche tentativo, deluso dalle proprie reazioni negative, mi disse che non ce l'avrebbe mai fatta, che il panico lo attanagliava come non mai e che forse era il caso di scrivere insieme il discorso parola per parola e leggerlo in questo modo di fronte alla platea, come fanno di solito la maggior parte dei politici.

Una recente ricerca dell'Università di Yale, volta ad investigare quali siano le paure che più toccano le persone, stabili, con grande sorpresa, che la situazione che stimola maggiore panico è il public speaking, cioè quei momenti in cui ci troviamo a parlare in pubblico, situazione che risulta essere più ansiogena della morte, della separazione coniugale e così via.

Questo dato, a prima vista piuttosto strano, risulta assolutamente incontrovertibile: che si tratti di una situazione

scolastica dove un'interrogazione od un esame ci espone al pubblico ludibrio dei nostri compagni di classe, che si tratti di una riunione di lavoro, dove dobbiamo esprimere il nostro parere di fronte magari ai nostri colleghi di lavoro o di un discorso vero e proprio davanti a decine di persone, scatta dentro di noi un meccanismo ignoto, che ci porta a reagire come se di colpo perdessimo tutte le sicurezze che nel corso degli anni ci siamo costruiti, superando eventuali timidezze ed incertezze dell'infanzia o adolescenza e ci ritrovassimo invece privi di controllo e di lucidità.

Magari si tratta solo di parlare di fronte a venti persone, magari li conosciamo tutti, ci lavoriamo insieme ogni giorno e nel "one to one", cioè nel parlare faccia a faccia singolarmente con ognuno di loro non riscontriamo proprio alcun problema; ma quando siamo lì di fronte a loro tutti insieme, mentre si aspettano da noi una qualche comunicazione significativa, ci troviamo ad

imbatterci in una delle caratteristiche più frequenti e limitanti dell'essere umano: la paura del giudizio degli altri. La paura del giudizio degli altri è uno dei sentimenti più archetipici e profondi, con cui ci confrontiamo nel nostro rapporto con il mondo, è il timore di essere riconosciuto, e che il mondo scopra la nostra "ombra", il nostro lato oscuro, quello che tendiamo a celare dietro la nostra maschera sociale, il nostro apparire.

Nella vita sociale quotidiana, noi cerchiamo di evidenziare all'esterno qualità positive come la sicurezza, la forza, la bontà, l'affetto, mentre nella caverna oscura rintanata dentro di noi nell'inconscio, cerchiamo di celare e di tenere continuamente sotto controllo i mostri primordiali che si agitano nel nostro animo, come l'invidia, le ansie infantili, la scarsa autostima e tutte quelle emozioni che rivelano in modo troppo evidente le nostre fragilità o l'im maturità personale. Lati del nostro carattere che è certamente più facile



nascondere anche a noi stessi, piuttosto che conoscere ed elaborare. E tutto per poter essere più accettati e benvenuti.

E la nostra maschera sociale che abbiamo imparato così bene ad esibire a familiari, amici, agli "altri", regge quando siamo di fronte alla singola persona conosciuta e familiare, in quanto come maschera è stata temprata da un lungo tempo di esercizio: qui abbiamo la possibilità di controllare facilmente la situazione, di gestire lo sguardo dell'altro, di adeguarci all'interlocutore per poter creare in lui l'impressione desiderata.

Ma quando gli occhi che ti osservano cominciano ad essere troppi, non riesci razionalmente a capire contemporaneamente cosa pensa di te ognuno di loro, puoi cominciare a sentirti indifeso, osservato, studiato e le emozioni cominciano ad apparire, facendo emergere dalle crepe la nostra debolezza.

E quando la paura di essere scoperti e giudicati diventa particolarmente intensa, siamo pervasi dalla sensazione di essere soli e circondati dal nemico, proiettando nella mente dell'ascoltatore tutti i giudizi peggiori possibile su di noi e sulla nostra performance.

"Non sto dicendo niente di nuovo, guarda come balbetto, non sono con-

vincente, sembra che non mi ascoltino!", sono pensieri che crediamo esistano nella mente di chi ci osserva e ciò aumenta ancora di più il senso di annichilimento, che può trasformarsi in panico e in un irrigidimento anche fisico, molto spiacevole.

Uno dei motivi più frequenti che spingono le persone a cercare l'aiuto da parte di uno psicologo è quello di riuscire a controllare meglio le proprie emozioni negative, quali paura, rabbia, ansia, vergogna, inutilità. In questi casi il lavoro iniziale più impegnativo da parte dello psicologo è far comprendere come il fatto di controllare e bloccare le proprie emozioni, come talvolta ci hanno insegnato nell'educazione, risulti una strategia perdente, perché è come creare una diga per bloccare l'acqua del fiume che esonda: funziona quando ci sono piccole quantità di acqua, ma fallisce di fronte alle emozioni più intense, oltretutto facendoci accumulare grandi quantità di tensioni emotive nel corpo (base di partenza dello stress psicosomatico).

Non è efficace creare un conflitto interiore con le proprie emozioni, mentre è necessario creare un nuovo rapporto con esse, non come un mostro da sfuggire, ma come una potenzialità da sfruttare.

Spesso il primo passo è quello di supe-

rare la paura di mostrare le proprie emozioni, quella paura della paura che può indurre a mostrarci in modo poco naturale, soprattutto nei primissimi momenti dell'intervento, dove ognuno di noi presenta un'attivazione emozionale accentuata.

Uno strano paradosso nel modo di valutare, porta alcune persone a giudicare la propria emozione iniziale in maniera piuttosto severa, quasi come una attestazione di incapacità, mentre per la maggior parte degli ascoltatori un oratore che all'inizio presenta una certa emotività, crea partecipazione ed è indice di una persona sensibile e sincera, non artefatta. A tal proposito, vi vorrei ricordare come le persone che tendono ad essere asettiche e poco coinvolte, quando intervengono in pubblico rappresentino un avvenimento pesantemente soporifero per i poveri ascoltatori.

No, non si migliora la propria comunicazione escludendo le emozioni, ma al contrario percependole come una nostra caratteristica utile, lasciandole esprimersi liberamente, in modo che diventino coloritura nei gesti, nei toni di voce, intensità nel modo in cui guardiamo gli interlocutori, perché sono le nostre sensazioni che ci mettono in grado di coinvolgere ed interessare, di dare forza emotiva e convinzione ai nostri pensieri espressi. Non per niente le persone che meglio sanno utilizzare la comunicazione, hanno dovuto spesso superare la loro ipersensibilità e timidezza, prima di essere in grado di essere carismatici.

Per questo motivo, quando vi troverete di fronte alla situazione eccitante di poter parlare di fronte ad un pubblico, fate qualche respiro profondo per sciogliere la tensione, accettate tutta l'emozione che il vostro corpo vi regala e per essere in grado di affrontare i primi minuti, guardate le persone negli occhi e lasciate parlare il vostro cuore.



Dott. Duilio Zanelli

Semplicemente... BENESSERE!

Per comprendere quali abitudini siano utili alla nostra salute, mi piace ripensare a come il nostro organismo si è evoluto nei millenni, alle attività, ai comportamenti ed ai ritmi, che l'essere umano ha mantenuto a lungo per sopravvivere e che hanno condizionato la sua evoluzione.

Sino alla recente invenzione dei veicoli a motore, l'uomo ha dovuto correre e camminare: la natura, tramite i darwiniani meccanismi dell'evoluzione, ha probabilmente "progettato" un organismo che potesse essere efficiente in un ambito di movimento quotidiano, dotandolo di sistemi che vengono stimolati e rigenerati attraverso l'attività muscolare. Oggi, quindi, che questo organismo - progettato per correre, cacciare, sfuggire ai predatori, nuotare, lavorare i campi - si trova a svolgere una vita totalmente sedentaria, è spontaneo dedurre che possa avere qualche problema di funzionamento!

Lo studio della fisiologia conferma, infatti, come ogni nostro sistema si giovi del movimento per mantenersi efficiente.

Le articolazioni si nutrono e si rinnovano solo quando si muovono. Le ossa si mantengono solide impiegando utilmente il calcio degli alimenti, soltanto se sono sottoposte ad un carico ciclico. I muscoli inattivi, oltre a perdere tono e volume, si accorciano e perdono elasticità, limitando l'ampiezza dei movimenti, e diventano sensibili a contratture, producendo dolori e fastidi. Il complesso metabolismo degli zuccheri e dei grassi deve essere impegnato a bruciare calorie, per mantenere la sua meravigliosa efficienza. L'ottimale regolazione ormonale è sostenuta anche dall'attivazione dei muscoli in movimenti coordinati. Anche a livello emotivo, proviamo a pensare quanto ci sentiamo di buon umore e aperti alla compagnia durante una lezione di ballo

o di ginnastica aerobica oppure in un qualsiasi ambito sportivo non competitivo.

Nei tre giorni del corso "Digiuno e Rigenerazione", è prevista una quotidiana attività fisica, leggera ma sistematicamente ripetuta, che favorisce il recupero dei movimenti pressoché abbandonati nella vita quotidiana moderna.

Durante l'attività, ci si esercita inoltre a mantenere la respirazione diaframmatica, cioè la modalità di respirazione che prevede, come movimento respiratorio principale, il gonfiarsi e sgonfiarsi dell'addome. Essa è ritenuta la più fisiologica ed efficiente.

Gli effetti si riscontrano fin dal primo giorno, e con progressivo rafforzamento nei successivi, c'è un generale miglioramento dell'ampiezza e della fluidità dei movimenti; i partecipanti percepiscono lo scioglimento delle tensioni muscolari e sperimentano maggior facilità e scioltezza di movimento. A questo si accompagna un diffuso buon umore e la piacevolezza dello stare insieme.

Tornando alle considerazioni sulla nostra evoluzione, mi soffermo a pensare che, oltre al movimento, anche la socializzazione l'ha guidata e - con la socializzazione - l'esigenza di un contatto fisico, che ne è importante espressione. Per questo, invito a pensare come il massaggio possa avere potenti effetti sul benessere, non solo per l'azione "meccanica" specifica della tecnica impiegata, ma, in larga misura, perché sa trasmettere la sensazione di un contatto buono, amichevole ed amorevole.

Le attività di massaggio che si svolgono durante il corso "Digiuno e Rigenerazione" permettono di prendere coscienza di quanto la gratificante soddisfazione di questa esigenza di contatto sia positiva. La profonda azione anti-stress influisce inoltre nell'attivazione delle capacità di auto-guarigione e nel potenziamento del sistema immu-

nitario.

Per capire in che modo mantenere il benessere nel corso della nostra vita, proviamo ad immaginare se è davvero impossibile includere il salutare movimento tra le nostre abitudini, scegliendo, tra le diverse modalità in cui è efficace, quella che può armonicamente combinarsi con i nostri ritmi quotidiani, protratta e concentrata in alcuni giorni della settimana oppure per poche decine di minuti ogni giorno, magari anche mentre guardiamo la televisione. Il corpo, infatti, reagisce positivamente sia a stimoli quotidiani di breve durata e bassa intensità, che ad altri di intensità e durata maggiori, riproposti soltanto alcuni giorni della settimana.

Quindi, chi di noi oggi non vuole (o non sa) come trovare il tempo per impegnarsi in sport o fitness, potrebbe, innanzitutto, provare ad ascoltare il proprio corpo: dove lo sente più bloccato e contratto? Dove si insinuano primariamente dolorette muscolari e tensioni? Quando ci si sente stressati o un po' depressi, è possibile localizzare i punti in cui il nostro stato si somatizza, con sensazioni di rigidità ed oppressione?

Proviamo - ogni mattina al risveglio oppure alla sera o nel tempo di un telegiornale - a dedicare una ventina di minuti a dolci esercizi di mobilitazione articolare e stretching, focalizzati ai distretti corporei che abbiamo riconosciuto, scegliendo magari anche tra gli esercizi che facevamo durante il corso.

Per chi di noi è sedentario, l'investimento di questi pochi minuti al giorno può fare molto. I risultati possono essere talmente soddisfacenti che, dopo un qualche mese, questo spazio diventerà indispensabile fonte di benessere, di cui non vorremo più fare a meno.

Alessandro Radice

Ripensando al “Viaggio nelle emozioni”!

Mi capita spesso di soffermarmi durante la giornata a ripensare al viaggio nelle emozioni, un viaggio che non si ripeterà mai più, il viaggio che mi ha lasciato un sogno.

Straordinariamente incancellabile nel mio cuore! Eh sì, è stato un viaggio con un inizio certo e con un ritorno arricchito, carico di intense, profonde, nuove emozioni!

UN VIAGGIO CHE È VALSA LA PENA PERCORRERE!

Oggi vago dolcemente e questo mio dolce vagare mi fa assaporare ancora di più la straordinaria gioia di **VIVERE**, amando con passione le persone che mi stanno vicino e quelle che incontro ogni giorno sulla mia strada. Ripenso con nostalgia e con profondissime gioie ai momenti trascorsi insieme, a quei momenti carichi, colmi di sofferenza, momenti in cui avrei voluto alleviare le pene, accarezzare dolcemente i visi degli amici, dei miei compagni di viaggio asciugando le loro lacrime.

Come ognuno di noi, come ognuno che ha voluto percorrere il viaggio, che svuotandosi di tutte le certezze, togliendosi l'armatura, spogliandosi a nudo, fidandosi di se stesso e fidandosi



ciacamente della vita ha accettato con gioia piena il suo passato e si è lasciato dolcemente condurre verso un viaggio nuovo, verso un futuro nuovo, fatto di una luce intensa, certo non esente da sofferenza, ma alimentato di un'esperienza **VITALE**, di un'esperienza che dona una pace che nessuno potrà mai toglierti.

È proprio vero che se guardi l'uomo dentro ai suoi occhi, se vedi la sua luce, vedi la sua **ANIMA**, devi più che mai **DIFENDERLA E AMARLA... CULLARLA**. E così, proprio così non sei più solo e attiri a te persone, persone davvero

SEMPLICI che sanno **COLORARE** di luce il **MONDO**.

Vi ringrazio ad uno ad uno, sì, ringrazio te Duilio e ringrazio te Silvio, ringrazio te Francesca, Cinzia... vi ringrazio tutti. Ringrazio voi miei cari dolci compagni, grazie perché mi avete consolato. Grazie per le vostre tenere indimenticabili dolcezze, grazie perché mi avete preso per mano, grazie perché siete persone davvero **SPECIALI!**

Grazie, grazie a te Duilio!

Ciao, Alessandra Migliorati

Il treno delle Emozioni

Raccontare il viaggio delle emozioni, per semplificare, è come un viaggio in treno, con tante stazioni e tanti passeggeri. Di questo viaggio però si conosce solamente la stazione di partenza, mentre le stazioni intermedie e soprattutto la stazione di arrivo sono delle incognite.

Ci presentiamo il giorno della partenza con il nostro bagaglio, grande o piccolo che sia, che contiene le nostre esperienze, i nostri ricordi e le nostre emozioni con la voglia e la paura di scoprire se il nostro vissuto si possa cambiare e il nostro futuro possa essere costruito nel modo migliore. Ecco si parte prima stazione, prima emozione, primo ricordo e poi via per un'altra stazione, un'altra emozione.... diventa un viaggio bello, faticoso, in compagnia di persone diverse da noi ma per molti aspetti simili, insieme alle quali viviamo esperienze uniche e indimenticabili, che, se non ci arricchiscono spiritualmente, almeno ci fanno riflettere.

Al termine del corso siamo consapevoli che abbiamo vissuto un'esperienza unica, ci siamo presi uno spazio tutto per noi e capiamo anche che abbiamo tutta la vita per scoprire altre stazioni meravigliose, l'importante però è voler viaggiare... buon Viaggio nelle Emozioni.



Francesco Capozzo

C'era una volta



C'era una volta un camaleonte, animale con molti pregi non sempre già di per sé apprezzati da tutti, al quale i genitori non avevano insegnato come trasformarsi nei colori più belli previsti nella sua natura perchè, a causa di reiterate brutte vicissitudini generazionali, tutti i suoi avi conoscevano solo la capacità di adattarsi a colori di difesa, tristi e tetri.

Egli "sentiva" dentro di sé il desiderio di provare gioia, di ridere a tutti i costi, ma gli riusciva impossibile trasformarsi completamente nei colori previsti per apparire ma soprattutto sentirsi davvero gioioso e felice. Non gli riusciva neppure far finta o fantasticare di esserlo, ma di ciò non si era mai reso conto finchè, un bel giorno, incontrò un suo vecchio amico che sapeva aver avuto trascorsi simili ai suoi ma che, a differenza di qualche anno prima, aveva un manto naturale di stupendi e brillanti colori, che formavano una fantasia degna del miglior pittore al mondo! L'amico, un vero amico, lesse lo stupore negli occhi del triste camaleonte e gli parlò di un corso che aveva frequentato dove gli avevano insegnato parecchie cose utili per "trasformarsi" ANCHE con colori vivaci. Era un corso di AUTOIPNOSI al quale il triste amico si iscrisse e, ancora prima di terminarlo, piangeva letteralmente dalla gioia di aver scoperto che POTEVA DIPENDERE DA LUI STESSO decidere come essere o sentirsi e quindi "colorarsi", perchè questa tecnica gli aveva fatto scoprire, e quindi aveva risvegliato in lui, una parte di se stesso già esistente ma MAI SCOPERTA E QUINDI MAI UTILIZZATA, che gli permetteva di trasformarsi coi colori più belli che Dio aveva donato anche a lui, benchè egli fosse convinto di non averli PROPRIO in sé, magari perchè non se li era meritati. E invece l'autoipnosi gli permetteva di "comunicare" proprio con la parte più pura, bella ed evoluta di sé, quella che il Dio in cui lui credeva tanto avrebbe sicuramente scelto come canale preferenziale per suggerirgli non solo come scegliere i migliori colori per trasformarsi, ma anche i posti migliori in cui andare e le persone migliori da frequentare, quelle degne di quella "parte" stupenda di se stesso che ORA sapeva di possedere. Ora aveva conosciuto tante persone così, durante quel corso ed altri corsi tenuti dagli stessi insegnanti, INSEGNANTI DI VITA COME E' DEGNA DI ESSERE VISSUTA, nella bellissima CASA BARBERINO dove si svolgeva il corso... insomma, aveva compreso che DENTRO DI SE' AVEVA TUTTO UN MONDO DI INFINITA BELLEZZA E PUREZZA CHE ATTENDEVA SOLO CHE EGLI STESSO GLI PERMETTESSE DI AFFIANCARSI E SOVRAPPORSI A QUELLA PARTE DI MONDO ESTERNO LADDOVE TALE BELLEZZA E PUREZZA REGNAVANO.

Maria Gabriella Schiesaro

La vita è un'opportunità

Ti svegli una mattina e d'improvviso ti senti un'altra, con una forza incredibile e una voglia di andare avanti che fino al giorno precedente non sapevi nemmeno cosa fosse.

Cominci inaspettatamente ad apprezzare ogni piccolo gesto d'affetto e lo consideri, diversamente dal solito, qualcosa di prezioso.

Il mondo che prima era ricco di tonalità grigiastre ora è variopinto di colori brillanti e fantastici.

I fiori sono vivi e non più appassiti come ieri.

Il cadavere dell'amore, che avevi segretamente seppellito, ora è resuscitato in una forma molto più bella e scopri che ci credi ancora!

Ti svegli una mattina e guardi tutto questo e ti chiedi: è mai possibile? Cos'è che mi fa sentire così viva? Cos'è che mi ha trasformato da un bruco ad una farfalla?

E ancora intontita e un pò incredula ti alzi, incredibilmente dopo anni senti i tuoi piedi puntati per terra e la schiena dritta, lo sguardo puntato in avanti, che punta al futuro; cammini con una forza ed un'energia insolita per te, che fino a ieri ti sentivi come una larva adagiata sopra un tronco di legno.

Vai davanti allo specchio e gli occhi vanno fuori dalle orbite: dov'è la mia maschera? Non c'è più... eppure sono stata attenta a non farla scivolare via! La cerchi ma senza voglia... quella stessa voglia che si è tramutata in vita!!!

Ora a distanza di tempo questa ragazza è cresciuta ed ha imparato a vivere con un sorriso smagliante e non a mezza bocca, ha ancora molto da imparare perchè ha imparato che in questo splendido mondo non si è mai fermi, che ogni giorno è un'occasione per mettersi in gioco, che ogni giorno è un'opportunità, che la vita è un'avventura favolosa e non si può buttare... non si deve buttare!

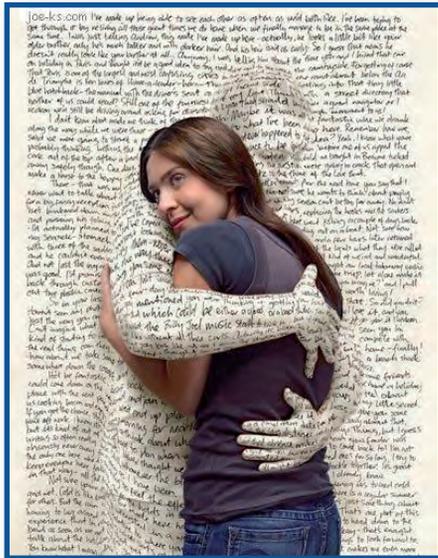
A distanza di tempo ogni giorno diventano sempre più importanti e la mia stima nei vostri confronti cresce sempre di più.

Come dice una persona parecchio importante nella mia vita: voi ci mettete il cuore e questo basta per rendervi grandiosi!

Vi voglio bene, vi voglio tanto bene!

Valentina Iannitello

“la GOCCIA”



*Tutto questo tempo a chiedermi
Cos'è che non mi lascia in pace
Tutti questi anni a chiedermi
Se vado veramente bene
Così come sono
...
Ho aspettato a lungo
Qualcosa che non c'è
Invece di guardare il sole sorgere
...
E miracolosamente non
Ho smesso di sognare
E miracolosamente
Non riesco a non sperare
E se c'è un segreto
È fare tutto come
Se vedessi solo il sole*

(Elisa - Qualcosa che non c'è)

Parto da questa canzone di Elisa perché effettivamente è la sintesi di ciò che sento. Ero arrivata al punto di pensare: “Ok, non so proprio da dove partire, non so proprio se quello che sono va bene per me, per gli altri, in generale...” Poi ho scoperto che effettivamente quello che dovevo fare era esattamente non cercare questo, ma ascoltarmi un po’ di più, dar retta a quello che da anni il mio spirito di bambina mi diceva e che io per molto tempo ho sempre ignorato... perché? Beh, perché avevo di fronte a me delle false illusioni, dei falsi obiettivi, dei falsi progetti che erano stati eretti come muri invalicabili da fattori quali: fretta, quotidianità, opinioni, giudizi della gente. Ho imparato a dire BASTA! Ho sempre dato retta agli altri, ora voglio dar retta a me stessa! Ma non per egoismo, no signori... Ma per tirar fuori quello che davvero sono, quell’energia che ho e che voglio impiegare e indirizzare in qualcosa che renda felice me e di conseguenza le persone attorno che amo. Per questo ho deciso che uno dei miei obiettivi sarà: “fare tutto come se vedessi solo il sole”, cioè vivere delle emozioni, fare in modo che ogni esperienza mi arricchisca e soprattutto: non perdere tempo, perché non ne abbiamo moltissimo e tanto, credetemi, ne sprechiamo... Col corso “Viaggio nelle emozioni” ho avuto modo di ascoltare esperienze incredibili, pur nella loro quotidianità, pur nella loro semplicità. Ho visto come le persone, anche involontariamente, nascondano il proprio essere e i loro volti dietro a maschere impenetrabili, per non creare giudizi, perché hanno paura di affrontare discorsi, anche per timore di guardare negli occhi una persona che la pensa in maniera differente... La verità è che non siamo NESSUNO senza gli ALTRI! L’essere umano è stato creato per confrontarsi, di conseguenza se non ha esperienza, se si nasconde, se si chiude in se stesso, se non mostra la sua vera essenza non vive realmente, ma esiste e si trascina. Beh, io non voglio essere questo, ma quello che disse la grande poetessa Alda Merini: *“Tutto quello che facciamo non è che una goccia nell’oceano, ma se non lo facciamo, quella goccia, la tua goccia, mancherà per sempre”*. Nessuno quindi potrà dire di averla vista, vissuta e goduta...

Pamela Manzo

La chiave giusta

Grazie Amici tutti. Una settimana oggi finiva il nostro fantastico Corso di Ipnosi. Che dire... ogni volta che partecipo ad un corso penso a persone a me vicine. Vorrei tanto fossero lì con me per imparare... sapere che nella vita ci sono valide alternative... vicine... gratuite... sempre disponibili perché in noi stessi... lì in un cassetto chiuso a chiave. Serve solo che qualcuno ci aiuti a trovare la chiave giusta... poi noi ci mettiamo un pò del nostro per lubrificare quella serratura un pò arrugginita... quelle guide un pò legate dal tempo e poi una volta sentito il clack.. clack basta aiutare a spingere quel cassetto verso l’esterno affinché come per incanto..... Sono davvero tante le persone che vorrei ringraziare... dai miei compagni... che adoro... perché sono lì con me... e mi danno la consapevolezza che fuori da quell’aula c’è tanta gente fantastica a cui dare e dalla quale si può imparare. Gli assistenti per i quali il corso inizia un giorno prima... e continua per le 48 ore successive. Come direbbe il mio regista (per chi non lo sa, sono un attore di teatro) “entrate nella parte prima che inizi la commedia ed uscite da essa solo al terzo applauso... quando si chiude il sipario”. Giampaolo e Cinzia... INSUPERABILI. Bè e poi... non so se avete mai sentito parlare del CENTRO ZANELLI... ma sì, quei due tipi lì che normalmente partecipano quasi a tutti i corsi... fortunati loro... e che poi essendo lì sapete cosa fanno... CI METTONO IL CUORE... sì pazzesco... tu sei lì che li guardi... un pò come dire... CORAZZATO... e loro che fanno... CI METTONO IL CUORE e riescono ad entrare lì... dove la spada più abile non ha mai trovato spiragli. Silvio e Duilio, è così che vi chiamate no? Vi Abbraccio. Ok, ho terminato per oggi... Vi voglio un gran bene ed ora vado in IPNOSI...

Giuseppe Iannitello

A tutti voi...

Credo di essere nata sulla Terra, ma non ne sono sicura, la cosa certa è che sono cresciuta sulla Luna.

Quello che mi ricordo è che ho imparato a "vivere", a gestirmi da sola, a camminare tra i crateri, anche a cadere, a farmi male e poi a consolarmi.

Sono riuscita a ripararmi dal freddo e riscaldarmi con il calore riflesso della Luna.

Sono sempre stata così impegnata a sopravvivere che non avevo tempo di soffermarmi a guardare i particolari di quel pianeta che ogni tanto attirava il mio sguardo e che adesso so: si chiama Terra!

La mia compagnia, la mia migliore amica, la mia peggior nemica ero sempre e solo io...non avevo problemi di giudizi, di confronti, sempre io a pianificare ogni minuto della mia esistenza....

Ad un certo punto il mio ciclo naturale è stato sconvolto, scardinato, vi siete avvicinati alla Luna.

Mi avete preso per mano (che sensazione strana, assolutamente sconosciuta), mi avete fatto camminare su una fune, collegata alla Terra.

Mi avete insegnato a vedere ed a giocare con i colori.

Ho ascoltato, visto, imparato ed assaporato ogni coccola, ogni passo sulla Terra, anche cadendo, ma voi eravate (e siete) lì e

con pazienza mi avete rialzato e dato calore.

Vi siete trovati davanti una "primitiva" che non conosceva i sentimenti, ma voi con la vostra forza avete scavato e siete riusciti a far affiorare il desiderio più grande, quello di non voler più stare da sola e di condividere la mia esistenza con altre persone.

In questi giorni sono tornata sulla Luna, ma non per restarci, solo per salutare un vecchio mondo che ho definitivamente deciso di abbandonare, un mondo che ha reso forte il mio carattere.

Questa forza adesso la voglio condividere con tutti e con tutta la positività e serenità che ho nel cuore.

Un mondo, quello lunare, che non mi appartiene più.

Attraverserò quella fune, senza la paura di cadere, e con una consapevolezza in più di chi è Ilaria e devo ringraziare tutti voi.

Adesso sono ad un punto di partenza, alla scoperta piacevole di un nuovo mondo e di una nuova vita.

Adesso sono affamata di colori, emozioni e di Ilaria nella sua vera essenza!!!!

**GRAZIE AMICI CARI
VI VOGLIO BENE**

Ilaria Ravizzoli

Sono caduta per poi rialzarmi

Un seminario intenso, "I Segreti dell'animo umano", appassionante, che mi ha scavato profondamente fino alle pieghe più antiche, quelle create chissà in quale età, senza rendermene conto.

Durante le due giornate mi sentivo serena, in pace con me stessa e con tutte le persone verso le quali ho provato tanto rancore e amarezza perchè ero sicura, ancor prima di parterteciparvi, che era il momento maturo per far pace con il mio passato. Certo le persone che hanno parlato della loro esperienza in pedana hanno risvegliato un pezzettino di sofferenza che è in tutti noi, ma in quel momento sentivo solo emozioni belle. Solo nei giorni successivi ho rivissuto mentalmente scene della mia vita in una chiave di lettura diversa da quella che per anni, per troppi anni, mi avevano logorato e impedito di godere pienamente di tutti i miei progressi e successi. Ecco, adesso sento la necessità impellente di scrivere per dire che, anche se guardo al mio passato, ho finito di essere scontenta e risentita. Le persone che mi ricordano si sono accorte e a loro volta si sono prima stupite e poi appagate. Certo dovrò lavorare ancora molto per sviluppare ogni mia capacità, ma una cosa è assodata: la mia vita è molto meno stressata. I miei spazi devono essere rispettati da tutti, anche da me stessa. In questi anni ho fatto una continua ricerca della mia personalità, sono caduta tante volte per poi rialzarmi lentamente. Mi sono accorta delle influenze sbagliate che mi hanno maltrattata, cambiata e hanno tentato di deviare il mio cammino.

Rileggendo in questi giorni un libro di medicina biologica dove cercavo le affermazioni positive che potevano evocare i rimedi come i fiori di Bach ho ritrovato questo proverbio:

*semina un pensiero, raccogli un'azione
semina un'azione, raccogli un'abitudine
semina un'abitudine, raccogli un carattere
semina un carattere, raccogli un destino.*

Ebbene posso affermare che il mio carattere è cambiato!

Un abbraccio forte a tutti.

Miranda Ligabo'

E CRESCENDO IMPARI...

E crescendo impari che la felicità
non è quella delle grandi cose.

Non è quella che si insegue a vent'anni, quando,
come gladiatori, si combatte il mondo per uscirne vittoriosi...

La felicità non è quella che affannosamente
si insegue credendo che l'amore sia tutto e niente...
non è quella delle emozioni forti che fanno il "botto"
e che esplodono fuori con tuoni spettacolari...

la felicità non è quella di grattacieli da scalare,
di sfide da vincere, mettendosi continuamente alla prova.

Crescendo impari che la felicità è fatta di cose piccole
ma preziose...

.. e impari che il profumo del caffè al mattino è un piccolo
rituale di felicità, che bastano le note di una canzone,
le sensazioni di un libro dai colori che scaldano il cuore,
che bastano i profumi di una cucina,
la poesia dei pittori della felicità,
che basta il muso del tuo gatto o del tuo cane
per sentire una felicità lieve.



E impari che la felicità è fatta di emozioni in punta di piedi, di piccole esplosioni che in sordina allargano il cuore,
che le stelle ti possono commuovere e il sole far brillare gli occhi,
e impari che un campo di girasoli può illuminarti il volto,
che il profumo della primavera ti sveglia dall'inverno
e che sederti a leggere all'ombra di un albero rilassa e libera i pensieri!

E impari che l'amore è fatto di sensazioni delicate, di piccole scintille allo stomaco,
di presenze vicine anche se lontane, e impari che il tempo si dilata e che quei 5 minuti sono preziosi e lunghi
più di tante ore, e impari che basta chiudere gli occhi,
accendere i sensi, sfornellare in cucina,
leggere una poesia, scrivere su un libro o guardare una foto
per annullare il tempo e le distanze ed essere con chi ami.

E impari che sentire una voce al telefono,
ricevere un messaggio inaspettato, sono piccoli attimi felici.
E impari ad avere, nel cassetto e nel cuore, sogni piccoli ma preziosi.

E impari che tenere in braccio un bimbo è una deliziosa felicità.
E impari che i regali più grandi sono quelli che parlano delle persone che ami...
E impari che c'è felicità anche in quella urgenza di scrivere
su un foglio i tuoi pensieri, che c'è qualcosa di amaramente felice
anche nella malinconia.

E impari che nonostante le tue difese, nonostante il tuo valore o il tuo destino,
in ogni gabbiano che vola c'è nel cuore un piccolo-grande Jonathan Livingstone.
E impari quanto sia bella e grandiosa la semplicità.

(Anonimo)

LIBRI

**Cosa tiene accese le stelle - Mario Calabresi - Editore Mondadori**

Siamo nel 1955 e Maria conduce la sua vita con la fatica di chi deve rimboccarsi le maniche, portare avanti una famiglia, una casa con le proprie forze e andare a letto, la sera, esausta ma senza smettere di credere in un futuro migliore. Gli anni passano, il progresso tecnologico incalza e così, quando Maria usa per la prima volta la lavatrice, si sente felice. Quella sera cominciava a riconquistare la sua libertà, aveva preso in mano la sua vita e si concedeva qualcosa. Il libro ci espone altre storie attraverso le quali si riscontrano i desideri e le speranze di chi non smette di credere in un futuro migliore in un luogo in cui le stelle si accendono per guidare il cammino degli uomini, la loro fantasia, i sogni e non tenere la testa bassa anche quando è buio.

Il gusto proibito dello zenzero – Jamie Ford – Editore Garzanti

Nella cantina dell'hotel Panama il tempo sembra essersi fermato ed Henry si abbandona ai suoi ricordi, a quando, lui un ragazzino di origine cinese che studia in una scuola americana, dove conosce la discriminazione e l'odio dei suoi compagni bianchi. Riesce a riconoscersi soltanto negli occhi di Keiko, una giapponese che però diventerà un nemico per il popolo americano. Fra i due ragazzi nasce un sentimento profondo e sincero che non conoscerà confini e aversità. Le loro strade, però, si dividono, passano tanti anni e i ricordi riaffiorano e con essi quel bellissimo sentimento che si chiama amore e che sarà il motore del loro cercarsi e alla fine ritrovarsi.



FILM

**Rails & Ties**

Con un gesto disperato la mamma di Davey, per motivi di salute, decide di togliersi la vita facendosi travolgere da un treno. Con lei c'è anche il figlio Davey che riesce a salvarsi. Una tragedia che però, gioco del destino, porta a creare tra il bambino e il macchinista del treno un forte legame ricco di sentimento. L'uomo accoglie con sé il bambino insieme a sua moglie Megan, che però è affetta da una grave malattia che le lascia pochi giorni di vita. L'arrivo di questo bambino le dà gioia perché rappresenterà quel bimbo che non è riuscita mai ad avere. A volte, anche nelle storie più dure, si intravede una piccola luce, una speranza che ti porta a credere ancora e non arrendersi mai.

Indian la grande sfida

Burt Munro, anziano neozelandese, ha un grande sogno, quello di partecipare al famoso Speed Week di Salt Lake City, negli Stati Uniti. Si procura così una vecchia moto Indian del 1920 e, giorno dopo giorno, cerca di modificarne il motore. Il suo sogno è quasi un'ossessione, vuole partecipare e battere il record di velocità su terra nelle saline di Bonneville, Utah, dove ogni anno si tiene lo Speed Week. La sua determinazione e il suo desiderio sono talmente forti che non si pone alcuna limitazione, riesce ad arrivare a Salt Lake dove si scontra con qualcosa che ostacola il raggiungimento del suo obiettivo. Lui non si arrende e, grazie al sostegno dei partecipanti colpiti dalla sua tenacia, realizza il suo sogno.





centro zanelli

Via Zamagna 19 • 20148 Milano
Tel. 02.33491003 - Fax 178.6060397
info@centrozanelli.it • www.centrozanelli.it