

*"Non sei qui per imparare qualcosa di nuovo.
Sei qui per ricordarti ciò che la tua Anima conosce già."*

CARLO BONOMI

PICCOLO LIBRO DELLA RICERCA INTERIORE

BENVENUTO/A

Se questo piccolo libro è arrivato fino a te, forse una parte di te era pronta a incontrarlo. Forse, nel mezzo della vita quotidiana, dei suoi impegni, delle sue domande e dei suoi cambiamenti, hai sentito il desiderio di fermarti un momento, di respirare, di ascoltarti, di creare uno spazio dove poter incontrare quella parte più profonda di te che spesso rimane nascosta sotto il rumore della mente e delle abitudini.

Il mio cammino nasce da una domanda semplice ma essenziale:

Chi siamo davvero, al di là della storia che raccontiamo ogni giorno?

Nel corso degli anni ho avuto il privilegio di accompagnare persone attraverso diversi strumenti di ricerca interiore: le Connessioni con l'Anima, i Registri Akashici, il Teatro d'Improvvisazione dell'Anima, le meditazioni, i laboratori esperienziali, gli spettacoli e i percorsi individuali.

Esperienze apparentemente diverse, ma unite da una stessa direzione:

creare uno spazio di ascolto e consapevolezza per tornare in contatto con la nostra parte più autentica.

Questo piccolo libro è pensato semplicemente per offrirti uno spazio per fermarti, ascoltarti e incontrare delle parti di te con più amore.

Ti invito a vivere ogni pagina con calma. Non avere fretta di arrivare alla fine, lascia che siano le esperienze, le domande e le intuizioni a guidarti.

Perché forse il viaggio più importante non è diventare qualcun altro.

È ricordare chi sei già.

Con affetto,
Carlo Bonomi

Esperienza 1: Ascoltare l'Anima

PRATICA DI ASCOLTO E SCRITTURA

Prendi carta e penna.

Trova un luogo tranquillo dove puoi dedicarti qualche minuto senza essere disturbato.

Siediti comodamente.

Chiudi gli occhi e porta l'attenzione al tuo respiro. Non cercare di cambiare nulla, semplicemente osserva.

Lascia che il corpo rallenti e che la mente, poco alla volta, lasci spazio a un ascolto più profondo, quando ti sentirai pronto, immagina di trovarti davanti a una porta. È una porta che ti accompagna verso uno spazio che è sempre stato dentro di te, dove non devi dimostrare nulla. Non devi interpretare nessun ruolo e puoi semplicemente essere.

Chiedi alla tua Anima: *Cosa desidera davvero il mio cuore in questo momento? Quale parte di me chiede di essere ascoltata? Cosa mi fa sentire vivo/a?*

Quando sentirai che è il momento, attraversa la porta.

Non cercare immagini particolari e non aspettarti qualcosa di preciso. Lascia semplicemente emergere ciò che arriva come risposta: un'immagine, una sensazione, una parola, una sensazione, un ricordo o anche solo un piccolo movimento interiore. Accogli ciò che appare senza giudicarlo.

Poi prendi carta e penna e scrivi, lascia che la scrittura diventi un dialogo con questa tua parte più profonda.

Esperienza 2: Ascoltare il Corpo

PRATICA IN MOVIMENTO

Il corpo è il primo luogo in cui la nostra verità si manifesta. Prima ancora delle parole, prima ancora dei pensieri, il corpo racconta.

Racconta quando ci tratteniamo, abbiamo paura, cerchiamo di essere qualcuno diverso da ciò che siamo. Racconta anche quando torniamo presenti e lasciamo andare il controllo per permettere alla nostra energia autentica di esprimersi.

Questa esperienza ci aiuta semplicemente ad ascoltare.

Puoi alzarti e trovare uno spazio in cui puoi camminare liberamente.

Prima di iniziare, fermati qualche istante.

Chiudi gli occhi e respira. Senti il peso dei piedi a terra e percepisci il tuo corpo.

Inizia a camminare lentamente nella stanza.

Non cercare di fare bene l'esercizio.

Lascia che sia il corpo a guidarti.

Apri gli occhi.

La camminata del controllo

Ora prova a camminare come se dovessi controllare ogni cosa.

Come se non potessi permetterti errori.

Come se dovessi essere sempre attento a ciò che gli altri pensano di te.

Osserva il tuo corpo.

Dove senti tensione?

Come cambia il tuo respiro?

Il movimento diventa più libero o più trattenuto?

Rimani qualche istante in questa sensazione.

La camminata della paura

Ora cambia.

Cammina come se avessi paura di sbagliare.

Come se ogni passo dovesse essere approvato da qualcuno.

Come se dovessi chiederti continuamente se stai facendo la cosa giusta.

Osserva.

Il tuo corpo si chiude?

Si rimpicciolisce?

Cerca protezione?

Che emozione emerge?

La camminata della libertà

Ora lascia andare.

Lascia cadere per un momento tutte le aspettative.

Non devi dimostrare niente.

Non devi piacere a nessuno.

Non devi interpretare nessun ruolo.

Cammina come se potessi semplicemente essere.

Respira.

Lascia che il movimento nasca dall'interno.

Permetti al corpo di trovare il suo ritmo naturale.

Forse il passo cambierà.

Forse il respiro cambierà.

Forse sentirai una parte di te che prima era nascosta.

Rimani qualche istante in questa presenza.

Ora fermati. Metti una mano sul cuore. Ascolta ciò che è cambiato e chiediti:

Quale di queste tre camminate mi ha fatto sentire più vicino a me stesso/a?

Quale parte di me emerge quando cerco di controllare tutto? Quale paura ho riconosciuto?

Cosa mi sta insegnando oggi il mio corpo?

Esperienza 3: Chi sta vivendo la tua vita?

PRATICA DI ASCOLTO E SCRITTURA

Ogni giorno interpretiamo molti ruoli. Siamo figli, genitori, amici, professionisti, partner, persone che cercano di essere amate, riconosciute e accettate.

Questi ruoli fanno parte della nostra esperienza umana. Il problema nasce quando dimentichiamo che sono solo dei personaggi che interpretiamo e iniziamo a credere di essere soltanto quelli.

A volte una parte di noi prende il comando: la parte che vuole essere perfetta, quella che vuole essere vista, quella che vuole proteggersi, quella che ha paura di sbagliare e tante altre.

Questa esperienza ti invita a incontrare quel personaggio con curiosità e senza giudizio.

Prendi carta e penna.

Trova un luogo tranquillo.

Chiudi gli occhi e fai qualche respiro profondo.

Ripensa a un momento recente in cui ti sei sentito in difficoltà, ferito/a o sotto pressione. Non cercare il momento più doloroso della tua vita, scegli semplicemente una situazione quotidiana in cui hai sentito di non essere completamente libero/a.

Ora immagina che quella situazione si trasformi in un palcoscenico.

Tu sei lì ma, per un momento, immagina di osservare il te stesso di quella scena come se fosse un attore che interpreta un personaggio.

Guarda questo personaggio muoversi.

Come cammina?

Come parla?

Come cerca di proteggersi?

Che cosa sta cercando di ottenere?

Che cosa sta cercando di evitare?

Osservalo senza giudicarlo.

Adesso fai un passo ancora più indietro.

Test finale: Qual è il personaggio che incarni più spesso?

Prima di iniziare

Immagina che la tua vita sia un palcoscenico.

Ogni giorno affronti incontri, scelte, paure, relazioni e cambiamenti. In ognuna di queste situazioni entra in scena una parte di te.

A volte è una parte che sa ascoltare profondamente.

Altre volte è una parte che, per proteggerti, prende il controllo.

Nessun personaggio è sbagliato, poiché tutti sono nati con l'intenzione di aiutarti, ma quando uno di loro rimane sul palco troppo a lungo, rischia di impedirti di vivere pienamente il tuo cammino d'Anima.

Questo test vuole semplicemente mostrarti quale personaggio, oggi, tende più spesso a guidare la scena.

Come compilare il test

Leggi ogni scena immaginando di viverla davvero e non riflettere troppo.

Scegli la risposta che descrive la tua prima reazione spontanea.

Alla fine del test troverai una tabella che ti permetterà di scoprire quale personaggio è salito più spesso sul palcoscenico della tua vita.

Prima di iniziare

Non esistono risposte giuste o sbagliate.

Spesso tendiamo a scegliere la risposta che ci fa sentire migliori o che descrive la persona che vorremmo essere.

Per rendere questo test il più utile possibile, prova invece a fare una cosa diversa: non scegliere la risposta che ritieni più giusta scegli quella che descrive la tua prima reazione spontanea, quella che emerge quasi automaticamente, anche se non ti piace o non ti rappresenta come vorresti.

Questo test non misura chi sei, ti aiuta a riconoscere quale personaggio tende a salire sul palcoscenico della tua vita in questo momento.

Iniziamo.

SCENA 1

Ti viene proposta un'occasione che potrebbe cambiare la tua vita.

Hai solo due giorni per decidere.

Qual è la tua prima reazione spontanea?

- A. Chiedo subito il parere delle persone più importanti per me.
- B. Esco a fare una passeggiata o mi concedo qualche ora per lasciar decantare la scelta.
- C. Mi metto subito a raccogliere informazioni per capire ogni possibile conseguenza.
- D. Continuo a rimandare la decisione sperando che, in qualche modo, diventi più semplice.
- E. Continuo a chiedermi se sono davvero la persona giusta per questa occasione.
- F. Prendo subito una decisione: preferisco agire piuttosto che restare nel dubbio.
- G. La prima cosa che faccio è cercare i limiti, gli errori o i punti deboli di questa opportunità.
- H. Inizio a immaginare tante possibilità diverse e faccio fatica a sceglierne una.
- I. La prima cosa che penso è quanto potrei rimanere deluso se le cose non andassero come spero.

SCENA 2

Hai appena concluso un progetto importante.

Una persona ti dice:

"Mi aspettavo qualcosa di diverso."

Qual è la tua prima reazione spontanea?

- A. Le faccio qualche domanda per capire meglio il suo punto di vista.
- B. Ripenso più volte a quella frase durante la giornata.
- C. Cambio argomento e preferisco non continuare la conversazione.
- D. Cerco di spiegare le ragioni delle mie scelte.
- E. Mi chiedo subito dove avrei potuto fare meglio.
- F. Mi viene spontaneo difendere quello che ho fatto.
- G. Cerco di capire come recuperare il rapporto con quella persona.
- H. Mi prendo un po' di tempo prima di rispondere.
- I. Dentro di me penso: "Forse è meglio non espormi così tanto la prossima volta."

SCENA 3

Hai scritto un messaggio a una persona a cui tieni.

Passano due giorni.

Non ricevi alcuna risposta.

Qual è il tuo primo impulso?

- A. Le scrivo un altro messaggio per essere sicuro che abbia visto il primo.
- B. Mi chiedo se ho detto o fatto qualcosa di sbagliato.
- C. Cerco di distrarmi facendo altro.
- D. Mi dico che aspetterò ancora. Se non mi cerca, preferisco non espormi ulteriormente.
- E. Comincio a immaginare tutte le possibili spiegazioni.
- F. Mi dico che, se tiene davvero a me, sarà lei a farsi viva.
- G. Mi ripeto che è meglio non dipendere troppo dagli altri.
- H. Osservo quello che provo senza sentire il bisogno di intervenire subito.
- I. Mi viene voglia di capire cosa stia succedendo prima di trarre conclusioni.

SCENA 4

Tra pochi minuti dovrai entrare in scena davanti a molte persone.

Che cosa succede dentro di te?

- A. Mi fermo qualche istante, faccio un respiro profondo e poi entro.
- B. Controllo ancora una volta che tutto sia pronto.
- C. Mi incuriosisce scoprire che cosa nascerà davvero una volta iniziato.
- D. Penso soprattutto a come far vivere una bella esperienza a chi mi ascolterà.
- E. Ripasso mentalmente tutto quello che potrei dire o fare.
- F. Per un attimo mi viene voglia di non salire sul palco.
- G. Mi chiedo se sarò davvero all'altezza.
- H. Tengo per me l'emozione che sto provando.
- I. Entro in scena con decisione. Preferisco iniziare piuttosto che continuare a pensarci.

SCENA 5

Stai discutendo con una persona a cui tieni.

Le vostre idee sono molto diverse e la tensione aumenta.

Qual è la tua prima reazione spontanea?

- A. Cerco di trovare un punto d'incontro, anche se questo significa rinunciare a qualcosa.
- B. Mi fermo qualche istante prima di continuare la conversazione.
- C. Difendo con decisione il mio punto di vista.
- D. Cerco di capire da dove nasce davvero questo disaccordo.
- E. Mi chiedo se forse ho sbagliato io.
- F. Preferisco interrompere la discussione e allontanarmi.
- G. Cerco di mantenere la conversazione su fatti concreti, evitando che prenda una piega emotiva.
- H. Ripenso a tutto quello che avrei potuto dire o fare meglio.
- I. Mi chiudo e smetto di mostrare quello che provo.

SCENA 6

Da tempo senti il desiderio di realizzare un progetto che ti sta a cuore.

Finalmente hai il tempo e le possibilità per iniziare.

Qual è la tua prima reazione spontanea?

- A. Tengo questo sogno solo per me, senza parlarne con nessuno.
- B. Mi domando se sono davvero capace di portarlo a termine.
- C. Cerco altri libri, corsi o informazioni prima di partire.
- D. Prima di iniziare, sento il bisogno di confrontarmi con le persone che per me contano di più.
- E. Inizio subito. Preferisco mettermi in gioco piuttosto che aspettare il momento perfetto.
- F. Continuo a chiedermi se il progetto sia davvero valido oppure se abbia troppi difetti.
- G. Mi prendo un momento per ascoltare ciò che sento davvero prima di partire.
- H. Rimando ancora un po', pensando che forse non è il momento giusto.
- I. Comincio subito a pianificare ogni dettaglio.

SCENA 7

Stai attraversando un periodo difficile e ti rendi conto che, da solo, fai fatica ad andare avanti.

Qual è la tua prima reazione spontanea?

- A. Aspetto ancora un po', sperando di riuscire a cavarmela da solo.
- B. Mi chiedo se ho davvero il diritto di chiedere aiuto.
- C. Cerco una persona competente che possa aiutarmi a comprendere meglio ciò che sto vivendo.
- D. Chiedo consiglio alle persone di cui mi fido prima di fare qualsiasi passo.
- E. Mi fermo, ascolto quello che sto vivendo e poi decido a chi rivolgermi.
- F. Tengo tutto dentro e faccio fatica a parlare di quello che provo.
- G. Mi metto subito a fare qualcosa di concreto per uscire dalla situazione.
- H. Continuo a ripensare a cosa avrei potuto fare per evitare questa situazione.
- I. Prima di chiedere aiuto cerco di organizzare la situazione e capire esattamente cosa fare.

SCENA 8

Dopo tanto impegno, raggiungi un risultato importante.

Le persone si congratulano con te.

Qual è la tua prima reazione spontanea?

- A. Penso che avrei potuto fare ancora meglio.
- B. Ringrazio, ma dentro di me faccio fatica a credere di meritarmelo.
- C. La mia prima preoccupazione è ringraziare chi mi è stato vicino, quasi dimenticandomi di riconoscere anche il mio merito.
- D. Mi metto subito a pensare al prossimo obiettivo.
- E. Mi prendo un momento per assaporare quello che sto vivendo.
- F. Cerco nuovi stimoli e nuove idee da cui ripartire.
- G. Tengo per me la soddisfazione perché non mi piace mettermi troppo in mostra.
- H. Faccio fatica a rimanere al centro dell'attenzione e preferisco spostare subito l'attenzione su di un altro.
- I. Mi sento carico e pronto ad affrontare subito una nuova sfida.

SCENA 9

Ti rendi conto che una parte della tua vita non ti rappresenta più.

Sai che è arrivato il momento di cambiare, ma non sai ancora come.

Qual è la tua prima reazione spontanea?

- A. Cerco di capire che cosa mi sta insegnando questa situazione.
- B. Mi chiedo se riuscirò davvero a cambiare.
- C. Aspetto ancora un po', sperando che le cose si sistemino da sole.
- D. Comincio subito a organizzare un piano preciso.
- E. Chiedo un confronto con una persona di cui mi fido.
- F. Preferisco non parlarne con nessuno finché non avrò le idee più chiare.
- G. Mi metto subito in movimento: sento il bisogno di fare qualcosa.
- H. Prima di agire passo molto tempo a valutare tutto ciò che potrebbe andare storto e gli errori che potrei commettere.
- I. Mi concedo un momento di silenzio prima di decidere il passo successivo.

SCENA 10

Hai finalmente una giornata tutta per te.

Non hai impegni.

Nessuno ti cerca.

Nessuno si aspetta nulla da te.

Puoi semplicemente stare con te stesso.

Qual è la tua prima reazione spontanea?

- A. Comincio subito a fare qualcosa: faccio fatica a restare fermo.
- B. Mi chiedo se sto davvero usando bene il mio tempo.
- C. Cerco un libro, un video o qualcosa che possa insegnarmi qualcosa di nuovo.
- D. Scrivo o telefono a una persona che per me è importante.
- E. Mi concedo uno spazio di silenzio per ascoltare quello che sento.
- F. Riempio la giornata di attività per non pensarci troppo.
- G. Organizzo quello che dovrò fare nei prossimi giorni.
- H. Quando emergono emozioni profonde, tendo a richiuderle subito dentro di me.
- I. Mi sento un po' perso quando non c'è nessuno con cui condividere la giornata.

TABELLA DI CALCOLO

Scena	A	B	C	D	E	F	G	H	I
1	Compiac.	Asc. Anima	Controll.	Fuggitivo	Bamb. Asp.	Guerr. Fer.	Giudice	Cercatore	Cuore Prot.
2	Cercatore	Bamb. Asp.	Fuggitivo	Controll.	Giudice	Guerr. Fer.	Compiac.	Asc. Anima	Cuore Prot.
3	Compiac.	Bamb. Asp.	Fuggitivo	Cuore Prot.	Giudice	Guerr. Fer.	Controll.	Asc. Anima	Cercatore
4	Asc. Anima	Controll.	Cercatore	Compiac.	Giudice	Fuggitivo	Bamb. Asp.	Cuore Prot.	Guerr. Fer.
5	Compiac.	Asc. Anima	Guerr. Fer.	Cercatore	Bamb. Asp.	Fuggitivo	Controll.	Giudice	Cuore Prot.
6	Cuore Prot.	Bamb. Asp.	Cercatore	Compiac.	Guerr. Fer.	Giudice	Asc. Anima	Fuggitivo	Controll.
7	Fuggitivo	Bamb. Asp.	Cercatore	Compiac.	Asc. Anima	Cuore Prot.	Guerr. Fer.	Giudice	Controll.
8	Giudice	Bamb. Asp.	Compiac.	Controll.	Asc. Anima	Cercatore	Cuore Prot.	Fuggitivo	Guerr. Fer.
9	Cercatore	Bamb. Asp.	Fuggitivo	Controll.	Compiac.	Cuore Prot.	Guerr. Fer.	Giudice	Asc. Anima
10	Guerr. Fer.	Giudice	Cercatore	Compiac.	Asc. Anima	Fuggitivo	Controll.	Cuore Prot.	Bamb. Asp.

TABELLA PUNTEGGI

Personaggio	Totale
Il Bambino che Aspetta	
Il Compiacente	
Il Controllatore	
Il Fuggitivo	
Il Giudice	
Il Cercatore	
Il Cuore Protetto	
Il Guerriero Ferito	
Chi Ascolta l'Anima	

COME LEGGERE IL RISULTATO

Il punteggio più alto

È il personaggio che, oggi, tende a salire più facilmente sul palcoscenico della tua vita. Probabilmente ti ha aiutato molte volte, ti ha protetto e ti ha permesso di affrontare momenti difficili. Per questo non va combattuto. Va riconosciuto.

Il secondo punteggio

È il personaggio che spesso entra in scena quando il primo non riesce più a gestire la situazione. Molte persone, infatti, alternano due personaggi principali. Osservare questa dinamica può aiutarti a comprendere meglio come reagisci nelle diverse situazioni della vita.

Chi ascolta l'Anima

Se questo personaggio ha ottenuto molti punti, non significa che tu sia “arrivato”. Significa semplicemente che, in questo momento della tua vita, riesci più spesso a fermarti, ascoltare ciò che senti e scegliere con maggiore presenza. Anche lui, però, non è un traguardo. È un invito, poiché in ogni istante siamo chiamati ad ascoltare nuovamente la nostra Anima.

Nella prossima pagina troverai tutti i personaggi con le loro caratteristiche, buona lettura!

Personaggi

IL BAMBINO CHE ASPETTA

"Prima o poi qualcuno mi sceglierà."

Quando entra in scena

Ha bisogno di conferme e cerca continuamente di sentirsi visto, accolto e riconosciuto. Teme di non essere abbastanza.

I suoi doni

È sensibile, dolce, empatico e sa cogliere profondamente i bisogni degli altri.

Le sue ombre

Aspetta invece di scegliere. Dubita del proprio valore e rischia di affidare agli altri la propria felicità.

L'invito dell'Anima

Ricorda che il tuo valore non dipende dallo sguardo degli altri. Inizia a scegliere te stesso.

IL COMPIACENTE

"Se gli altri stanno bene, allora andrà tutto bene."

Quando entra in scena

Mette spesso i bisogni degli altri prima dei propri per evitare conflitti o sentirsi rifiutato.

I suoi doni

È disponibile, generoso e crea facilmente armonia nelle relazioni.

Le sue ombre

Fa fatica a dire di no e rischia di dimenticare ciò che sente davvero.

L'invito dell'Anima

Prenderti cura degli altri è un dono, ma non dimenticare di prenderti cura anche di te.

IL CONTROLLATORE

“Se controllo tutto, niente andrà storto.”

Quando entra in scena

Ha bisogno di prevedere ogni dettaglio per sentirsi al sicuro.

I suoi doni

È affidabile, organizzato e sa gestire bene le situazioni complesse.

Le sue ombre

Fa fatica a lasciarsi andare e vive con tensione ciò che non può controllare.

L'invito dell'Anima

Non tutto può essere previsto. A volte la vita chiede semplicemente fiducia.

IL FUGGITIVO

“Meglio allontanarmi prima di soffrire.”

Quando entra in scena

Davanti al dolore o alle emozioni intense tende a prendere le distanze o a rimandare.

I suoi doni

Sa adattarsi ai cambiamenti e trova facilmente nuove strade.

Le sue ombre

Evitando ciò che fa male rischia di allontanarsi anche da ciò che desidera davvero.

L'invito dell'Anima

Il coraggio non è fuggire dal dolore, ma restare presente anche quando è difficile.

IL GIUDICE

“Non è mai abbastanza.”

Quando entra in scena

Pretende molto da sé e misura continuamente il proprio valore.

I suoi doni

Ricerca la qualità, cresce con impegno e desidera migliorarsi.

Le sue ombre

È severo con se stesso e fatica a riconoscere i propri successi.

L'invito dell'Anima

Puoi crescere senza doverti condannare. La gentilezza verso te stesso è una forza.

IL CERCATORE

“Mi manca ancora qualcosa.”

Quando entra in scena

Continua a cercare risposte, strumenti e nuove esperienze prima di agire.

I suoi doni

È curioso, aperto e desideroso di conoscere sempre di più.

Le sue ombre

Può rimanere bloccato nella ricerca senza trasformarla in esperienza.

L'invito dell'Anima

Le risposte più importanti iniziano quando smetti di cercare e inizi a vivere.

IL CUORE PROTETTO

“Vorrei aprirmi, ma ho paura di soffrire.”

Quando entra in scena

Tiene le emozioni sotto controllo per evitare nuove ferite.

I suoi doni

Ama con profondità, è leale e sa custodire ciò che considera prezioso.

Le sue ombre

Le sue difese possono impedirgli di vivere relazioni autentiche.

L'invito dell'Anima

Aprire il cuore richiede coraggio, ma è l'unico modo per incontrare davvero l'altro.

IL GUERRIERO FERITO

“Devo difendermi.”

Quando entra in scena

Reagisce con forza davanti alle difficoltà e sente il bisogno di combattere.

I suoi doni

È determinato, coraggioso e non si arrende facilmente.

Le sue ombre

Può vedere battaglie anche dove non esistono e vivere sempre in tensione.

L'invito dell'Anima

La vera forza non è vincere ogni battaglia, ma scegliere quelle che meritano davvero di essere combattute.

IL CUORE PROTETTO

“Prima di agire, mi ascolto.”

Quando entra in scena

Riesce a fermarsi, ascoltare ciò che sente e scegliere con maggiore presenza e autenticità.

I suoi doni

Ha fiducia nella vita, accoglie ciò che accade e agisce con consapevolezza.

Le sue ombre

Può confondere l'ascolto con l'attesa e rimandare decisioni che chiedono invece di essere vissute.

L'invito dell'Anima

Continua ad ascoltare il tuo sentire, ma ricorda che ogni intuizione chiede anche un passo concreto.

L'ULTIMA DOMANDA

Prima di voltare pagina e chiudere questo manuale...fermati un istante.

Chiudi gli occhi, respira profondamente e chiediti con sincerità:

Se oggi nessun personaggio dovesse proteggermi... come sceglierei di vivere?

Forse la risposta non arriverà subito.

Ma questa domanda può diventare l'inizio di un nuovo viaggio.