

“Il Minatore che riesce a tirar fuori i brillanti dal fango”

Intervista alla Dottoressa Elena Pagliacci Cipriani sul nesso fra salute mentale, Spiritualità e Valori.

Faccio una sorpresa a un'amica che non vedo da tanto tempo. Dovevamo sentirci alle nove su whatsapp per un'intervista della durata massima di un'ora. In effetti, alle nove la chiamo e le chiedo se è pronta. Mi risponde di sì. Le dico: “Ok. C'è una sorpresa per te. Avvicinati alla porta.” “La mia porta?” “Sì”. Ed eccomi qui, da Lugano a Milano in carne e ossa, complice il portiere che non l'ha avvisata del mio arrivo, sul pianerottolo, davanti alla sua porta.

È pazzesco il nostro “sentirci” a distanza. Perché proprio ‘oggi’ ha deciso di indossare un maglioncino color glicine (uno dei miei colori preferiti) e indossare gli orecchini che le ho regalato al suo compleanno di qualche anno fa. Me lo fa notare, felice della singolare coincidenza che sappiamo non esserlo affatto.

Preambolo.

Ho avuto la fortuna, anzi meglio, la benedizione di incontrare Elena ventitré anni fa, grazie a un amico comune che ci ha presentate.

Non è andata proprio così: la verità nuda e cruda è che stavo attraversando uno dei periodi più assurdi della mia vita e piangevo in continuazione.

Incrocio Franco (l'amico di cui sopra) nel lungo corridoio di una sala di doppiaggio, a Milano. Mi dice: “Ti fisso un appuntamento con una mia amica. È bravissima. Vedrai che ti aiuterà.”

21 marzo 1999: entro e mi siedo sul grande divano del soggiorno della Dottoressa

Elena Pagliacci Cipriani, psicanalista e Consigliere nazionale della Lega Italiana di Igiene Mentale, oltre a centomila altre bellissime cose. Bando ai convenevoli, le consumo una nutrita scorta di Kleenex. Il mio Viaggio dell'Eroe più importante inizia così. Pochi mesi dopo intraprendo un percorso spirituale. Lei mi vede rifiorire e ne gioisce, vuole sapere, condivido con lei le mie scoperte. Mi raggiunge in chiesa. Il resto è storia che, col suo permesso, racconterò in un capitolo a lei dedicato della mia autobiografia.

Elena ha un'anima meravigliosa e un cuore che può contenere il mondo.

Incontrarla è un grande privilegio, esserle amica un dono divino. L'ho raggiunta per parlare di argomenti scottanti quale il sensibile aumento, soprattutto fra i ragazzi, di depressione, ansia e stress, dopo il triennio più balordo della nostra storia più recente. L'articolo è qui.

Oggi condivido la parte più spirituale e non per questo meno scientifica della nostra chiacchierata. In tre ore di intervista (volate!!!) ho raccolto una miniera di pepite di saggezza, esperienze e informazioni.

Gli argomenti della nostra chiacchierata.

Si è parlato della correlazione fra salute mentale e spiritualità, di come funziona la mente di una persona felice, dell'importanza di sapere ciò che si vuole dalla vita, dello pseudonimo che un amico famoso le ha appioppato e perché, della vulnerabilità come superpotere, di cosa siano l'autorevolezza, il successo e il vero amore. Se avrete la grazia di seguirci fino alla fine, vi riempirete le tasche di chicche preziose di cui far tesoro per tutta la vita.

Dopo aver "sbobinato" l'intervista e trascritto la nostra conversazione, ho deciso che non avrei cambiato una virgola o quasi di quanto ci siamo dette.

Ne è uscito, a mio avviso, qualcosa di molto speciale.

Non mi rimane che augurarvi buona lettura!

Il nesso fra salute mentale e spiritualità.

J: Un giorno mi hai detto che c'è un nesso fra salute mentale e spiritualità. Se c'è una correlazione tra loro, in che modo si influenzano a vicenda?

E: "Si influenzano tantissimo. Vedi, il senso dell'analisi è la conoscenza. L'ideale sarebbe, come in un matrimonio, che i due coniugi si conoscessero al punto che ciascuno può leggere la vita dell'altro come in un libro e sapere quello che c'è stato, quello che hanno avuto ... Questo è 'conoscere' l'altro. Il grande conoscitore per eccellenza è Gesù, se ci pensi. Lui cosa ha fatto? Per farsi conoscere ha lasciato un libro di consigli (sono stati chiamati 'comandamenti', ma sono consigli) per la nostra vita.

Così è la nostra spiritualità. Ciascuno di noi ha un libro di conoscenze della propria vita, che è collegata con la propria psiche. La psiche è la somma di tutto quello che è il tuo istinto, l'ego, l'es, tutte queste cose messe insieme. Anche chi non ha questa parte (spirituale ndr), la ricerca. Come? Per esempio attraverso la paura della morte, che ti spinge a superarla con la spiritualità, il credere in qualcosa, qualsiasi cosa.

Ebbene: se osservi una persona malata di mente e la paragoni con una persona posseduta, vedi che c'è un nesso. È come se ci fosse un uomo interiore cattivo che prende la tua psiche e la trasforma. Ho avuto tra i miei pazienti molte persone che hanno tentato il suicidio e tutti dicono la stessa frase: 'C'era qualcuno che mi diceva: Buttati. Perché non lo fai? Buttati!'

È come se la nostra psiche a un certo punto facesse entrare un inquilino indesiderato, che si siede sul divano di casa nostra e non se ne va più via. C'è un miscuglio di quello che potremmo definire 'demoniaco' e quello che è la tua psicologia. Io sono assolutamente convinta che c'è un nesso preciso, perché vedo questo inquilino che si impossessa della mente, soprattutto quella dei ragazzi. E non ha nulla a che fare con quello che bevono: è la somma di tutte le cose (abitudini, pensieri, ndr) che fanno sì che l'inquilino prenda il sopravvento. Il nesso è strettissimo, anche se non lo sai riconoscere."

J: Può una persona con il proprio libero arbitrio scalzare questa presenza?

E: "Potrebbe."

J: E allora perché si arriva a certi estremi?

E: “Perché da una parte hai la voce della spiritualità che ti invita a guardare il cielo, e non è quella voce che ti dice: ‘Credi, credi in me’. No no no. È vivere in funzione di questo cielo. Non importa se c’è la prova, la sofferenza. Ti invita a pensare che non sei solo e che puoi contare su una mano che è sempre vicina a te. Anche dall’altra parte c’è una mano, ma è una mano che ti tira giù. È una mano che continua a prometterti sempre e solo cose materiali, ma che ti tira sempre più giù, sempre più giù, sempre più giù. È una lotta quella che devi sostenere, per arrivare a dire: ‘No, grazie. Io non voglio scendere così in basso.’ Ma quando sei così in basso è difficilissimo risalire.”

Il punto di contatto fra psicanalisi e spiritualità.

J: Se ho capito bene quindi psicanalisi e spiritualità hanno trovato un punto di contatto?

E: “È un po’ come quando trascuri una pianta per molto tempo. Alla fine questa pianta non fiorirà più. Credo che ci sia una parte della psicanalisi che nega completamente ciò che è spiritualità e fede. Io ti parlo da credente – ‘credente’, non ‘religiosa’ – e ti parlo di quello che vedo. Vedo che c’è questo nesso: questo inquilino indesiderato entra e ti soggioga. Lo vedo soprattutto nei ragazzini, dove c’è un terreno ampio dove puoi scavare. Quando dico ‘alza gli occhi al cielo’ non intendo parlare di religione o di fede, ma di spiritualità, di etica. L’etica è data dai valori interiori e dalla libertà.

Quando vedi una persona e ti dici: ‘Non riesco a capire: da una parte mi sembra bella, dall’altra la vedo cinica.’ È perché le radici, l’Etica, erano buone all’inizio. Poi arriva la depressione e ti dici: ‘Caspita, com’è possibile?’ ‘Cosa succede?’ ‘Come funziona questo meccanismo?’ Secondo me c’è proprio un incrocio fra spiritualità e psiche. È come se quell’inquilino indesiderato entrasse, tuo malgrado; gli hai lasciato uno spiraglio, una piccola porta aperta: il non perdono dei tuoi genitori, la rabbia repressa, la tristezza che non hai mai espresso. Una delle regole – per stare bene ndr – è esprimere sempre quello che hai dentro: così

chiudi la porta e se la porta è chiusa, l'inquilino non entra. Ma se la lasci socchiusa, il male entra. La mancanza di perdono è la chiave più importante."

Sulla vera Felicità.

J: Cos'è per te la felicità e come si fa a riconoscere una persona felice?

E: "Gli occhi. Guarda gli occhi. Ho avuto nella mia vita tantissime persone che mi dicevano 'Io voglio avere gli occhi lucenti come i tuoi'. Credo che quando tu mandi via l'inquilino indesiderato e fai entrare il cielo, tutto diventa chiaro, trasparente, arriva la verità ed è la verità che ci rende liberi. Quindi se tu sei libero, la persona che non lo è lo vede, e vuole diventare libero come te.

Per me la vera felicità è l'unione della tua etica personale con la felicità alla quale aspiri. Per tanti è possedere case, macchine ... Per me no. La mia felicità è la gioia profondissima che provo quando dò qualcosa a qualcuno senza aspettative e vedo questa luce riflettersi nei miei occhi."

J: Esiste una correlazione tra salute mentale e felicità? E se sì, come funziona la mente di una persona felice? Te lo chiedo per avere qualche dritta da mettere a disposizione di chi non si sente ancora felice e vuole diventarlo.

E: "La mente di una persona felice è una mente in cui 'tutto mi è lecito ma non sono schiavo di niente': vuol dire che tutto mi è concesso - un bicchiere di vino, una sigaretta ... - il veleno sta nella misura. Tanto più esagero, tanto più divento dipendente da una certa cosa, e se sono dipendente da qualcosa, qualsiasi cosa sia ... ne sono schiavo. Se qualcuno ti dice: 'Io sono così buono ...', non credergli. Uno deve essere sempre nella misura. Altrimenti non può essere felice. La felicità è nel non avere rospi in gola, perdonare, avere la misura. Anche Eraclito diceva che quello che diventa malattia è l'eccesso. L'eccesso di freddo, l'eccesso di caldo, non vanno bene. È la misura che fa la differenza. Perfino l'eccesso di amore fa male. Comunque, devo sempre ricordarmi che l'amore non è bisogno ma è scelta. Quindi devo essere felice e contento di me stesso. Poi posso anche avere qualcuno che aggiunge amore, che mi dà amore, che io ricambierò. Altrimenti diventa un bisogno, una schiavitù, una dipendenza."

J: Ammesso che la felicità sia il nostro stato naturale, perché al giorno d'oggi è così raro trovare una persona felice?

E: "Ritorniamo al discorso della conoscenza. Secondo me è importante conoscere te stesso, sapere quello che davvero vuoi, quale sia il tuo obiettivo. Un sacco di persone non centrano il bersaglio. Vanno sempre in tondo, girano su se stesse, vogliono questo, vogliono quello, e mancano il bersaglio, perché mancano quello che davvero vogliono dalla vita."

J: In questa ricerca, cosa suggeriresti a una persona che disperde le proprie energie e non sa cosa vuole?

E: "Di fermarsi e passare del tempo in solitudine, nella Natura."

Il Minatore che tira fuori i brillanti dal fango.

J: So che tra le persone a te più care ce n'è una che ti ha affibbiato lo pseudonimo di 'Minautore che riesce a tirar fuori i brillanti dal fango'. Possiamo fare il nome di questo amico?

E: "Certo! (Il famoso cantante italiano Albano ndr). Lui è un amico carissimo, una persona stupenda che si presenta come non è, nel senso che chi lo vede lo percepisce come arrogante, 'padre padrone', ma non lo è affatto: è una persona meravigliosa che ha il senso degli altri. Lui mi chiama 'minatore' e io lo chiamo 'contadino'. Quando mi dice che tiro fuori dei brillanti dal fango, lui descrive il mio sogno. Quando vedo persone che rinascono dal fango, sono così felice: questo termine - minatore ndr - mi piace un sacco."

J: Ti va di regalarci tre piccole storie di tre persone che hai aiutato a risplendere?

E: "Non potendo fare nomi, posso dire che uno è un ragazzo meraviglioso di una famiglia molto importante che per me è stato come un figlio nato nel mio cuore. Lui è una persona che non solo risplende, ma risplenderà e sarà anche il brillante della sua famiglia, che è una famiglia difficile e complicata.

Poi ho una storia fantastica, quella di un signore che aveva avuto un incidente

molto grave in cui le è morta fra le braccia la sua bambina, che era accanto a lui in macchina. Questo signore è venuto da me odiando la psicologia, dopo dieci anni di psicologi, e quando è entrato dalla mia porta mi ha detto, in tono di sfida: 'Avanti! Avanti! Mi dica anche lei perché non sono morto?' E io non so come mi sia venuta la frase - credimi, è venuta dal cielo, non sono stata io - gli ho risposto: 'Ma lei È morto'. E lui ha cominciato a piangere, ha pianto per un'ora e mi ha detto: 'Grazie. Lei ha capito che io ero morto davvero.' Oggi lui risplende perché sta aiutando tutti quelli che hanno avuto un trauma come il suo.

Un'altra pietra preziosa è un famoso compositore, un signore anziano, un'altra persona meravigliosa, con lunghi capelli bianchi, direttore d'orchestra ... Gli era morta la moglie ed era depressissimo, voleva solo morire. Voleva proprio morire. Io gli ho detto che non doveva morire con un amore così grande ... A un certo punto gli ho fatto una domanda, pensando tra me e me: 'Tanto so cosa mi risponderà: questi uomini parlano sempre d'amore ma poi in realtà sono dei traditori ... Chissà quanti amori ha avuto.' Sai, a volte, con i nostri pregiudizi, riusciamo a essere cattivi. 'Mi dica la verità - gli ho chiesto - lei non ha avuto solo quell'amore nella sua vita.' E lui mi ha detto: 'No. Io ho avuto due amori nella mia vita. Mia moglie e la mia musica.' L'ho abbracciato. Lui è un'altra delle pietre che risplendono."

La vulnerabilità, l'autenticità, la gentilezza e altri valori ...

J: Un altro tuo amico fraterno è il Professor Paolo Crepet, che ho avuto modo di intervistare in occasione dell'uscita del suo libro 'Vulnerabili'. Cosa vuol dire per te essere vulnerabili?

E: "Per me essere vulnerabili è vivere in accordo con la frase 'Tutto è puro per i puri'. I puri sono vulnerabili. Perché sono puri, non hanno malizia. Paolo è un mio carissimo amico ed è la persona in assoluto che stimo di più fra i miei colleghi. Mi piace perché ha un background meraviglioso: ha lavorato con Basaglia, a stretto contatto con lui. È intelligente ed è un puro, uno che non si fa trafiggere come tanti da mille cose.

Poi, sai, io vedo dei tromboni e dei cialtroni in televisione che sono terribili. Una volta mi avevano invitato all'Isola dei Famosi e gli ho detto che non ci andavo. Ho detto: 'Avete tanti cialtroni da invitare ...' La giornalista che mi intervistava ha detto: 'Certo, perché quelli come lei non vengono.' Non ho dormito per tutta la notte."

J: Questa cosa come ti ha fatto sentire?

E: "A me è capitato solo una volta di non avere il coraggio di andare avanti in una indagine, perché il signore che era venuto da me, elegantissimo, abusava di bambini neonati, e io non ho avuto il coraggio di continuare. Poi però non ho dormito per tanto tempo e mi sono detta: 'Devi sforzarti. Devi sforzarti.' Ma non riesco ad andare oltre alla mia, di etica. Non ce la faccio proprio ad andare all'Isola dei Famosi o al Grande Fratello. Non ce la faccio. Perché poi i miei pazienti vedrebbero che sono quella roba lì."

J: La vulnerabilità è per te un segno di debolezza o un superpotere?

E: "Un superpotere. Essere fragile è bellissimo."

J: Chi si rende vulnerabile è più autentico, secondo te? E se sì, basta l'autenticità da sola a difenderci da possibili attacchi esterni?

E: "Se sei autorevole sì. Per me 'autorevolezza' vuol dire saper ascoltare e saper rispondere in maniera appropriata, non parlando addosso all'interlocutore. 'Autorevolezza' è cercare di comprendere quello che l'altro dice anche se va contro le tue idee e cercare di dare una risposta ...

Senti, io racconto sempre ai miei pazienti questo aneddoto, che a me è servito. Uscivo dall'università, avevamo fatto una lezione, io ero con un altro assistente, entriamo al Bar Magenta (storico bar di Milano ndr). Bar pieno. Entriamo. A un certo punto l'assistente che era assieme a me chiede al cameriere un cappuccino senza schiuma. Il barista si capisce che non solo non ha ascoltato, ma che non sta facendo il cappuccino giusto. Per la seconda volta il cliente dice al cameriere: 'Guardi che io le ho chiesto un cappuccino senza schiuma ...' Il cameriere si volta e fa: 'E ho capitoooo'. Arriva il cappuccino ... come, secondo te? Con la schiuma. L'assistente vicino a me dice al cameriere: 'Scusi ma io per tre volte le ho chiesto un cappuccino senza schiuma.' Risposta del cameriere: 'Ma così è più buono.' Ascolta bene la risposta dell'assistente, che per me è stata un semaforo nella vita:

‘Sono proprio contento di bere il cappuccio che piace a lei’. L’hanno applaudito nel bar. Perché ha risposto nella maniera adeguata, lasciando l’altro senza parole.

Capisci la differenza? ... Tra uno che avesse urlato: ‘Cretino! Ti ho detto che volevo un cappuccio senza schiuma!’ E uno che dice: ‘Sono proprio contento di bere il cappuccio che piace a lei’. Pensalo nella vita di tutti i giorni, nella storia di tutti i giorni. Quando qualcuno ti dice: ‘Stai proprio bene vestita così!’ ‘Sono proprio contenta di aver messo la cosa che piace a te’. ‘Sono proprio contenta di approvare quello che dici tu’. Capisci che cambiamento? Queste io le chiamo le ‘pillole di saggezza’. Dai all’interlocutore la possibilità di capire che ha detto una stupidata. L’hanno applaudito nel bar. E io gli ho detto: ‘Questa è una cosa che farò mia nella vita!’.

Quando sono in coda e c’è quello che ti risponde male, dico: ‘Mi dispiace che oggi sia una brutta giornata per lei.’ Non parlano più. ‘Perché non sei gentile? Perché mi rispondi così?’ Io da quel giorno ti posso dire che ogni volta ... vedo quello che, non so, in auto tira sotto la vecchietta e poi urla come un pazzo ... Picchietto il vetro e dico: ‘Scusi, perché lei non è gentile?’ Non riescono a replicare.

Un giorno in un bar un signore entra con due telefonini. Subito quelli del bar gli dicono: ‘Ah, due telefonini ... uno per la moglie e l’altro per l’amante!’ ‘Eh sì, l’ho preso apposta!’ Io osservo in silenzio. Poi dico: ‘Che brutto ...’ Uscendo questo tipo viene da me e mi chiede: ‘Perché ha detto che brutto?’ ‘Che brutto! - gli rispondo - Come sarebbe stato bello se lei avesse detto: ‘In realtà uso un telefonino solo, perché è una la persona che amo. Non ho bisogno di due telefonini.’ E lui: ‘Ma non è vero che io ho l’amante’. ‘Peggio!’ gli dico ‘Perché lei ha detto una bugia in un discorso banale, da bar. Pensi che bello se lei avesse detto invece: Ma no, io non ho bisogno di due telefonini! Lei si è messo nel gruppo dei corvi e delle cornacchie - perché l’aquila vola alto - Non ha bisogno di dire quello che fa o non fa, o delle amanti che ha.’ È rimasto sconvolto (ride)”.

Il vero successo.

J: Cos’è per te il vero successo? Differisce di molto dal successo che ci viene ogni giorno propinato dalla pubblicità e dai social media?

E: “Assolutamente sì. Quello che i media o comunque la televisione ti mostrano, è un successo effimero perché tu ... guarda i grandi cantanti, quelli che vincono ad Amici e in tutte le trasmissioni di quel genere. Ce n'è uno magari, uno, che ha l'umanità dentro ... Ricordo un aspirante coreografo ballerino ad Amici, che faceva delle cose bellissime e infatti poi è diventato un vero coreografo e ballerino. Uno. Su centomila. Perché? Perché 'dentro' andava contro gli schemi che gli venivano imposti. Andava per la sua strada. Quella era la sua strada. Quelli che rincorrono il successo ma non hanno dentro quel fuoco, invece ...

Vedi, il vero successo non è fatto di soldi, di gloria, di apparire. Siamo sempre lì. Il vero successo è un successo che ti rende felice. Se osservi i personaggi che si sono succeduti alla televisione ... Chi erano i personaggi più amati? Quelli che apparivano? No! Era il Frizzi della situazione che era buono, gentile, educato. Perché quelli come lui rimangono. Gli altri spariscono nel nulla.”

J: Se il successo è l'espressione di chi siamo davvero – l'espressione di quel fuoco interiore – qual è la ricetta per scoprire chi siamo, secondo te, e trovare il nostro posto nel mondo?

E: “Devi trasmettere quell'etica di cui parlavamo prima, un'etica profonda, fondata sui valori di chi ha vissuto nella sofferenza. Tu le vedi le persone che hanno lottato nella vita e quindi hanno raggiunto un risultato ... Non so se ti ricordi quel fantastico pianista che aveva la sclerosi e poi è morto (Ezio Bosso ndr). Lui era fantastico, quello che diceva, quello che faceva ...

Ultimamente ho letto un libro di Mencarelli, che ha scritto 'Tutto chiede salvezza' e ha fatto una cosa in televisione meravigliosa, dove lui parte proprio dal concetto che non c'entra il papà, la mamma o quello che hai sofferto. Se tu hai dentro un disagio esistenziale, che è una forma di malessere per cui devi assolutamente soddisfare tutto e tutti, altrimenti ti senti colpevole di non avere aiutato quello o quell'altro ... è questa forma di disagio – che lui è stato bravissimo a tirar fuori – il vero senso. L'etica per cui tu, dando agli altri, dai a te stesso. Ti ripaghi.”

J: Non è una forma di egoismo anche questa?

E: “No, perché dare senza aspettative non è egoismo. Se dai con l'aspettativa del ritorno, allora sì. Se dai con un senso di vittimismo, lamentandoti ... pure. Basta. Tu puoi anche aver avuto una vita da disastro. Poi però ti dici: 'Adesso devo farcela. Da solo. E andare avanti.' Mencarelli è così: nei suoi libri, che sono

autobiografie, dice proprio questo. Cosa fa lui per uscire dalla droga, dall'alcol? Va nell'ospedale Bambin Gesù a pulire la cacca di tutti quelli che ci sono lì. E da lì risale. Non c'è nessuno che ti può aiutare se tu per primo non fai un lavoro di questo tipo. E lui parla proprio di questo suo malessere, nel suo ultimo libro che è meraviglioso: fa tutto un percorso in cui va in varie case e vorrebbe aiutare tutti, perché il suo bisogno è quello ...”

L'amore con la “A”.

J: Che cos'è per te l'amore?

E: “L'amore deve essere puro e deve essere una scelta, non deve essere un bisogno. Vedi un sacco di persone che stanno insieme per bisogno. Bisogno del papà, della mamma, dei soldi, dell'appartenenza, bisogno di una donna che ti fa da mangiare. No. L'amore deve essere una cosa del tipo: ‘Ho voglia di vedere il tramonto con quella persona lì che, in silenzio, lo vede con me. Questo è l'amore. Il senso dell'amore. Poi, non confondiamo la passione del primo momento con l'amore.

C'è stata un'intervista che aveva fatto Costanzo. Io non lo amavo tanto, ma ne rispettavvo l'intelligenza così come della De Filippi rispetto i valori profondi e non magari le trasmissioni che fa. Però mi piace come persona quando ha dei valori e si sentono. E lui ha detto una frase: ‘Il vero amore è l'affetto che viene nei lunghi anni in cui stai con una persona e la rispetti.’ Secondo me è questo l'amore. Non è quello che vediamo, tutto patinato. No, è l'amore di due persone che stanno insieme, si vogliono bene e si rispettano. Reciprocamente.”

Sul cambiare il mondo o fonderne uno nuovo.

J: Ha senso adoperarsi per cambiare il mondo in cui viviamo o ha senso piuttosto costruirne uno nuovo?

E: “Nel mio lavoro penso sempre: ‘Se anche una sola delle persone che ho visto ha aperto il suo cuore, ha imparato a dare di più agli altri, ha imparato ad ascoltare, nel mio piccolo ho già cambiato il mondo. Penso che stia a noi mettere un piccolo seme. E sono sicura che quel seme lì, se l’ho messo bene, col mio cuore pulito, puro, un giorno darà il suo fiore.

Sai, io piango quando vedo l’orso che devono abbattere ... E penso: ‘Caspita, ha ucciso una persona, ma che colpa ne ha? Non lo pensava in quel momento, non aveva la cognizione di ucciderlo. Oppure quando vedo la mafia, e penso: ‘Ma non ci sarà mai, mai una ragione per cui questa ... scomparirà? In America buttano bombe, sparano ai bambini ... e la mafia è ancora lì. E io mi dico: ‘Come facciamo a cambiare il mondo?’

Allora mi torna in mente una frase che diceva Borsellino, che mi piaceva tanto ... che quando gli chiedevano: ‘Ma tu hai paura?’ Lui rispondeva: ‘Ho un sacco di paura. Ma vorrei che anche gli altri avessero più coraggio.’ Penso che sia questa la chiave. La vera chiave per vincere la paura è il coraggio.”

J: ... e la speranza!

E: “... di andare avanti e di dire: Io, con coraggio e speranza, ho piantato un piccolissimo seme!”

J: Quali sono i tre valori che illuminano il tuo cammino?

E: “L’ascolto lo metto tra i primi perché è il valore dato dal rispetto dell’altro. Quindi è importantissimo. Io ti rispetto e quindi ti ascolto, perché così ti conosco. Poi sai ce ne sarebbero tanti da dire. L’onestà ...

Ma uno dei valori che a me piacciono di più è la purezza. Purezza vuol dire che cerco di non giudicare mai. Faccio di tutto per non giudicare mai, perché chi giudica, giudica sempre. Chi non giudica invece, non giudica mai. Però ci viene facile, a volte, dire: ‘Quello lì, quello là ...’ Per me quindi il valore della purezza è restare fermo nella mia etica e nella mia onestà, in quello che sono io: la purezza del mio sentimento. Non fermarmi alle apparenze. Guardare dentro.

A questo valore fa capo la sincerità. Nell’onestà c’è dentro anche la sincerità ... Personalmente odio i bugiardi. Perché dico che la conoscenza è importante? Perché dico che in fondo Gesù ci ha lasciato quel libro bellissimo, che contiene dei

consigli? Perché quando cominci a costruire una bugia, lo vedi anche nelle telenovelas, una, due, tre, cinque, dieci ... tutte queste bugie fanno sì che la tua vita non vada avanti. Mai. Perché le bugie sono sempre una dietro l'altra. E quindi la tua vita non procede ... Mai."

Arrivederci a presto, Elena.

Ben, il barboncino nero toy della mia amica, abbaia festoso. Sembra voler dire: "È arrivata l'ora della mia passeggiata". Prometto a Elena di pubblicare l'intervista nel mio blog su Betapress.it., nella speranza di raggiungere il maggior numero possibile di inconsapevoli brillanti, pronti a uscire dal "fango" di una vita - solo in apparenza - priva di senso.

Foto: Giuseppe Pino.

"Vita da Re"

"Vita da Re"

Correva l'anno 1990 quando trasmettevo a Radio Treviso Alfa e, tra una canzone e l'altra, inserivo lo spot di un'azienda che insegnava tecniche di memorizzazione veloce.

Tre decenni più tardi avrei saputo che nel Team di formatori del Corso dedicato al potenziamento della memoria c'era anche lui: Roberto Re.

All'epoca Roberto muoveva i primi passi nel mondo del Coaching e della Crescita Personale.

Decisivo fu il suo incontro, qualche anno più tardi, con Anthony Robbins, il Life Coach americano più famoso del mondo.

Da allora Roberto Re, direttamente formato da Robbins, ha fatto dello Sviluppo Personale la propria Mission.

Nel tempo, la sua carriera è stata un susseguirsi di successi come business, life e mental coach di noti manager, imprenditori, atleti e calciatori, allenatori di squadre di calcio, personaggi dello spettacolo, ma anche persone comuni.

Oggi è uno dei numeri uno della formazione europea.

In quasi trent'anni di attività ha al suo attivo centinaia di ore di personal coaching e migliaia di giornate in aula.

Ha creato una società specializzata in formazione e, ad oggi, detiene il primato nella realizzazione di audio, videocorsi e corsi multimediali online.

Re è anche autore di best seller e ideatore di eventi che vedono la partecipazione di Manager e Leader di importanti Aziende, in diverse città italiane.

Questa è la seconda volta che ho il piacere di intervistarlo.

A distanza di tre anni dal nostro primo incontro ci siamo presi la libertà di esplorare, aldilà dei numeri che lo hanno reso l'indiscusso punto di riferimento europeo dello Sviluppo Personale, l'anima dell'uomo: all'ombra dei riflettori, tra le pareti domestiche, nella vita di ogni giorno.

La scoperta che ho fatto è molto interessante. Vi piacerà! La video intervista è qui.

Buon ascolto!

Ondina Wavelet (Jasmine Laurenti)

(Foto di Umberto Santos)

“I Numeri del Successo” con Massimo Tonci

Galeotto fu il “Corso ...

... di Fuffologia”, come lo definisce Massimo. In realtà, di quell'avventura formativa a me rimane soltanto il ricordo di un incontro con il mio “Traghetttore”.

Quel mattino di marzo - o aprile - del 2016 mi ero svegliata con l'idea di cambiare casa, città, nazione. A distanza di cinque anni, ancora non conosco il motivo della mia strana, improvvisa scelta.

Sta di fatto che, da quel momento, ogni mio pensiero e ogni mia azione avevano un unico, ambizioso traguardo: andare a vivere altrove e ricominciare la mia vita da capo.

Mi fu subito chiaro che un Viaggio dell'Eroe stava incominciando. La meta mi era chiara: dovevo individuare le risorse necessarie per rispondere a quella misteriosa Chiamata.

Così ne parlai con Carmen, la mia bionda compagna di corso. Lei non ebbe un secondo di esitazione: sapeva esattamente chi avrebbe potuto aiutarmi. Di lì a pochi istanti mi presentò il suo fidanzato: Massimo Tonci.

Quell'incontro fu, di fatto, il mio primo appuntamento col Destino dopo tanto, troppo tempo.

Una lista di (buone) azioni.

Non c'è nulla di più rassicurante, in tempi di grande cambiamento, di una "To do list": un elenco di azioni in ordine di priorità, dalla più grande alla più piccola, quando il tempo e lo spazio - illusorie dimensioni - si fanno particolarmente "densi".

Carmen aveva ragione: Max era lo sherpa ideale per accompagnarmi, oltre il Ticino, nella mia terra promessa.

Ne è passata di acqua, dalla nostra "ultima cena": proprio alla vigilia del periodo più sfidante della nostra storia, avevo condiviso il Progetto di Ondina con Carmen e Max. E mentre noi donne facevamo aperitivo a base di finger food e Bollicine D.O.C., Massimo gestiva con maestria il cibo, la cucina e le tempistiche di preparazione.

Vi confermo quindi che, oltre a essere un ottimo Coach, Max è anche un cuoco sopraffino.

Ma torniamo ai nostri giorni.

Dammi il tuo Piano, che lo faccio a pezzi!

Per Max, quella del "Coach" è una vera e propria vocazione.

Significa osservare quello che il cliente fa già bene, offrendogli utili spunti per migliorare radicalmente la sua performance.

La Mission Possible di Max è rendere le cose semplici. Questo è il suo Brand ... il suo punto di forza!

La semplicità, per lui, è il traguardo di un processo che mira all'eccellenza.

Ed ecco come fa: prende il tuo piano, lo smonta in piccoli pezzi ... Poi li rimette

insieme in modo ottimale per farlo funzionare a dovere.

Ed ecco il piano dettagliato che ha tutti i numeri per vincere: tiene conto di quello che farai quando avrai raggiunto la tua vetta e delle azioni da compiere ogni giorno con costanza, durante la scalata verso il successo. L'importante è che tu sia disposto a pagarne il prezzo.

I miei primi Mille ...

Capita a tutti, prima o poi, di ricevere la fatidica “Chiamata” e anche Max ha avuto la sua.

Da fabbricante di F24, in veste di Commercialista, dava i numeri a chi glieli chiedeva.

Un giorno, però, si è accorto di essere stanco di presentare ai suoi clienti solo conti da pagare.

Con un piano dettagliato per aiutare mille imprenditori, Max è partito alla conquista del suo ruolo di Coach*.

Oggi, vicino all'ambizioso traguardo, già pensa al suo prossimo Viaggio.

Il suo cavallo di battaglia è “K.I.S.S.”, che non sta per bacio, né per l'omonima rock band: è l'acronimo di “Keep It Stupid Simple”, ovvero “Rimani nello stupidamente semplice” (traduzione letterale che non rende il significato originale, ma tant'è).

*Ponendo domande intelligenti, mirate, “giuste”, Massimo stimola i suoi coachée a trovare le loro Risposte!

Sommario

Nel corso della nostra chiacchierata abbiamo toccato argomenti interessanti come:

- le parole come fonti di pensieri e convinzioni limitanti;
- l'abbondanza di informazioni e tecnologia, e l'utilità di un coach che ci aiuti a focalizzarci su ciò che è davvero importante per noi;
- l'importanza di imparare a governare e "leggere" i numeri, per gestire la crescita della nostra attività;
- il denaro come energia allo stato puro, mezzo neutro per raggiungere i nostri obiettivi, lente di ingrandimento che enfatizza le qualità (buone o meno buone) di chi lo possiede;
- il "problema" che blocca ed è causa di mancanza di conoscenza;
- il "problema" che rallenta la nostra corsa e rappresenta una sfida evolutiva;
- i bias cognitivi: le scorciatoie compiute dal nostro cervello per arrivare a conclusioni molto spesso fuorvianti;
- il sistema di attivazione reticolare;
- l'importanza delle convinzioni nel determinare la nostra percezione della realtà: "Se torturi i numeri abbastanza a lungo, confesseranno qualsiasi cosa";
- lo story telling profetico;
- l'importanza dell'acquisizione di un mindset funzionale alla crescita, anche e soprattutto nei periodi di "crisi";
- l'importanza di riconoscere e perdonarsi gli errori compiuti (dopotutto, siamo umani!): solo così potremo smettere di preoccuparci, per cominciare ad occuparci delle cose;
- l'utilità di non disperdere le energie lottando contro qualcosa o qualcuno: molto meglio focalizzarsi sulla creazione di qualcosa di nuovo e di meraviglioso (l'aggiunta è mia, non ho resistito);
- i periodi bui li attraversiamo tutti, prima o poi: ma se siamo supportati da buoni amici e amati da persone a noi care, con un po' di fortuna ci possiamo riprendere!
- l'importanza di leggere le biografie di chi non ce l'ha fatta: è da loro che possiamo apprendere gli errori da evitare. D'altra parte, è impossibile replicare il contesto storico, geografico ed economico dell'uno su mille che ce l'ha fatta (per non parlare del fattore C...);
- un più saggio uso del tempo;
- l'importanza della perseveranza ancor più che dell'intelligenza, nel fare di noi persone di successo;
- la saggezza del rinunciare ad avere ragione, pur di stare bene.

Per ora è tutto, Eroi.

L'intervista in video su Tele Ondina è qui.

La versione in podcast su Radio Ondina è qui.

Alla prossima avventura!

LOve,

la vostra Ondina Wavelet (JL)

“Non sono una ‘Contessa’”.

L’ennesimo regalo di Clubhouse.

Quante cose sono successe da quel fatidico San Valentino, giorno in cui, consigliata da più amici, ho fatto il mio ingresso in “Clubhouse”!

All’epoca l’applicazione era disponibile solamente per i possessori dell’iphone, e ci voleva l’invito di qualcuno per iscriversi, così come per accedere al “corridoio” sul

quale si affacciano le chat, una volta che si è entrati.

Oggi questi passaggi non sono più necessari e chiunque può, in qualsiasi momento, visitare l'app e fare una capatina nelle "room" dedicate a questo o a quel topic.

All'inizio la consideravo né più né meno di uno sfizio. Poi, col tempo, è diventata qualcosa di più: un luogo virtuale in cui fare degli incontri interessanti con persone appassionate degli stessi argomenti.

Con alcune di queste sono nati importanti sodalizi ... come la Room "Il Miracolo del Mattino", ad esempio: appuntamento mattutino delle 06:30 che ha, di fatto, stravolto le mie abitudini quotidiane, costringendomi a mettere due sveglie per alzarmi al sorgere del sole.

La stanza nasce da un'idea di Silvia e di suo marito Massimiliano, entrambi imprenditori, per condividere temi valoriali di grande ispirazione.

Dal lunedì al giovedì e per novanta minuti, dopo il nostro intervento iniziale cediamo la parola a ciascuno degli ospiti "parlanti".

O come "Il Giardino Incantato degli Eroi" con il musicista e cantante Fabio Gómez: punto di riferimento notturno per gli Eroi dei nostri giorni, porto di pace, sereno approdo per riposare dalle fatiche del giorno appena trascorso, ritemprando l'anima con parole "high vibes".

Buongiorno, Cristina!

... E poi un giorno arriva lei con la sua "erre" arrotata, un fiocco rosso gigante a mo' di cappello e i suoi frammenti di viaggio e di avventure in giro per il mondo.

Ascoltarla narrare le sue storie così cariche di pathos, con la stessa nonchalance di chi ha vissuto davvero di tutto, ha acceso in me il desiderio di incontrarla di persona e intervistarla.

"Cri" ha accolto con piacere la mia proposta e, cosa ancora più gradita, mi ha inviato il pdf del suo ultimo libro, la cui uscita è prevista per la fine di quest'anno

o l'anno prossimo. Un vero privilegio, per me, averlo in anteprima assoluta!

Così, ho messo da parte le mie letture in corso per leggermi, tutto d'un fiato, "Aristocrap".

Il titolo è il risultato della fusione delle due parole inglesi "Aristocrat" - aristocratico - e "crap" - merda.

Insomma, niente male come aperitivo. Il resto è un susseguirsi di episodi di vita in ordine temporale sparso - ma con una sua logica!

Questo libro, a detta dell'Autrice, è l'ingombrante biglietto da visita da porgere a chi le chieda del suo passato.

Sorrido e penso a quando un nuovo amico mi chiede: "Che personaggi hai doppiato?".

Serafica rispondo: "Vai su wikipedia. Lì c'è tutto. Anche quello che non so".

"È così ... è proprio così" direbbe il nostro comune amico Max, founder e moderatore della Room "Il Miracolo del Mattino": è giunto il momento di starsene in silenzio, lasciando che sia un libro a parlare per noi.

È anche il modo, assai efficace, di voltare pagina. Ricominciare da capo.

Regalo di compleanno.

Il nostro incontro, previsto per le 07:30, è stato anticipato di mezz'ora perché Cri si alza prestissimo e, veloce come il vento del deserto - che tanto le ha insegnato e tanto ama - è già pronta per l'intervista: truccata, vestita di verde smeraldo, fresca di messa in piega. Non so come faccia. È bellissima. Alle sette meno dieci del mattino!

Il suo sguardo azzurro e aperto si apre in un sorriso. Siamo pronte per registrare!

Sono certa che ascoltare la sua voce e quella "erre" birichina che fa molto chic, susciterà in voi le stesse emozioni che ho provato io.

Cri è un Essere Umano bello, dentro e fuori.

Nata in un contesto nobiliare, nel lusso di una Villa familiare nel cuore di Milano, con un papa tra i suoi avi e un titolo ingombrante da gestire, "Contessa", Cri ha passato l'inferno.

Anzi, "Contessina", per i compagni di scuola che la schernivano, attribuendole un ruolo che detestava e percepiva stretto e angusto come una cella senza finestre. I bimbi a volte sanno essere crudeli. Del resto, come potevano sapere quello che stava realmente attraversando?

Maria Cristina Margherita Savoldi D'Urcei Bellavitis ha vissuto almeno due vite: quella all'Ombra del male, annidato proprio dove non te l'aspetti, e quella alla Luce del sole nel deserto: lo stesso sole che ha illuminato il suo cammino verso una nuova identità di donna consapevole, umile e integra.

Il Soul Talk, in versione video su Tele Ondina, è qui.

In versione podcast su Radio Ondina, invece, è disponibile qui.

Alla prossima avventura e al prossimo Eroe!

La vostra Ondina Wavelet (Jasmine Laurenti)

I Colori dell'Anima con Samya Di Donato

Nuova vita, nuovo nome.

Può capitare a ciascuno di noi, in ogni momento: un evento “drammatico” e inatteso, uno choc emotivo, un rito iniziatico, una spontanea presa di coscienza, possono risvegliarci a nuova Consapevolezza.

Nel caso di Ilaria Di Donato, la protagonista della nostra storia, è una lunga convalescenza a favorire il suo incontro con i colori.

Ed è proprio in essi che troverà il conforto, l'incoraggiamento e l'energia necessari per intraprendere un percorso di guarigione a 360°.

Di una cosa è certa: nulla sarà più come prima.

Oggi il suo Scopo di Vita è dire al mondo che “La Luce è la Via e il Colore lo strumento”.

E ancora: “I Colori sono chiavi per aprire le porte della Consapevolezza” e “il Mezzo più importante per migliorare la qualità della nostra Vita”.

Per celebrare la sua rinascita, Ilaria adotta un nuovo nome: “Samya”, che letto in due modi assume diversi significati.

“Sàmya” viene dal Sanscrito e sta per “vento del deserto”, “equilibrio”.

“Samya” con l'accento sulla “i” viene dall'Arabo e significa “Principessa”.

I colori del BenEssere

“C’è un mondo infinito di fili di luce che tesse la trama del destino e che colora la vita di ciascuno di noi”, dice Samya.

Ogni nuance ha una propria frequenza e specifiche proprietà che influiscono sull’Essere Umano a livello fisico, emotivo, mentale, animico.

Ben lo sapevano Platone, Aristotele, Leonardo Da Vinci, Paracelso, Goethe, Kandinskij e altri studiosi, che dedicarono ai colori approfondite ricerche.

Ogni colore ha il suo potere nascosto e sceglierlo consapevolmente, posizionandolo in un certo modo nel campo visivo, può fare un’enorme differenza: nell’abbigliamento, sulle pareti di casa, nell’arredamento!

Anche se vediamo solo il cinque per cento dei colori esistenti, infatti, il rimanente novantacinque per cento “agisce” su di noi.

Lo dimostra il fatto che persone non vedenti, raggiunte dalle onde elettromagnetiche dei colori, riescono comunque a percepirli!

Inoltre, il campo visivo è influenzato per il novantasette per cento dal colore, e i nostri sistemi simpatico e parasimpatico reagiscono a livello ormonale e neuronale alle vibrazioni che i colori emanano: ecco perché è così importante circondarsi dei colori “giusti”, se vogliamo stare bene e raggiungere i nostri obiettivi!

E tu, di che colore sei?

Se vuoi sapere Chi sei e il tuo Perché, puoi intraprendere un Viaggio interiore attraverso i Colori.

Grazie alla profilatura colorimetrica – messa a punto con Lorenzo Mengoni – e all’applicazione del metodo “Colors”, Samya può aiutarti a scoprire quali siano i tuoi talenti e il tuo “vero scopo correzionale nascosto”, o “Tikkun”.

In pratica, ti accompagna a scoprire la vera Ragione per cui sei qui e il Modo più potente per portare a compimento la tua Mission.

Meraviglioso, vero?

Bene. È giunto il momento di farmi da parte e cedere a lei la parola: la nostra video chiacchierata è qui.

Alla prossima!

Ondina Wavelet (Jasmine Laurenti)

“L’Energia del Denaro” con Massimiliano Mazia

L’energia del Denaro

L’ultimo episodio di “Born 2 Win”, rubrica* condivisa con Massimiliano Mazia – mental e business coach in ambito imprenditoriale e sportivo – all’insegna della Crescita Personale, ha avuto come protagonista il denaro. Anzi, l’energia relativa al denaro.

Per quanto possa sembrare strano, infatti, l’Universo è composto di particelle “danzanti” a determinate frequenze e anche il denaro ha le sue.

Di per sé neutro, può diventare “buono” o “cattivo” a seconda dell’uso che se ne fa, del modo in cui lo si percepisce e lo si tratta ... considerandolo un fine in se stesso, oppure un mezzo per dare vita a un progetto, realizzare un sogno, creare valore per il mondo intero.

Cinquanta minuti sono volati, ascoltando Massimiliano e le sue colte e sagge considerazioni sul denaro e sugli atteggiamenti più funzionali alla sua “creazione”, gestione, protezione, investimento!

Prendendo spunto dalle sue parole, da libri letti sull’argomento e dalla mia esperienza personale, ho stilato un Vademecum che spero con tutto il cuore possa ispirare e incoraggiare chi, in questo particolare momento storico, abbia bisogno di un booster vitaminico.

È una questione di mentalità!

La ricchezza è uno stato mentale.

Il fatto è che la nostra mente antica, il nostro cervello “rettile”, non è programmato per la ricchezza, la prosperità e l’abbondanza.

È “settato” per la mera sopravvivenza e la sua voce si fa sentire, in quello che chiamiamo dialogo interiore, con inutili allarmismi, suscitando preoccupazioni, paure, ansia addirittura.

Quando il pensiero torna a vicende passate per non ripetere certi errori o precorre il futuro, animato da convinzioni più o meno consapevoli, sta costruendo – dietro le quinte del nostro quotidiano tran tran – la realtà che vivremo.

Gestire l’instancabile chiacchiericcio della mente, così come le emozioni da esso suscitate, è impresa non facile ma alla nostra portata.

Vademecum dell’Abbondanza finanziaria

1. L’abbondanza, la prosperità e la ricchezza sono QUI e ORA. Non da qualche parte là fuori, in un tempo futuro. Sono uno stato mentale ed

emotivo.

2. Il denaro è un MEZZO per arrivare a un fine.
3. È opportuno che impari ad averne rispetto, ad apprezzarlo e a esserne grato.
4. Imparo a praticare la gratitudine: così facendo, distolgo la mia attenzione da ciò che manca per portarla su quello che già c'è. La gratitudine favorisce l'insorgere di emozioni positive, l'innalzamento delle vibrazioni e l'attrazione di altro denaro.
5. La formula, per i lettori avvezzi alla spiritualità, è: CHIEDO, CREDO, RICEVO.
6. Penso, parlo, sento, mi vesto, scelgo di agire COME SE avessi già quello che chiedo.
7. Non aspetto di ricevere, per agire. Parto subito con quello che ho!
8. Accetto pienamente la mia attuale situazione e me ne assumo totalmente la responsabilità.
9. Non aspetto che una persona, una circostanza, un evento arrivino a salvarmi. Vivo pienamente nel qui e ora e ... mi salvo da me!
10. Pur accettando con gratitudine la benevolenza di chi mi offre il suo aiuto, non nutro aspettative nei confronti di persone o circostanze.
11. Non aspetto di diventare ricco per essere felice. Imparo a essere felice dovunque io sia, con ciò che possiedo.
12. La libertà finanziaria che voglio parte da uno stato interiore: se riesco a SENTIRMI libero indipendentemente da quanto ho in tasca, allora SONO veramente libero.
13. La sequenza corretta dei verbi che portano alla ricchezza sono: ESSERE, FARE, AVERE. Non il contrario. È necessario che io diventi la persona che agisce in un determinato modo al fine di ottenere certi risultati.
14. Recito la mia parte sul palcoscenico della vita, COME SE già fossi quella persona. Scelgo un mentore tra coloro che ammiro di più e cerco di pensare, parlare, agire come farebbe lui/lei.
15. È importante capire CHI sono e qual è il MOTIVO che ispira il mio agire.
16. Mi impegno a raggiungere l'eccellenza in ciò che faccio, coerentemente con i miei Valori, Obiettivi e il mio "Big Why".
17. IMPORTANTISSIMO: mi focalizzo sul fare ciò che faccio con eccellenza, e non sul risultato che desidero ottenere! Quest'ultimo sarà una naturale conseguenza del mio agire.
18. Il mio obiettivo non è la mera SOPRAVVIVENZA, ma la CREAZIONE di

VALORE e ricchezza.

19. Per i più spirituali di noi: "So chi sono, faccio quello che so fare meglio, ottengo la ricchezza che è già mia per diritto divino!"
20. Ascolto AFFERMAZIONI che mi aiutino a rimanere sintonizzato su alte frequenze.
21. Presto attenzione a che il mio agire venga ispirato non dall'ego ma dallo Spirito che abita in me. Se il mio agire è ispirato dall'ego, infatti, ciò che otterrò sono emozioni "low vibes" come paura, ansia, preoccupazione per la sopravvivenza, ecc. Se le mie azioni sono ispirate dallo Spirito, il mio desiderio è creare ricchezza e aiutare gli altri a fare lo stesso.
22. Semino parole, pensieri e azioni buone, senza aspettarmi nulla in cambio: l'Universo - Dio, la Vita - mi ripagheranno in modi e tempi imprevedibili in grande, esuberante, gioiosa abbondanza.
23. La Prosperità è figlia della Generosità e dell'Amore.
24. Quando non riesco a spiegarmi perché io mi trovi in una data situazione mi affido alla Vita, nella certezza che la sua superiore Intelligenza farà cooperare tutto al mio massimo Bene.
25. La mia preghiera costante è: "Grazie".
26. Invece di lamentarmi per ciò che non va o ancora non ho, mi assumo piena responsabilità della mia situazione e mi rimbocco le maniche!
27. Imparo ad accettare tutto quello che mi accade, cercando di trarne il meglio.
28. CHIEDO, RINGRAZIO, MI AFFIDO.
29. Quando arrivano brutti pensieri, non lascio loro il tempo di fare il nido: li accetto, attribuisco loro buone intenzioni - ad esempio, proteggermi da illusori pericoli - e li ringrazio. Poi scelgo di pensare a qualcos'altro, di bello e di buono.
30. Mi ricordo sempre che ciò che esperimento, realizzo e ottengo nella vita, non ha nulla a che vedere con ciò che accade intorno a me o con altre persone: È TUTTO NELLA MIA MENTE!

A questo punto non mi resta che invitarvi a guardare "L'Energia del Denaro", inspirational talk con Massimiliano Mazia.

Alla prossima!

Con Amore, la vostra Ondina Wavelet (Jas Laurenti)

*appuntamento quindicinale del giovedì sera alle 20:30 sul Canale YouTube "Jasmine Laurenti"

“La mia voce ti accompagnerà”

C’era una volta ...

... Nonna Albina, antesignana del doppiaggio assieme a Tina Lattanzi. Mi sembra di sentire le due donne conversare tra loro in penombra, davanti a un leggio mentre scorre, sullo schermo, un film in bianco e nero.

Albina avrà una figlia, Tina, che farà dell’arte materna la propria missione. La voce della giovane è quella della tata di colore nei celebri spot che vedono per protagonista l’attore Mimmo Craig ... poi ci sono il Gazzettino Padano, La Domenica Sportiva, i listini di borsa, il doppiaggio, le lezioni di dizione ...

Anche Tina avrà una figlia: Laura.

E qui ha inizio la storia che voglio raccontarvi.

Una figlia amatissima, un’enfant prodige

Figlia d’Arte, Laura respira l’Amore dei suoi genitori per la Cultura, la Bellezza e l’Armonia.

Il papà, Giangiacomo Merli, fa il pittore. La mamma è una delle voci più apprezzate d'Italia.

A cinque anni Laura segue le orme materne negli studi di Radio Rai, a Milano: la sua carriera di attrice, doppiatrice, voice over artist e speaker pubblicitaria, inizia quindi prestissimo.

Accanto ad attori del calibro di Ottavio Fanfani, Franca Nuti, Giancarlo Dettori, Renzo Palmer, interpreta vari personaggi in numerosi sceneggiati radiofonici.

Nel tempo impara a leggere e interpretare qualsiasi testo - dal servizio giornalistico al voice over di interviste a ospiti stranieri, dal doppiaggio di soap opera, telenovelas e cartoni animati, allo speakeraggio di una miriade di spot pubblicitari.

Le Orme, Enrico Maria Papes de I Giganti, I Gemelli Diversi e Simone Cristicchi la vogliono con loro in sala di incisione.

Alla fine, però, saranno tre colossi della telefonia mobile a consacrare la sua voce come Brand nazionale, nelle rispettive segreterie telefoniche.

A Laura questo un po' dispiace, ma tant'è: è un segno dei nostri - superficiali - tempi.

Se gli occhi sono lo specchio dell'anima ...

... la voce è la profonda, atavica vibrazione di ciò che in noi è eterno e prende forma materiale per un tempo.

Di tutte, questa è la parte di storia che preferisco. Laura sceglie la sua strada. La sua mission è fuori dalle sale di doppiaggio.

È ovunque indossi il camice bianco di medico psicoterapeuta.

Ovunque lei accolga i suoi pazienti, li ascolti, parli loro con dolcezza e li accompagni con la voce a ritrovare, o scoprire, la via di "casa".

Le parole scorrono sommesse, come un tranquillo fluire di metafore alle quali chi

ascolta può associare immagini, sensazioni, ricordi. In questo Milton Erickson era un precursore: con o senza trance, il paziente abbandona le difese e si lascia “attraversare”.

Ed è qui che accade la magia: la magia di una voce che, educata a un’eccellente Comunicazione Para Verbale, si fa strada nei meandri della mente di chi l’ascolta. Aggirandone le resistenze, conquistandone la fiducia, immergendosi nelle profondità della Coscienza: lì dove incontra la sorgente di ogni sofferenza.

Per Milton Erickson, invisibile e onnipresente mentore di Laura, ogni persona è un mondo a se stante e il suo dolore è fonte di ispirazione, un dono, un prezioso insegnamento.

Un ponte fra terra e cielo

Basta una frase a volte, una parola a guarire l’anima di chi l’ascolta; un libro, un film, il pensiero di un filosofo ...

Laura sceglie con cura, di volta in volta, i suoi strumenti. Ciascuno di essi, se usato con saggezza, può aprire le porte di una mente al Cambiamento: morire al vecchio sé, risorgendo a nuova vita.

“La vita - dice Laura - è un continuo cambiamento e il nostro è un continuo adattarci a esso.

In realtà, le persone che arrivano sanno già dove vogliono andare. Si affidano a me e io le guido.

Hanno bisogno di conferme. Hanno bisogno di qualcuno che le prenda per mano, le guidi a capire che valgono, che sapranno affrontare il cambiamento che si accingono a superare.

Io li accompagno con la voce. Anche Milton Erickson diceva: ‘La mia voce ti accompagnerà.’”

Ho incontrato Laura Merli in occasione del Soul Talk di venerdì 12 febbraio 2021 alle 22:30 in Live Streaming sul Canale YouTube “Jasmine Laurenti”.

Ecco il video dell'intervista.

LOve e alla prossima!

Ondina Wavelet

“Vulnerabili” con Paolo Crepet

Introduzione.

“Ciascuno di noi è ciò che appare durante una burrasca, nel bene e nel male, nella destrezza e nell’incapacità: ci si conosce nelle difficoltà ...

... È la crisi - ovvero il distress, nel senso di iperstimolo - a portare a un opportuno tumulto interiore che obbliga a un esame, che costringe ognuno a guardarsi allo specchio e a dirsi la verità, invece di raccontarsela (cosa che si tenderebbe a fare se non si è obbligati da una data congiuntura).”

▪ Paolo Crepet

Scrivere, che ossessione!

Il “Soul Talk” di venerdì 19 dicembre 2020 si apre con un pensiero tratto da “Vulnerabili”, l’ultima fatica letteraria di Paolo Crepet.

“Fatica” perché non è facile convivere con “un’ossessione che ti entra dentro e diventa tua compagna di scrittura”.

“Fatica” come frutto di un travaglio interiore: “Non nasce dalla pace un libro. È una guerra interna, una tribolazione”, confessa l’Autore.

“Fatica”, perché in ogni capitolo c’è una parte dello Scrittore che descrive ciò che vede e prova, dello stesso evento, a un pubblico diverso, da una differente prospettiva.

La Genesi del Libro.

Il primo lockdown lo ha sorpreso in un paesino dove “eravamo rimasti in sette, e c’era un Silenzio che quasi sentivamo passeggiare i gatti”.

Un Silenzio che l'Autore ha sentito il bisogno di rispettare e al tempo stesso di rompere ... per amore e per rabbia.

Non dev'essere stato facile, per lui, mettere su carta le contrastanti, contraddittorie sensazioni provate nei lunghissimi mesi di "confinamento".

Al suo iniziale senso di smarrimento si sarebbe, nel tempo, sostituito qualcosa di diverso: la paura.

Paura per un'Umanità miope alle proprie responsabilità che, nel corso della storia, non è ancora riuscita a interrompere un circolo vizioso di antichi schemi, paradigmi ricorrenti, ciechi automatismi.

Mentre la Banalità, regina indiscussa dei media e della tecnologia digitale, tutto appiattisce, tutto omologa, tutto priva di sapore, senso, memoria.

I nostri Eroi.

Eppure, le persone che più ammiriamo – i nostri musicisti preferiti, le icone cine televisive, le voci fuori dal coro in ogni ambito – hanno in comune un vissuto di dolore ...

La vita degli Eroi è infatti spesso costellata di lutti, difficoltà economiche, imprevisti cambiamenti che li privano di ogni sicurezza.

Vien da chiedersi se questo dolore non sia in realtà un Regalo, una preziosa Risorsa evolutiva ...

La "sicurezza" che l'Uomo brama tanto, a quanto pare, non è la miglior palestra dove sviluppare il proprio pieno potenziale.

Un nuovo mondo.

Ecco perché, nella straordinarietà del periodo storico che stiamo vivendo, è racchiuso il seme di un nuovo mondo.

Un mondo di persone che di fronte alle impreviste, inevitabili, dolorose a volte sfide della vita, riescono a guardarsi allo specchio scoprendosi “vulnerabili”.

Un mondo governato da Leader che, di fronte alla tragedia, abbassano il capo, tolgono il cappello e chiedono perdono al loro popolo (anziché dar la colpa ad altri, agli eventi o al fato).

Un mondo di Uomini che, con umiltà e coraggio, guardando in faccia la realtà, si aprono a un più che necessario Cambiamento.

Perché è la Verità, non il “raccontarsela”, la pietra angolare di ogni presa di coscienza, di ogni assunzione di responsabilità: il solido terreno su cui costruire un futuro che abbia un senso.

“Vulnerabili” nasce proprio come onesto, lucido intento di capire come, aldilà del virus, gli esseri umani siano potuti arrivare a tanto e come possano, consapevoli dei loro “nei”, diventare visionari “Cacciatori di Orizzonti”.

Ed ecco la video intervista all’Autore, trasmessa in live streaming sul Canale YouTube “Jasmine Laurenti”.

JL (Ondina Wavelet)

P.S.: Ringrazio di cuore l’amica, Mentore e “Fata Madrina” Elena Cipriani Pagliacci, psicanalista e scrittrice, per avermi messa in contatto con il suo caro amico Paolo Crepet: psicanalista, sociologo, scrittore, saggista, libero pensatore, opinionista.

“Nutrire La Vita Per Non Morire Di

Cibo”

Manifesto.

“Non c’è guarigione vera senza cambiamento, non c’è vita vera, e non c’è futuro, senza lo sviluppo della coscienza umana.

Essere ‘VITARIANO’ significa riconoscere e favorire la vita in tutte le sue connessioni e potenzialità per imparare a nutrirla su tutti i piani.”

cit. Corrado Ceschinelli

Un Fiume in piena che ritorna alla Sorgente.

È un fiume in piena, Corrado Ceschinelli.

E come un fiume impetuoso va lasciato fluire, così il suo eloquio ricco di perle di saggezza, buon senso e libertà.

Una libertà che ci conduce oltre la “dieta” come “lista di cose da fare” e guai a trasgredire, dieta che diventa ossessione e si traduce in un atteggiamento di giudizio nei confronti di chi non ha ancora capito che “belli è meglio”, “magri è meglio”, “in forma è meglio”.

Certo che è meglio, il punto è: è per te? Ti rende felice? Ti aiuta a prendere contatto con la parte più vera di chi tu sei, aprendo un dialogo costruttivo con le zone d’ombra di cui prenderti cura?

Una cosa è certa: sei unico nell’Universo. E funzioni bene solo se ti allinei con le leggi che muovono lo splendido teatro in cui la tua vita si svolge.

È un viaggio esplorativo quello che va fatto, dentro di te.

Alla ricerca di chi sei e del tuo splendido potenziale che attende solo di essere scoperto, risvegliato e valorizzato.

Molto probabilmente, è il viaggio più importante della tua vita.

Soprattutto, il più necessario.

Guardati intorno.

La natura sa esattamente come comportarsi per essere ... se stessa.

... E ogni essere vivente svolge il suo compito senza chiedersi se sia giusto o sbagliato: non ha alternative che esistere e svolgere la propria funzione al meglio.

L'Universo è intelligente. La Coscienza che lo anima, comunque tu la voglia chiamare, ti ha dato forma, respiro, pensiero.

Un pensiero corrotto dalle informazioni che il sistema, giorno dopo giorno, ti ha spacciato per vere, necessarie, addirittura piacevoli.

Nel tempo, ti sei allontanato dalla Verità.

Hai perso il naturale equilibrio tra mente, cuore e pancia.

Hai perso la tua coerenza interiore, il meraviglioso allineamento tra il tuo mondo interiore - Chi sei e il tuo Scopo - e quella che chiami "realtà".

Per essere sani, felici, longevi, si parte da qui.

Si parte da un risveglio della tua coscienza all'amore di cui sei fatto e che devi, prima di tutto, dare a te stesso.

A quel punto il cibo acquista un nuovo Valore: al suo significato conviviale, sociale, culturale si aggiunge la Consapevolezza del cibo come vibrante risorsa per aumentare la tua energia vitale, come dono d'amore a te stesso non auto imposto dalla dieta di turno, ma scelto perché sai che ti fa bene, andando a nutrire la tua vita a livello fisico, animico, spirituale.

Quando il tuo corpo è al massimo della sua energia, la tua mente è lucida e performante, gestisci al meglio il tuo stato emotivo e sei in grado di prendere le decisioni più utili per giungere alla tua completa realizzazione come Essere Umano.

Forse, la felicità è proprio questo.

Un Educatore alla Vita.

Ricevo con gioia nel salotto virtuale del Soul Talk, Corrado Ceschinelli: Sociologo e Naturologo, Counselor e Life Coach, Terapeuta del BenEssere e Stile di Vita, tra scienza e spiritualità.

La sua Mission è educare gli Esseri Umani alla Vita: trasformarli da inconsapevoli prigionieri di se stessi e del sistema che li ha nutriti fin dal loro concepimento a persone libere, in grado di esprimere al meglio la loro vera Essenza e il loro Potenziale.

Così che possano ritrovare o mantenere un ottimale stato di salute a tutti i livelli: fisico, mentale ed emotivo.

Vivere più a lungo. E, perché no, essere felici.

Corrado è Autore di diversi libri, di cui l'ultimo è "Codice Vitariano" (Anima Edizioni).

Un libro che nasce per rivelare i Codici della Vita, della materia e dell'energia che ci costituiscono e interagiscono fortemente tra di loro.

Un Manuale per pensare, intendere, praticare la vita tra Fisica Quantistica, Neuroscienze, Epigenetica, Spiritualità e comune Buon Senso.

Un ricco Vademecum per ritrovare se stessi, aiutare gli altri, cambiare il mondo.

Dopo aver letto il suo articolo "Vegetariano? Vegano? No! 'Vitariano'" - Manifesto di un Codice di Vita riscoperto, metabolizzato e agito nel quotidiano - gli ho chiesto il permesso di pubblicarlo in versione integrale.

Non c'è infatti descrizione migliore che possa esser fatta della sua Opera di ricerca e divulgazione, se non quella che lui stesso ha scritto di suo pugno.

“Vegetariano o vegano?” “No! ‘Vitariano’”.

“Quando mi chiedono se sono ‘vegetariano o vegano o se seguo un regime ‘fruttariano’ o, comunque, quale dieta io pratici, reagisco sempre con un po’ di stizza e di ironia e dico di essere ‘vitariano’ ...

Poi spiego il senso di questa mia affermazione che è anche l’argomento di questo articolo. Cominciamo con il tranquillizzare tutti i ‘naturalisti’ menzionati: dal punto di vista strettamente nutrizionale, hanno sicuramente più ragione che torto.

E non lo dico solo io. Lo dicono gli studi più autorevoli e l’incidenza delle patologie correlate agli stili alimentari.

Per cominciare a farvi capire in che direzione si muoverà il mio ragionamento vi racconto un episodio recente.

Chiamato a fare una conferenza in una serata macrobiotica, ho esordito dicendo: ‘Ma per mangiare macrobiotico bisogna essere così tristi?’.

Una religione chiamata “dieta”.

Effettivamente, molto spesso, dietro ad una scelta nutrizionale c’è lo spettro dell’identità, dell’ideologia, del modo di essere e di atteggiarsi voluto da quello stile e dal suo stereotipo, con declinazioni, a volte, che rasentano il fondamentalismo e la maniacalità.

In trent’anni che mi occupo di educazione alimentare e di stile di vita, posso dirvi che, finalmente anche in questo campo, l’attenzione si sta spostando oltre la manipolazione e il delirio dietologico, o prescrittivo, e si comincia a considerare l’uomo a partire dalla sua totalità e potenzialità.

Ed è proprio da questa osservazione che si scopre che la prima e la più significativa compromissione per la vita (qualità e durata) è nelle nostre idee e nelle nostre convinzioni, in una esperienza che struttura comportamenti e provoca stati d’animo talmente ‘offensivi’ e dis-funzionali da essere la causa originaria di tutti i nostri mali.

Essendo compromessa la vita nei suoi fondamentali ed essendo questa civiltà soprattutto impegnata a 'curare' i mali che questa stessa compromissione provoca, ci si rende conto che quello che occorre fare, prima di tutto, è favorire proprio un cambio di mentalità capace poi di tradursi in altrettanti comportamenti e stati d'animo ma questa volta coerenti e funzionali alla nostra costituzione e alla nostra natura.

Le 3 “Chiavi” della Libertà: Consapevolezza, Cambiamento, Conoscenza

Quello che posso dirvi con certezza, essendoci arrivato dall'esperienza e praticando questo approccio educativo da molto tempo, molto prima che fosse spiegato e argomentato dagli studi di oggi, è che non vi è soluzione (guarigione) senza questo processo di cambiamento.

Un cambiamento che deve coinvolgere la persona, la sua percezione di vita, capace di riattivare e recuperare risorse inimmaginabili, inesprese e mortificate da un vissuto e da un modo di vivere fortemente debilitante e invasivo.

Le nuove frontiere della medicina, grazie ai contributi delle nuove scienze, parlano di olistismo e di integrazione, cominciano a considerare l'influenza delle emozioni e degli stati energetici sulla funzionalità generale e sistemica, riconoscono l'importanza del cambiamento quale processo fondamentale sia per la guarigione che per la conservazione della salute a lungo termine.

Per darvi un'idea, uno degli ultimi convegni al quale ho partecipato si intitolava 'Anima e cancro' ed erano presenti relatori medici e oncologi di grande profilo professionale, oltre che una moltitudine di testimonianze significative.

Occorre quindi mettere mano laddove le cose sono accadute e accadono senza che siamo presenti a noi stessi per liberarci da una 'schiavitù' di cui non abbiamo nessun sentore, ma soprattutto nessuna considerazione.

Quel mondo è pieno di luoghi comuni, di ansie e di bisogni inespressi. È lo stato inconsapevole dell'essere teso più alla compensazione che alla soluzione dei suoi

disagi, alla dieta più che all'idea di imparare a mangiare, a rivendicare il diritto delle proprie convinzioni più che a riconoscere obiettivamente la realtà, alla legittimazione della propria rabbia, paura, colpa, più che a capirne la natura e l'origine.

Sani, belli, felicemente longevi.

Allora, per tornare da dove siamo partiti, io sono 'vitariano', il che significa che riconoscendo la vita in tutte le sue connessioni e potenzialità, sono impegnato a nutrirla su tutti i piani.

Si perché se il cibo è nutrimento del corpo, le emozioni e i pensieri sono nutrimento della mente e dell'anima, e insieme all'attività fisica, sono nutrimento di quell'insieme indissolubile che siamo e che è costituito proprio di corpo, mente e spirito.

Una delle conferenze che porto in giro, non a caso si intitola: 'Nutrire la vita, per non morire di cibo' e forse adesso ne capite il senso.

Quindi l'obiettivo del cambiamento, del processo di consapevolezza, non è nient'altro che riconoscere e favorire l'evoluzione di coscienza, perché legato a questo c'è lo sviluppo della personalità, della libertà, dell'autonomia, del talento, dell'amore incondizionato, ma anche quello della salute e del benessere psico-fisico; in una parola, di quello che siamo, che possiamo e che dovremmo essere veramente, secondo le leggi di Madre Natura e dell'Universo intero.

Sono le stesse leggi, secondo il principio di compatibilità, di costituzione e di funzionalità che, guarda caso, non ci portano lontano da vegani, vegetariani, fruttariani, macrobiotici, ecc.

Quello che cambia semmai è arrivarci dal cammino evolutivo e dalla presa di coscienza invece che come forma di compensazione o di esaltazione perché, in questo modo, per bene che ci faccia, l'anima sarà sempre inquieta e noi saremmo 'sani' a metà.

Dobbiamo riconoscere questa trappola per liberare quel 'divino' che è in ognuno di noi e per riprendere il cammino della forza e dell'integrità vera. È ora di tornare ad essere felici! È l'unico dovere che abbiamo, nei nostri confronti e nei

confronti del nostro prossimo.

Corrado Ceschinelli

Grazie, Corrado!

Non mi rimane che ringraziare il mio Ospite per le perle di saggezza che ci ha donato.

Per guardare la video intervista, clicca qui.

Il Canale YouTube “Jasmine Laurenti” è una finestra aperta sul Progetto di Valore Sociale “Ondina Wavelet World”, il Progetto di Informazione, Educazione e Intrattenimento che, servendosi del potere creativo delle parole, ispira le persone alla ricerca di uno scopo ad aprirsi al cambiamento per scoprire chi sono, i valori che le guidano, il loro messaggio al mondo.

Così che, esprimendo al meglio la loro autenticità, possano vivere nella pace, nell’amore e in piena libertà.

Per sostenere il Progetto multimediale di Ondina puoi:

- iscriverti al Canale
- attivare le notifiche
- laikare, commentare, condividere i tuoi video preferiti
- abbonarti: ci sono tre fasce di abbonamento e bellissimi vantaggi!

In qualsiasi modo tu decida di sostenere Ondina e il suo fantastico Progetto multimediale, sappi che la tua presenza e la tua partecipazione sono importantissimi.

Per saperne di più sul Progetto guarda il video

Per scoprire i Vantaggi riservati a chi ha scelto di supportare la realizzazione del Progetto multimediale “Ondina Wavelet World” e abbonarti al Canale, clicca qui.

Se sei un investitore e desideri ricevere il Business Plan del Progetto, contattami

via mail all'indirizzo: j@jasminelaurenti.com.

Alla prossima Ondina!

Ondina Wavelet (Jasmine Laurenti).

“Il Fotografo Dell’Anima”

Un Progetto per le Donne.

Tutto cominciò il giorno in cui un’amica mi coinvolse in un Progetto pensato per le Donne.

In occasione dell’8 marzo, Giornata Internazionale della Donna, Ary - questo lo pseudonimo della mia amica - avrebbe divulgato short movies con immagini e “voci” di Donne identificate nella loro Mission.

“Mission” è forse un termine un po’ inflazionato, al giorno d’oggi.

Eppure l’unico, a mio avviso, a suggerire l’Idea di Risveglio al proprio Scopo, nella Vita.

Scopo che abbraccia l’Identità dell’Essere Umano che lo porta a manifestazione, i suoi Valori, il Modo - o i Modi - per raggiungere l’Altro e fargli del Bene,

realizzando pienamente Se Stesso.

“... Posso fotografarti l’Anima?”

Ecco come ho incontrato Sérgio Saraiva.

Quel giorno di marzo fu l’ultimo per me, a Milano, alla vigilia del periodo storico più delicato dei nostri ultimi tempi.

Nato in Brasile e, per sua stessa ammissione, senza radici, dopo alcuni anni di apprendistato con i migliori fotografi della sua epoca – vere e proprie celebrità nel suo Paese – decide di partire alla volta di Milano e poi da lì, per altri Paesi d’Europa.

I suoi servizi fotografici conquistano riviste come Elle, Vogue, Marie Claire, Cosmopolitan e ancora Max, Gioia, Annabella, Vogue Sposa e Vogue Germania, PlayBoy Brasile e Grecia ...

“Sì, ma con rispetto.”

Ci siamo seduti attorno a un tavolo, Sérgio e io. Tra noi, la sua attrezzatura per le riprese. Intorno, le luci.

Mi aspettavo una serie di domande a cui dare risposta, per realizzare una video intervista.

Invece il tempo si è fermato e io non ho avuto altra scelta che mettere da parte i miei pensieri – già proiettati “altrove”- la mia fretta di finire, la mia immagine pubblica a mo’ di corazza.

Non ho avuto altra scelta che deporre orologio e corazza.

I miei pensieri, veloci come saette, sono rimasti sospesi a mezz’aria – come nel film “The Matrix”! – per tutto il tempo necessario.

Ecco com’è nato il video di Benvenuto del mio Canale YouTube “Jasmine

Laurenti”!

“Stanotte tocca a me ...”

... Intervistare la sua Anima e chiederle come si trova, nei panni di un Fotografo Viaggiatore.

Raccogliere, nel Giardino del Silenzio, i Fiori di Parole profumate e altamente vibranti.

Fermare il tempo parlando di Fede, Verità e Bellezza.

Basteranno a salvare il mondo, risvegliandolo a Nuova Consapevolezza?

Save the Date and the Event:

Venerdì 11 settembre 2020 alle 23:30, in diretta sul mio Canale YouTube, “Soul 2 Soul Talk” con Sérgio Saraiva, il Fotografo dell’Anima.

Per gustarti la diretta “in diretta”, clicca QUI.

Il video rimarrà a disposizione sul Canale YouTube “Jasmine Laurenti” da stasera in poi, per sempre.

Alla prossima!

Ondina Wavelet (Jasmine Laurenti)

