

MYWELLNESSBOOKS

LASCIA
ANDARE E
RINASCI IN
SETTE
GIORNI



ALBA RIVERS

MyWellnessBooks

**Lascia Andare e Rinasci
in 7 Giorni**

Alba Rivers

*“A chi porta pesi invisibili sulle spalle.
Che queste pagine siano il tuo respiro leggero
e l’inizio di una nuova alba.”*

Dedica

Questo libro è per te che hai avuto il coraggio di fermarti, anche solo un istante, e di riconoscere che qualcosa dentro di te aveva bisogno di cambiare. È per te che hai sentito il peso di pensieri ricorrenti, di corde invisibili, di abitudini che ti hanno trattenuto più del necessario.

È per chi, almeno una volta, si è sentito stanco, smarrito, incapace di ripartire. Per chi ha avuto paura del silenzio della propria mente, e per chi ha imparato che accogliere quella voce interiore è l’inizio della libertà.

È per chi ha perso fiducia ma ha deciso di cercarla ancora. Per chi sa che la rinascita non è un evento straordinario, ma un atto semplice e quotidiano: scegliere di ricominciare.

Se stai leggendo queste pagine, significa che sei pronto a lasciare andare. Significa che dentro di te c’è già la scintilla di una nuova alba.

ALBA RIVERS

Sommario

Introduzione	3
Perché questo viaggio	
Giorno 1	15
Riconosci ciò che ti pesa	
Giorno 2	
Integra e Accetta	
Giorno 3	
Normalizza attraverso il corpo	
Giorno 4	
Allenta i legami	
Giorno 5	
Sostituisci i pensieri tossici	
Giorno 6	
Crea nuove abitudini	
Giorno 7	
Rinasci	
Conclusione	
Il viaggio che ricomincia	
Sfida dei 30 Giorni – Diario della Rinascita	
Tabella Giornaliera 1 Settimana.....	
Esempi di gesti da inserire.....	
Test dei Pensieri Tossici	
Fonti e ispirazioni.....	

Introduzione

Perché questo viaggio

Il peso invisibile che tutti portiamo.

Ognuno di noi porta con sé un bagaglio invisibile. Non lo si vede, non lo si può toccare, ma pesa ogni giorno. A volte è appena percettibile, come una piccola pietra nello zaino che accompagna i nostri passi; altre volte diventa un macigno che piega la schiena e rallenta il cammino, fino a rendere difficile persino alzarsi dal letto al mattino. Questo peso invisibile è fatto di pensieri, emozioni, ricordi, giudizi, paure. È la somma di tutte le volte in cui abbiamo inghiottito parole che avremmo voluto dire, delle occasioni in cui ci siamo giudicati severamente, delle esperienze che non abbiamo mai avuto il coraggio di guardare davvero. Ogni esperienza lasciata in sospeso diventa un sassolino nello zaino, e con il tempo i sassolini si accumulano. Molti di noi hanno imparato a ignorare questo peso. Ci raccontiamo che va tutto bene, che non c'è nulla di cui preoccuparsi, che bisogna andare avanti. Ci convinciamo che sia normale vivere con tensioni costanti, con ansie silenziose, con un dialogo interiore che ci punisce. Ma normale non significa naturale, e ciò che è diventato abitudine non è per forza ciò che ci fa bene. Spesso sopravviviamo in un equilibrio precario, credendo di aver trovato una stabilità, quando in realtà ci siamo soltanto adattati a portare un fardello che ci sottrae energia.

Pensa a quante persone incontri ogni giorno che all'apparenza sembrano tranquille, impegnate, perfino serene. Colleghi, amici, familiari che sorridono, che raccontano aneddoti, che postano foto allegre sui social.

Eppure, se potessimo guardare dietro il velo delle apparenze, scopriremmo che anche loro portano uno zaino. Alcuni si trascinano dietro il senso di colpa per non aver fatto abbastanza, altri hanno paura di deludere qualcuno, altri ancora convivono con il dolore di una perdita mai elaborata. Il peso invisibile non è fatto solo di grandi traumi, ma anche di piccole ferite quotidiane che abbiamo lasciato senza cura: una frase detta da un genitore quando eravamo bambini, una delusione amorosa mai digerita, la vergogna di un errore commesso a scuola o al lavoro. Sono dettagli che sembrano insignificanti, eppure si accumulano, fino a diventare la voce che ci sussurra, con insistenza: “Non sei abbastanza.”

Immagina davvero di camminare con uno zaino sulle spalle. All’inizio ci metti solo qualche oggetto: un ricordo doloroso, una paura non detta, un senso di colpa. Lo zaino pesa poco e quasi non te ne accorgi. Poi aggiungi un altro oggetto, e un altro ancora. Anno dopo anno, lo zaino diventa sempre più pieno, e tu ti abitui a camminare piegato. Finché un giorno ti accorgi che non riesci più a muoverti con la stessa leggerezza. Ora pensa a quanto sarebbe liberatorio fermarti, appoggiare lo zaino a terra e aprirlo. Guardare cosa c’è dentro, tirare fuori ogni oggetto, chiederti se ti serve ancora. Alcuni pesi sono inutili da anni, altri possono essere trasformati, altri ancora ti ricordano che sei sopravvissuto a momenti difficili. Solo aprendo lo zaino puoi decidere cosa tenere e cosa lasciare. Eppure, la maggior parte delle persone continua a camminare senza mai aprirlo, non per mancanza di coraggio, ma perché non sa nemmeno che si può fare. Il motivo per cui questo zaino resta invisibile è che ci abituiamo. Il corpo si piega, la mente si adatta, il cuore trova stratagemmi per andare avanti.

Ci convinciamo che il peso faccia parte della nostra identità. “Io sono ansioso”, “Io sono insicura”, “Io sono fatto così.” Non ci rendiamo conto che spesso non siamo così per natura, ma perché portiamo pesi che non abbiamo mai deposti. C’è poi la paura, che ci trattiene dall’aprire lo zaino: temiamo che, se lo facessimo, verremmo travolti. Che i ricordi ci farebbero troppo male, che la rabbia ci consumerebbe, che la tristezza ci paralizzerebbe. Così preferiamo non guardare. Ma ciò che non guardiamo non scompare: resta lì, e trova altri modi per farsi sentire. Si manifesta in

un dolore fisico, in un blocco emotivo, in una sensazione costante di insoddisfazione.

C'è la storia di Luca, un uomo di quarant'anni che tutti descrivono come efficiente, disponibile, sempre affidabile. È il punto di riferimento della famiglia, il collega che risolve i problemi, l'amico che non dice mai di no. Ma dentro, Luca porta il peso di un'infanzia segnata da un padre assente. Ha imparato a cavarsela da solo, a non chiedere mai aiuto. Da adulto, questo si traduce in un continuo bisogno di dimostrare di essere forte. Non si concede mai di mostrarsi fragile, non si ferma mai. Lo zaino che porta è pieno della convinzione che, se si fermasse, deluderebbe tutti. È un peso invisibile, ma lo condiziona in ogni scelta, in ogni relazione, in ogni silenzio. Un giorno, guardandosi allo specchio, Luca ammette finalmente: "Sono stanco." Quel momento di verità, apparentemente piccolo, è in realtà il primo passo per posare lo zaino.

Ecco la realtà: non sei solo a portare questo peso. Ogni persona che incontri, per quanto sembri leggera e spensierata, cammina con uno zaino invisibile. Alcuni lo nascondono bene, altri lo mostrano apertamente, altri ancora non sanno nemmeno di averlo. Sapere che tutti condividiamo questa condizione può alleggerire: non sei difettoso, non sei sbagliato. Sei umano. La differenza sta nella consapevolezza. Quando impari a riconoscere che il peso c'è, qualcosa cambia. Non sei più schiavo dell'illusione di dover essere sempre forte, sempre perfetto, sempre invulnerabile. Puoi concederti il lusso di dire: "Anche io porto un peso, ed è normale."

Questo libro comincia proprio da qui, dal riconoscere che porti uno zaino invisibile. Perché se non ammetti di avere un peso, non potrai mai alleggerirlo. Se non guardi dentro, non potrai mai scegliere cosa tenere e cosa lasciare. Il viaggio che ti aspetta nei prossimi giorni non ti chiederà di svuotare lo zaino tutto in una volta. Sarebbe impossibile e doloroso. Ti chiederà invece di aprirlo con calma, di guardare dentro senza giudizio, di scegliere passo dopo passo. Alcuni oggetti li poserai per sempre, altri imparerai a portarli con più leggerezza, altri ancora si trasformeranno in risorse.

E allora ti invito a fermarti un momento e a chiederti: qual è il peso che senti più forte oggi? Non serve trovarne cento, basta uno. Forse è una preoccupazione che ti accompagna da settimane. Forse è una frase che ti ripeti ogni giorno. Forse è una paura che non hai mai confessato a nessuno. Se puoi, scrivilo. Mettilo su carta. Questo gesto semplice è il primo passo per renderlo visibile. Perché ciò che resta invisibile ti domina, ma ciò che guardi perde potere. Non sei il tuo zaino. Sei colui che lo porta. E se puoi portarlo, puoi anche imparare a deporlo.

Perché sette giorni: la logica del percorso breve.

Ci sono momenti nella vita in cui pensiamo che il cambiamento sia un'impresa immensa, quasi impossibile da affrontare. Immaginiamo di doverci ritirare per mesi in silenzio, di leggere decine di libri, di rivoluzionare ogni aspetto della nostra esistenza. Questa convinzione, però, diventa un ostacolo: se il cambiamento è così grande, rimandiamo. Aspettiamo le condizioni ideali, un tempo che non abbiamo, una forza che non sentiamo, un coraggio che crediamo di non possedere. Così restiamo fermi, convinti che senza una trasformazione totale sia inutile anche solo iniziare. Ma la verità è che il cambiamento non è un evento straordinario, è un processo quotidiano, e può cominciare in spazi molto più piccoli di quanto immaginiamo.

Per questo sette giorni. Non mesi, non anni, non un percorso infinito che sembra allontanarsi ogni volta che cerchi di raggiungerlo. Sette giorni sono un tempo concreto, umano, accessibile. Una settimana è un ciclo breve, ma sufficiente per piantare un seme e vedere i primi germogli. Non risolverai tutto, certo, ma scoprirai che il cambiamento non ha bisogno di essere completo per essere reale. Sette giorni sono un invito a provarci adesso, non a rimandare.

Quando dici a te stesso che hai bisogno solo di una settimana, il cambiamento smette di essere una montagna invalicabile e diventa un sentiero che puoi percorrere un passo alla volta. Non ti serve stravolgere la tua vita, ti serve fare un piccolo spazio ogni giorno, concederti qualche minuto di verità, scegliere di guardarti dentro con sincerità. È più che sufficiente.

Sette giorni hanno un significato profondo anche perché rappresentano un ciclo naturale. Una settimana è il ritmo con cui

scandiamo la nostra vita. Ogni lunedì sembra un nuovo inizio, ogni domenica una chiusura. In sette giorni puoi respirare l'intero arco di un'esperienza: l'inizio pieno di entusiasmo, le difficoltà che emergono a metà, il compimento che arriva alla fine. È un tempo simbolico che dà alla mente un orizzonte chiaro: non infinito, non schiacciante, ma delimitato.

Molti percorsi falliscono perché sembrano non avere una fine. Ti dicono di meditare ogni giorno per tutta la vita, di cambiare alimentazione per sempre, di stravolgere completamente le abitudini. Il risultato è che ti scoraggi ancora prima di iniziare. Ma se sai che l'impegno è per sette giorni, accetti la sfida. È come guardare una strada: se vedi un cammino infinito ti arrendi, se vedi una tappa breve ti dici che puoi farcela. E nel frattempo scopri che in sette giorni puoi già sentirti diverso, più leggero, più presente.

Non sottovalutare il potere della brevità. Una settimana può sembrare poco, ma è abbastanza per rompere un'abitudine radicata, per accendere un pensiero nuovo, per aprire una porta che restava chiusa da anni. È come quando decidi di fermarti ogni giorno per sette mattine a guardare l'alba: non diventi improvvisamente un saggio, ma cambi il tuo sguardo sul tempo, riscopri un ritmo diverso, impari ad apprezzare qualcosa che prima davi per scontato.

C'è chi crede che le trasformazioni più profonde richiedano solo tempo lungo e fatica. In realtà richiedono anche un inizio. Sette giorni sono un modo per superare l'ostacolo più grande: cominciare. Ti dimostrano che non hai bisogno di aspettare condizioni perfette. Ti mostrano che puoi

fare spazio al cambiamento dentro la tua vita quotidiana, senza ritiri estremi, senza fughe dal mondo. Basta poco, se lo vivi con intensità.

Immagina di voler imparare a suonare uno strumento. Se ti dicessero che dovrai studiare per dieci anni prima di produrre un suono decente, probabilmente rinunceresti.

Ma se ti dicono che in una settimana puoi già imparare le prime note, ti viene voglia di provare. Il cambiamento funziona allo stesso modo. Non si tratta di diventare maestri, ma di cominciare a suonare la melodia della tua vita in un modo diverso, più armonico, più autentico.

Sette giorni non bastano per eliminare ogni dolore, ma bastano per aprire la porta alla possibilità di vivere con meno peso. E questa apertura, una volta iniziata, non si richiude più. È come accendere una luce in una stanza: non importa se la luce è piccola, l'oscurità non sarà mai più la stessa.

Un altro motivo per cui sette giorni sono sufficienti è che il cervello ama la ripetizione breve. Se ripeti un gesto per una settimana, lasci un'impronta, un segno che resta. Non è ancora un'abitudine definitiva, ma è un seme piantato. È un promemoria che ti dice: "Posso farcela." Dopo sette giorni non sei trasformato per sempre, ma sei diverso da quando hai cominciato. E questo è già tutto.

C'è chi pensa che per cambiare servano grandi sforzi, ma spesso bastano piccoli movimenti quotidiani. Sette giorni sono la prova che il cambiamento non deve spaventare. Sono abbastanza per mostrarti che sei capace, che hai in te la forza di guardarti dentro, che puoi scegliere la vita con più libertà.

Perché sette giorni, allora? Perché sono un tempo che puoi concederti. Sono un tempo che non spaventa. Sono un tempo che ti permette di dire: "Non rimanderò ancora, lo faccio adesso." Non serve aspettare un nuovo anno, una nuova stagione, un momento migliore. Il momento è adesso, e sette giorni sono il dono che puoi farti per cominciare.

Cosa troverai in questo libro.

Quando ci si avvicina a un percorso di crescita interiore, spesso ci si sente disorientati. Ci sono tanti libri, tante tecniche, tante voci diverse che promettono soluzioni miracolose, ed è facile confondersi o sentirsi sopraffatti. Questo libro nasce per offrire un cammino semplice e lineare, che non ti chiede di imparare teorie complicate, ma di compiere piccoli passi quotidiani. Non è un manuale da leggere in fretta per poi dimenticarne i contenuti, ma una mappa pratica da seguire giorno dopo giorno.

Il viaggio che troverai in queste pagine è strutturato in sette tappe, ognuna corrispondente a un giorno della settimana. Ogni giorno ha un tema centrale, un obiettivo chiaro e degli strumenti che potrai applicare subito. Non ci saranno elenchi di regole da memorizzare, ma riflessioni da vivere, storie in cui specchiarti, esercizi da provare. L'idea non è quella di offrirti un bagaglio teorico enorme, ma di guidarti verso esperienze concrete che possano trasformare la tua percezione di te stesso e del mondo.

Nel primo giorno imparerai a riconoscere ciò che ti pesa. È il punto di partenza imprescindibile: non puoi liberarti di un peso se non lo vedi, non puoi trasformare qualcosa che fingi di ignorare. Ti guiderò a mettere luce su quelle emozioni, convinzioni e ricordi che ti porti dietro da troppo tempo, e lo faremo con delicatezza, senza giudizi.

Nel secondo giorno entreremo nel cuore dell'accettazione. Capirai che integrare non significa arrendersi, ma riconoscere che ogni parte di te ha diritto di esistere. Imparerai a dare spazio alle emozioni senza esserne travolto, a non scacciarle né reprimerle, ma a lasciarle parlare. In questo modo smetteranno di gridare e cominceranno a trasformarsi.

Il terzo giorno sarà dedicato al corpo. Spesso ci concentriamo sulla mente, dimenticando che le emozioni si imprimono nei muscoli, nel respiro, nella postura. Il corpo racconta ciò che la mente cerca di nascondere, e imparare ad ascoltarlo è fondamentale per ritrovare equilibrio. Attraverso

semplici pratiche di respirazione e consapevolezza fisica scoprirai che il corpo può diventare un alleato nella tua rinascita.

Il quarto giorno parleremo dei legami. Ognuno di noi è intrecciato a relazioni, aspettative, ruoli che a volte diventano corde troppo strette. Imparerai a distinguere i legami che ti nutrono da quelli che ti trattengono, e capirai che lasciare andare non significa spezzare con rabbia, ma allentare con consapevolezza, ritrovando la libertà di respirare.

Nel quinto giorno affronteremo i pensieri tossici. Sono quelle frasi che ti ripeti da anni: “Non ce la farai”, “Non sei abbastanza”, “Sbaglierai di nuovo”. Scoprirai che non sono verità, ma convinzioni apprese, e che puoi sostituirle con pensieri più gentili e più realistici. Non con frasi illusorie, ma con parole che sostengono davvero.

Il sesto giorno sarà dedicato alle abitudini. Perché non basta avere intuizioni momentanee: la vera trasformazione nasce da ciò che ripeti. Imparerai che le abitudini non devono essere rivoluzioni, ma piccoli gesti quotidiani che, ripetuti con costanza, creano basi solide. Un seme annaffiato ogni giorno diventa un albero, e lo stesso vale per le tue nuove scelte.

Infine, il settimo giorno sarà il momento della rinascita. Non ti prometto che dopo una settimana sarai una persona completamente diversa. Ma ti assicuro che sarai più vicino alla tua autenticità, più leggero, più consapevole. La rinascita non è diventare qualcun altro, ma ritrovare ciò che sei sempre stato sotto i pesi accumulati. È aprire gli occhi e vedere che la libertà è sempre stata lì, a portata di mano.

In ogni capitolo troverai riflessioni, esempi e piccole pratiche. Non ti chiederò mai di stravolgere la tua vita o di trovare ore libere che non hai. Ti chiederò solo di dedicarti qualche minuto, con sincerità e presenza. Potresti leggere al mattino per iniziare la giornata con uno stimolo diverso, oppure la sera per chiuderla con un gesto di cura verso te stesso. Non importa quando, importa solo che tu ci sia, che tu scelga di esserci per sette giorni di fila.

Questo libro non vuole sostituirsi a te. Non è una voce che ti dice cosa devi fare, ma un compagno che cammina al tuo fianco, ricordandoti che puoi fare spazio, che puoi lasciare andare, che puoi rinascere. Alla fine dei sette giorni non avrai trovato la fine del percorso, ma l'inizio di uno nuovo. Potrai ripetere il ciclo ogni volta che ne sentirai il bisogno, adattarlo alla tua vita, farlo diventare una pratica periodica.

La struttura che troverai è semplice perché la semplicità è la chiave del cambiamento duraturo. Non hai bisogno di complicare ulteriormente la tua vita, hai bisogno di renderla più chiara. In questo cammino ogni giorno sarà una scoperta e un invito a tornare a te stesso, passo dopo passo, fino a riscoprire la leggerezza che credevi perduta.

Come usare il libro

Ogni libro ha un suo modo di essere letto. Alcuni si scorrono velocemente, come se fossero una raccolta di idee da cogliere al volo; altri richiedono lentezza, come un vino da assaporare con calma. Questo libro appartiene alla seconda categoria: non vuole essere consumato in fretta, ma vissuto. È stato pensato come un compagno di viaggio che ti accompagna per sette giorni, uno alla volta, e che ti offre la possibilità di fermarti, respirare e ritrovare te stesso.

Il modo migliore per usarlo è semplice: scegli un momento della giornata da dedicare a queste pagine. Non deve essere lungo, bastano anche quindici o venti minuti, ma deve essere un momento in cui puoi davvero esserci. Alcune persone preferiscono la mattina, quando la mente è più fresca e la giornata deve ancora iniziare; altre scelgono la sera, come gesto di chiusura e di cura dopo il caos quotidiano. Non c'è un momento giusto in assoluto, c'è il tuo momento, quello che senti più vicino al tuo ritmo.

Quando leggerai un capitolo, non limitarti a scorrere le parole. Fermati quando qualcosa ti colpisce, sottolinea, scrivi a margine, ripeti una frase ad alta voce. Questo libro non è un testo da studiare, ma da assorbire. Le

parole hanno senso solo se diventano tue, se risuonano dentro di te e se inizi a sperimentarle nella tua vita reale.

Troverai anche esercizi e inviti pratici. Non sono obblighi, non sono compiti da svolgere per ottenere un voto, ma occasioni per guardarti dentro. Potrai scrivere, respirare, immaginare, osservare. Alcuni esercizi dureranno pochi minuti, altri potrebbero accompagnarti per tutta la giornata. Non serve fare tutto alla perfezione, serve solo provare. Anche se un giorno ti sembrerà difficile, anche se non avrai voglia, sappi che ogni piccolo gesto ha valore. A volte è proprio nei momenti di resistenza che il seme del cambiamento trova il terreno più fertile.

Puoi scegliere di leggere il libro da solo, come un dialogo intimo con te stesso, oppure di dividerlo con qualcuno di cui ti fidi. Puoi parlarne con un amico, con un partner, persino con un gruppo di persone che vogliono intraprendere lo stesso percorso. Il confronto non è indispensabile, ma può arricchire: a volte sentire le parole di un altro ci aiuta a dare nome a ciò che non riuscivamo a esprimere.

Un consiglio importante: non avere fretta. Questo libro è diviso in sette giorni perché ogni giorno ha bisogno del suo tempo.

Se ti accorgi che vuoi restare più a lungo su una tappa, fallo. Nessuno ti corre dietro. Il cambiamento non ha scadenze, ha solo momenti di verità. Se un capitolo ti smuove particolarmente, concediti di restare lì finché senti che ti serve. Il numero sette è una guida, non una prigionia.

Tieni accanto a te un quaderno o un diario. Sarà il luogo in cui potrai depositare i tuoi pensieri, i tuoi pesi, le tue scoperte. Scrivere è un atto di chiarezza: ciò che sulla pagina sembra caotico, una volta messo nero su bianco prende forma. Non importa come scrivi, non importa lo stile. Quel quaderno non deve piacere a nessuno se non a te. Sarà il tuo spazio segreto, il luogo dove puoi essere onesto senza paura di giudizi.

Un altro modo per usare questo libro è tornare indietro. Non pensare che, una volta finito un capitolo, tu debba lasciarlo per sempre. Potrai rileggere una pagina ogni volta che ne sentirai il bisogno, come si rilegge una lettera

cara. Ci saranno frasi che acquisteranno significato nuovo in momenti diversi della tua vita, e questo è il segno che il libro non è un manuale statico, ma un compagno vivo.

Non cercare risultati immediati. A volte sentirai un sollievo già dopo poche righe, altre volte penserai che nulla stia cambiando. Fidati del processo. Il cambiamento non sempre fa rumore: spesso germoglia in silenzio, sotto la superficie. Come un seme che resta nascosto sotto terra per giorni prima di spuntare, così anche il tuo percorso richiederà pazienza.

Infine, avvicinarti a queste pagine con gentilezza verso te stesso. Non leggere per giudicarti, non praticare gli esercizi per dimostrare qualcosa. Questo non è un esame, non c'è un voto alla fine. È un regalo che ti fai, un modo per dire: "Mi concedo sette giorni per guardarmi dentro e per alleggerirmi." Se ti avvicinerai con questo spirito, ogni pagina diventerà un passo verso la libertà.

E quando avrai completato i sette giorni, ricordati che il percorso non finisce qui. Potrai ripeterlo quando vorrai, adattarlo alle tue esigenze, trasformarlo in un rituale periodico. Ogni volta sarà diverso, perché tu sarai diverso. Non importa quante volte lo farai, ogni ciclo aggiungerà un tassello alla tua crescita. Questo libro non è una corsa da fare una volta, è una mappa da usare ogni volta che senti il bisogno di ritrovare te stesso.

Giorno 1

Riconosci ciò che ti pesa

La metafora dello zaino invisibile.

Immagina di camminare ogni giorno con uno zaino sulle spalle. Non lo hai scelto consapevolmente, non ricordi nemmeno quando hai iniziato a portarlo, eppure è lì, costante, sempre presente. A volte quasi non lo noti: è leggero, non ti dà troppo fastidio, riesci a muoverti senza difficoltà. Altre volte invece diventa così pesante da rallentare ogni passo, da piegare la schiena, da farti desiderare soltanto di poterti sedere e deporlo a terra, almeno per qualche minuto. Questo zaino non è fatto di tessuto né di cerniere, non contiene libri o provviste. È uno zaino invisibile, pieno di ricordi, paure, emozioni non dette, sensi di colpa, convinzioni che hai accumulato nel corso degli anni.

All'inizio della vita, lo zaino è vuoto. I bambini nascono leggeri: piangono quando hanno fame, ridono quando sono felici, esprimono tutto senza filtri. Ma già dai primi anni cominciamo a raccogliere sassi e a riporli dentro. Un rimprovero severo, un confronto che ci fa sentire inferiori, una delusione che non sappiamo elaborare. Ognuno di questi piccoli eventi diventa un peso che portiamo con noi. Crescendo, lo zaino si riempie sempre di più: la paura di non essere abbastanza, la vergogna di un errore, il dolore di una perdita, la rabbia mai sfogata. Alcuni di questi pesi restano lì per anni, dimenticati ma mai davvero elaborati, e continuano a pesare senza che ce ne accorgiamo.

Molti di noi si abituano a portare lo zaino senza porsi domande. Camminiamo piegati, affaticati, ma diciamo a noi stessi che è normale. Ci raccontiamo che la vita è fatta così, che tutti hanno i loro problemi, che bisogna stringere i denti. Così confondiamo la consuetudine con la necessità: solo perché abbiamo sempre portato un certo peso, crediamo

che sia impossibile liberarsene. In realtà, non è così. Uno zaino si può aprire, e ciò che contiene può essere osservato, scelto, trasformato.

Immagina di fermarti un giorno lungo il cammino e di decidere di aprire lo zaino. All'inizio potresti avere paura: cosa troverò dentro? E se fosse troppo doloroso guardare? Ma quando inizi a tirare fuori gli oggetti, ti accorgi che molti sono più piccoli di quanto sembravano. Alcuni sono solo sassolini dimenticati, altri sono pietre lisce che raccontano la tua storia, altri ancora sono macigni che ti hanno insegnato a resistere. Guardandoli alla luce, puoi decidere cosa tenere, cosa lasciare andare, cosa trasformare in risorsa.

Eppure, quasi nessuno di noi compie questo gesto. Non perché non sia possibile, ma perché nessuno ce l'ha mai insegnato. Abbiamo imparato a sopportare, a resistere, a stringere i denti. Ci hanno detto che il tempo guarisce ogni ferita, ma il tempo, da solo, non basta: se una ferita non viene pulita, resta infetta. Allo stesso modo, se uno zaino non viene aperto, il suo contenuto continua a pesare.

C'è chi si accorge del proprio zaino solo nei momenti di crisi. Un improvviso crollo di energia, un attacco d'ansia, un litigio che esplose senza motivo. In quei momenti, ci rendiamo conto che non siamo semplicemente stanchi o nervosi: stiamo portando troppo, da troppo tempo. Il corpo e la mente ci chiedono di fermarci, di alleggerirci, di aprire finalmente quello zaino che non abbiamo mai voluto guardare.

La metafora dello zaino invisibile è potente perché ci mostra che il peso che sentiamo ogni giorno non è un destino immutabile, ma qualcosa che possiamo scegliere di affrontare.

Non sei condannato a portare per sempre le stesse pietre. Non sei obbligato a piegarti sotto il loro peso. Puoi decidere di fermarti, di aprire, di guardare. Questo libro ti guiderà proprio in questo: sette giorni per aprire lo zaino, osservare il suo contenuto e imparare a lasciar andare ciò che non serve più.

C'è chi, sentendo questa immagine, si spaventa. “E se apro lo zaino scopri cose troppo dolorose?” È una paura comprensibile, ma infondata. Quello che c'è nello zaino è già dentro di te, lo stai già portando. Guardarlo non lo rende più pesante: al contrario, lo rende più leggero, perché finalmente smette di essere invisibile. Ciò che resta nascosto ha più potere di ciò che viene illuminato. Quando vedi chiaramente, puoi scegliere.

Forse nello zaino troverai parole che ti hanno ferito, giudizi che hai interiorizzato, convinzioni che ti hanno limitato. Potresti accorgerti che alcuni pesi non sono nemmeno tuoi: te li hanno consegnati altri, e tu li hai portati senza rendertene conto. Il bello di aprire lo zaino è anche questo: restituire ciò che non ti appartiene, deporre ciò che non serve, custodire solo ciò che ti arricchisce.

Il viaggio comincia qui. Prima di poter trasformare la tua vita, devi riconoscere ciò che ti appesantisce. Non puoi alleggerire uno zaino che fingi di non avere. Non puoi lasciare andare un peso che non hai mai guardato. Il primo passo è la verità: dire a te stesso “sì, porto con me uno zaino invisibile, e oggi scelgo di aprirlo.”

Da questo gesto semplice nascerà tutto il resto. Non è un atto drammatico, non è un rito complicato, è un atto di sincerità. Un atto che molti evitano per anni, ma che tu, qui e ora, puoi compiere.

Perché lo zaino invisibile non ti definisce. È solo ciò che porti. E se lo porti, puoi anche imparare a deporlo.

Le radici nascoste delle emozioni.

Se lo zaino invisibile che portiamo ogni giorno è pieno di pesi, quei pesi non sono semplici oggetti senza storia: hanno radici profonde. Ogni emozione che ci appesantisce affonda le sue origini in esperienze vissute, in frasi ascoltate, in sguardi ricevuti, in attimi che magari ci sembravano

insignificanti e che invece hanno lasciato un segno dentro di noi. Per capire davvero ciò che portiamo, dobbiamo risalire a queste radici, perché solo vedendole possiamo riconoscere che i frutti che oggi ci gravano addosso non sono spuntati dal nulla, ma hanno un'origine precisa.

Molte persone pensano che le emozioni negative compaiano all'improvviso, come nuvole che oscurano il cielo senza motivo. "Non so perché mi sento così", "È un'ansia inspiegabile", "Mi prende la tristezza senza ragione." Ma nulla nasce dal nulla. Anche quando non riusciamo a collegare un'emozione a un fatto concreto, quella sensazione affonda in un terreno che è stato preparato negli anni, strato dopo strato.

Le prime radici affondano nell'infanzia. È nei primi anni di vita che impariamo come funzionano le relazioni, come si esprime l'amore, come si gestiscono le emozioni. Un bambino che cresce in un ambiente in cui viene ascoltato impara che i suoi sentimenti hanno valore. Un bambino che viene zittito, ridicolizzato o ignorato impara che ciò che prova non conta, e cresce portando dentro un senso di invisibilità.

Quella ferita resta nello zaino invisibile e, da adulto, può trasformarsi in ansia sociale, in paura del giudizio, in difficoltà a esprimere i propri bisogni.

Altri pesi nascono da esperienze di fallimento o rifiuto. Ogni volta che ci siamo sentiti non all'altezza, abbiamo aggiunto un sassolino allo zaino. Magari era una gara a scuola persa, un compito andato male, un rimprovero ricevuto davanti a tutti. Sono momenti che sembrano piccoli, ma che possono diventare la radice di convinzioni durevoli: "Non sono capace", "Devo impegnarmi il doppio per essere accettato", "Non valgo quanto gli altri."

Ci sono poi radici più profonde, quelle che nascono dai grandi dolori. Una perdita, un abbandono, un tradimento. Eventi che ci segnano e che, se non trovano spazio per essere elaborati, rimangono come rocce nello zaino invisibile. Non è tanto l'evento in sé a pesare, ma la mancanza di elaborazione. È come una ferita che non è mai stata pulita: anche se la pelle sembra guarita, sotto continua a fare male.

Ma non tutte le radici vengono da esperienze personali. Molti dei nostri pesi affondano in terreni che non ci appartengono direttamente: aspettative familiari, eredità culturali, modelli sociali. Cresciamo in ambienti che ci trasmettono idee su come dovremmo essere. “Un uomo non deve piangere.” “Una donna deve essere sempre disponibile.” “Se vuoi valere, devi lavorare duro senza mai fermarti.” Queste frasi, ripetute e interiorizzate, diventano convinzioni che si infilano nello zaino senza che ce ne rendiamo conto. Non sono frutto di esperienze dirette, ma di condizionamenti che plasmano la nostra identità.

È importante riconoscere che le emozioni non sono nemiche. Ogni emozione che portiamo ha avuto un’origine e una funzione. La paura, ad esempio, nasce per proteggerci da un pericolo. La rabbia ci segnala che qualcuno ha oltrepassato un limite.

La tristezza ci aiuta a elaborare una perdita. Il problema non sono le emozioni in sé, ma le radici non riconosciute che le fanno crescere senza controllo. Una radice invisibile alimenta un albero che sembra inarrestabile. Quando invece osserviamo quella radice, possiamo scegliere se nutrirla ancora o se lasciarla seccare.

Immagina un albero che cresce storto perché le sue radici sono state costrette in un terreno duro. Da fuori sembra fragile, sbilanciato, ma se guardi sotto scopri il motivo: la radice ha dovuto piegarsi per sopravvivere. Lo stesso vale per noi. Molti dei nostri comportamenti adulti, che ci sembrano difetti o limiti, non sono altro che adattamenti nati da radici difficili. Non c’è nulla di sbagliato in noi: abbiamo solo imparato a sopravvivere. Ma ora, da adulti consapevoli, possiamo guardare quelle radici e scegliere di crescere diversamente.

Un esempio concreto è quello di Sara, una donna che portava con sé un forte senso di inadeguatezza. Ogni volta che riceveva un complimento, si affrettava a sminuirlo. Ogni volta che otteneva un risultato, si diceva che era solo fortuna. Per anni pensò di avere un problema di autostima. Solo quando cominciò a esplorare le radici delle sue emozioni si rese conto che da bambina aveva spesso sentito frasi come: “Non montarti la testa”, “Non sei speciale.” Quelle parole, ripetute, avevano messo radici profonde.

E da quelle radici era nato il suo continuo bisogno di ridimensionarsi. Quando riconobbe la radice, poté finalmente distinguere tra la voce del passato e la sua realtà presente.

Scavare nelle radici non significa rivivere tutto il dolore, né restare bloccati nel passato. Significa accendere una luce. Significa dire: “Ora capisco da dove viene questo peso.” È come guardare una pianta e rendersi conto che non è cresciuta a caso, ma che ogni ramo ha una storia. Riconoscere le radici non elimina immediatamente il peso, ma apre lo spazio per trasformarlo.

Molti hanno paura di guardare indietro perché temono che il passato li travolga. Ma il passato non può più farti male nel presente se lo guardi con gli occhi di oggi. Quello che ti ha ferito allora, ora può diventare una fonte di consapevolezza. Non si tratta di scavare per trovare colpevoli, ma di comprendere. Perché quando capisci da dove viene un peso, smetti di sentirti sballato. Non sei nato così, non sei difettoso. Stai solo portando con te radici che non hai mai visto.

Riconoscere le radici delle emozioni significa anche accettare che alcune non sono tue. Alcuni dei tuoi pesi appartengono a chi ti ha preceduto. Genitori che hanno trasmesso paure, società che ha imposto regole, culture che hanno definito ruoli. Lo zaino invisibile si riempie non solo delle tue esperienze, ma anche di eredità che non hai mai scelto. Guardarle ti permette di dire: “Questo non mi appartiene, posso lasciarlo andare.”

Così, giorno dopo giorno, impari che non sei definito dai pesi che porti. Sei la persona che può guardare dentro lo zaino, riconoscere le radici e decidere come continuare il viaggio. Alcune radici sceglierai di nutrirle perché ti hanno reso forte. Altre sceglierai di lasciarle seccare perché non ti servono più. In ogni caso, avrai scelto tu.

Riconoscere senza giudicare.

Riconoscere ciò che porti dentro è il primo passo, ma non basta vedere: è necessario guardare senza giudicare. Questo è uno degli ostacoli più grandi che incontriamo quando iniziamo a osservare il nostro zaino invisibile. Non appena intravediamo i pesi che contiene, scatta una voce dentro di noi che dice: “Ecco, lo sapevo che sei debole”, “Non avresti dovuto sentirti così”, “Sei sempre lo stesso, non cambi mai.” È come se, invece di aprire lo zaino per liberarcene, ci mettessimo a criticare il contenuto. Ma il giudizio non alleggerisce, al contrario aggiunge nuovi sassi.

Molti di noi hanno interiorizzato da bambini il giudizio come strumento di controllo. Ci hanno insegnato che essere tristi era sbagliato, che arrabbiarsi era inaccettabile, che avere paura era segno di debolezza. Così, crescendo, abbiamo imparato a vergognarci delle nostre emozioni. Non solo le abbiamo repressi, ma abbiamo anche sviluppato l’abitudine a criticarci ogni volta che emergono. Questo circolo vizioso ci porta a sentirci doppiamente pesanti: non solo soffriamo per ciò che proviamo, ma ci colpevolizziamo per il solo fatto di provarlo.

Riconoscere senza giudicare significa cambiare radicalmente prospettiva. Significa dire a te stesso: “Sto provando ansia. È solo un’emozione, non è tutta la mia identità.” Oppure: “Sto sentendo rabbia. È un segnale, non una condanna.” È guardare dentro lo zaino e limitarsi a osservare: “Ecco, qui ci sono sassi grandi, qui ci sono sassolini, qui c’è qualcosa che non ricordavo.” Non serve dire che è giusto o sbagliato, serve solo vedere.

Immagina di avere un amico che ti mostra le sue ferite. Se lo guardassi e gli dicessi: “Che vergogna, non avresti dovuto farti male”, lo feriresti ancora di più. Ma se lo guardi e dici: “Ti vedo, so che hai sofferto, sono qui con te”, gli offri accoglienza. Lo stesso vale con te stesso. Quando riconosci senza giudicare, ti tratti come tratteresti un amico caro: con comprensione invece che con durezza.

Ci sono persone che, nel momento in cui iniziano a scrivere i propri pesi su un diario, si sentono invase da giudizi. Scrivono: “Ho paura di restare solo” e subito una voce interiore commenta: “Ma sei ridicolo, a questa età dovresti essere più forte.” Oppure scrivono: “Mi sento ancora ferito da una frase detta anni fa” e la voce risponde: “Sei troppo sensibile.”

Questo è il giudice interiore che da anni abita nella nostra mente. Non è la verità, è il riflesso delle voci che abbiamo interiorizzato. Imparare a distinguere tra riconoscimento e giudizio è una delle conquiste più importanti di questo viaggio.

Un esercizio utile consiste nell’imparare a parlare a te stesso con il linguaggio della descrizione, non della valutazione. Invece di dire: “Non dovrei sentirmi così”, prova a dire: “Sto provando questo.” Invece di dire: “Sono sbagliato perché sono arrabbiato”, prova a dire: “In questo momento sento rabbia.” È un piccolo spostamento, ma apre un mondo. Le parole che usi determinano il rapporto che hai con le tue emozioni. Se le descrivi, le osservi. Se le giudichi, le combatti.

La differenza tra osservare e giudicare è simile a quella tra guardare un cielo e dire “sta piovendo” e guardarlo dicendo “non dovrebbe piovere.” Nel primo caso accetti la realtà così com’è, nel secondo aggiungi resistenza e frustrazione. La pioggia non smette perché la giudichi. Allo stesso modo, le emozioni non spariscono perché le condanni. Restano, e diventano ancora più pesanti.

Ci sono persone che raccontano di aver vissuto per anni in guerra con se stesse. Ogni volta che emergeva un’emozione spiacevole, partiva subito la lotta: cercavano di zittirla, di coprirla con attività frenetiche, di negarla. Ma il sollievo durava poco, perché ciò che viene negato ritorna sempre. Quando hanno imparato a osservare senza giudicare, hanno scoperto che le emozioni sono molto meno spaventose di quanto sembravano. È la resistenza che le amplifica, non la loro natura.

Un esempio è quello di Andrea, un uomo che soffriva di attacchi di panico. Ogni volta che sentiva il cuore accelerare, la sua mente correva a pensieri catastrofici: “Ecco, sto per svenire, sto per morire, non ce la farò.” Il

giudizio e la paura rendevano il sintomo insopportabile. Quando, con l'aiuto di un percorso terapeutico, imparò a dire: "Il mio cuore sta battendo forte.

È solo un'emozione. Posso restare con questa sensazione", la sua esperienza cambiò. Il panico non scomparve subito, ma smise di avere lo stesso potere. Il riconoscimento senza giudizio aveva aperto uno spazio di respiro.

Riconoscere senza giudicare richiede allenamento. Non è un gesto che impari in un giorno, perché la mente è abituata a criticare. Ma ogni volta che scegli di osservare invece che condannare, aggiungi un granello di libertà alla tua vita. È come se togliessi un mattone dal muro che ti separa da te stesso.

Il segreto è ricordare che tu non sei le tue emozioni. Sei colui che le osserva. Le emozioni passano, cambiano, si trasformano. Tu resti. Se riesci a fare questo piccolo passo indietro, a guardarle senza identificarle come te stesso, allora smettono di definirti.

Riconoscere senza giudicare è anche un atto di compassione. La compassione non è pietà, non è autocommiserazione, è la capacità di guardarsi con occhi gentili. È dire: "Sto soffrendo, e va bene così. Non sono meno degno per questo." Ogni volta che pratichi la compassione verso te stesso, togli peso allo zaino invisibile. Non perché le emozioni scompaiano, ma perché non le carichi anche del peso del giudizio.

Se oggi vuoi iniziare a sperimentare questo atteggiamento, prova così: quando emerge un pensiero o un'emozione che normalmente giudicheresti, fermati un attimo e respira. Dille semplicemente: "Ti vedo." Non aggiungere altro, non discutere, non criticare. Sii testimone. Vedrai che, anche solo per qualche istante, il peso si alleggerisce.

Il riconoscimento senza giudizio è come aprire lo zaino e accendere una lampada. All'improvviso vedi gli oggetti che contiene senza etichettarli come giusti o sbagliati. Sono semplicemente parte della tua storia. Alcuni li terrai, altri li lascerai, altri ancora cambieranno forma.

Ma la differenza sta nello sguardo: uno sguardo che non condanna, ma comprende.

Esercizi narrativi per mettere luce sui pesi.

Il riconoscimento diventa reale soltanto quando smettiamo di tenerlo nella mente e gli diamo forma concreta. Pensare di avere un peso è un conto, guardarlo scritto davanti a noi è un altro. Per questo, in questo primo giorno, ti propongo alcuni esercizi che non hanno lo scopo di risolvere subito tutto, ma di portare luce dentro lo zaino invisibile. Si tratta di pratiche semplici, quasi banali, ma proprio nella loro semplicità risiede il loro potere. Non sono test, non sono compiti da eseguire in modo impeccabile. Sono inviti. E tu puoi viverli come un gioco, come un dialogo con te stesso, come un atto di sincerità.

Il primo esercizio è quello della lista. Procurati un quaderno o un foglio bianco e scrivi in cima: “Cose che mi pesano.” Poi lascia che la penna scorra. Non cercare di essere ordinato, non pensare troppo alle parole. Non importa se scriverai frasi complete o singole parole. Puoi scrivere “paura del futuro”, oppure semplicemente “ansia”, o persino il nome di una persona che ti evoca pesantezza. L’importante è che tu lasci emergere, senza censura. Se la mente ti dice: “Ma questo non è importante, non è un vero problema”, scrivilo lo stesso. Lo scopo non è selezionare, ma svuotare lo zaino sul tavolo e vedere cosa contiene.

Potresti sorprenderti. Molti scoprono che i pesi più grandi non sono quelli che pensavano, ma piccoli sassolini accumulati nel tempo. Una frase detta anni fa, un rimpianto mai confessato, un gesto non compiuto. Quando li vedono scritti, si rendono conto che occupavano più spazio di quanto meritassero. Questo non li cancella, ma li ridimensiona.

Una volta terminata la lista, leggila lentamente. Nota come ti senti mentre lo fai. Alcuni provano sollievo: “Finalmente vedo quello che mi portavo dentro.” Altri provano disagio: “È più lungo di quanto pensassi.”

Entrambe le reazioni sono normali. Non devi giudicarti, devi solo guardare. Ricorda: ciò che osservi perde già una parte del suo potere.

Il secondo esercizio è il dialogo interiore. Prendi uno dei pensieri che hai scritto e immagina che sia una persona seduta davanti a te. Se, ad esempio, il pensiero è: “Non sei abbastanza”, immagina di guardarlo negli occhi e scrivi un breve dialogo. Potresti dirgli: “Ti vedo, so che sei qui. Ma tu non sei tutta la verità su di me.” Questo esercizio serve a creare distanza. Quando parli con il pensiero, smette di essere un giudice invisibile e diventa un interlocutore. E un interlocutore può essere ascoltato, ma anche contraddetto.

Molti raccontano che, facendo questo esercizio, i pensieri perdono la loro autorità. Non sono più voci incontestabili, ma frasi che puoi scegliere di accogliere o di lasciar andare. Non importa quanto breve sia il dialogo: anche poche righe possono aprire uno spazio di libertà.

Un terzo esercizio è quello del peso simbolico. Scrivi ciascun peso della tua lista su un foglietto, poi mettili in una scatola. Questo gesto, apparentemente infantile, ha un valore profondo. Significa dire: “Questi pensieri non vivono più indisturbati dentro di me. Ora hanno un posto preciso, delimitato, che io ho scelto.” Non sei tu a vivere in loro, sono loro a vivere in uno spazio che tu controlli. Alcuni scelgono persino di bruciare i foglietti, come rito simbolico di liberazione. Non è necessario, ma se lo senti utile, fallo. L'importante è l'atto di separazione: i pesi non sono più invisibili, ora li hai resi concreti.

Un'altra pratica potente è quella della scrittura del passato. Prendi un peso che senti antico, che ti accompagna da anni, e scrivigli una lettera. Non deve leggerla nessuno, non deve avere una forma perfetta. Scrivi tutto ciò che non hai mai detto: rabbia, tristezza, rimpianto, desiderio. Lascia che le parole scorrano senza censura. Spesso scoprirai che, nel momento stesso in cui scrivi, una parte di quel peso si scioglie. Non perché la situazione sia cambiata, ma perché finalmente l'hai riconosciuta e le hai dato voce.

C'è chi, facendo questo esercizio, ha scritto lettere al genitore che non c'è più, all'amico perso, a se stesso da bambino. Sono lettere che nessuno

leggerà mai, ma che hanno il potere di alleggerire lo zaino. Perché ciò che non viene espresso resta chiuso dentro, mentre ciò che viene espresso, anche solo su carta, comincia a respirare.

Un ultimo esercizio che voglio proporti per questo primo giorno è quello del corpo. Siediti in silenzio, chiudi gli occhi e immagina di sentire lo zaino sulle spalle. Respira profondamente e prova a percepirne il peso. Dove lo senti di più? Nella schiena, nelle spalle, nel petto? Ogni volta che espiri, immagina di scaricare un po' di quel peso a terra. Non serve liberarsene tutto in una volta, basta sentire che puoi lasciarne andare una parte. Questo gesto, fatto con il respiro, diventa un segnale al tuo corpo: non sei condannato a portare sempre tutto.

Questi esercizi non sono soluzioni definitive, ma luci accese. Non tolgono immediatamente il peso, ma ti mostrano che esiste e che puoi guardarlo. È già molto. Perché la maggior parte delle persone continua a camminare senza mai fermarsi ad aprire lo zaino. Tu, oggi, hai scelto di farlo. Anche se per pochi minuti, hai avuto il coraggio di vedere.

Alla fine di questa giornata, prenditi un momento per riflettere su come ti senti.

Non importa quale sia la risposta: sollevato, turbato, confuso. Ogni emozione che provi è valida e fa parte del processo. Ciò che conta è che hai iniziato. Hai acceso una luce. E una volta che la luce è accesa, non puoi più tornare indietro.

Ricorda: ciò che hai scritto non sei tu. Sono solo esperienze, memorie, convinzioni, paure. Tu sei colui che osserva. Sei più grande dei tuoi pensieri. Questo è il dono del primo giorno: scoprire che puoi guardare dentro lo zaino senza esserne schiacciato. È l'inizio di un viaggio che ti porterà, passo dopo passo, a rinascere più leggero.

Lascia il tuo Feedback.

Ogni libro nasce da un incontro: tra chi scrive e chi legge, tra esperienze personali e desideri universali. Questo libro è nato dal mio stesso bisogno di alleggerirmi, di lasciare andare ciò che mi appesantiva e di ritrovare spazi di libertà interiore. Scriverlo è stato, per me, un atto di guarigione e insieme un dono: la speranza che queste pagine potessero accompagnare qualcun altro in un cammino simile.

Non credo nei percorsi perfetti né nelle trasformazioni immediate. Credo, invece, nella forza dei piccoli gesti quotidiani, nella resilienza che nasce dal rialzarsi ogni volta, nella capacità di rinascere infinite volte. Se c'è un messaggio che desidero lasciarti, è proprio questo: la tua vita non è mai bloccata, puoi sempre ricominciare.

Se queste pagine ti hanno ispirato, confortato o semplicemente fatto compagnia, sappi che il viaggio non finisce qui. Mi farà piacere restare in contatto con te, ascoltare la tua esperienza e condividere nuovi spunti.

**Lascia il tuo feedback e poi scrivi una mail a:
info@mywellnessbooks.com per ricevere in omaggio in formato pdf il
libro: **Esercizi per pensare positivo !****



<https://www.amazon.it/review/create-review/edit?ie=UTF8&channel=glance-detail&asin=B0FSDPFH28>

Acquista il libro completo

<https://www.mywellnessbooks.com/lascia-andare-e-rinasci-in-sette-giorni/>

MYWELLNESSBOOKS



UN PERCORSO DI 7 GIORNI
PER LASCIARE ANDARE I PESI
DEL PASSATO, RITROVARE
LEGGEREZZA E RINASCERE A
NUOVA VITA

Alba Rivers