

# CORSO ALI: “The Channel Of Love”

L’ISI è come un’isola pacifica in mezzo all’oceano in tempesta, dove solo le persone che riescono ad aprire mente e anima possono raggiungerla. In questo incantevole e magico luogo le persone riescono ad aprirsi, a essere veramente se stesse, ricostruendo magici legami tra loro e con la natura che li circonda; ritrovando così la pace dei loro sensi. ... Vi voglio un infinito di bene

♥ Camilla

\* \* \*

Quest’Anno non ci sono parole che stiano dietro a quello che ho nel cuore per voi!! E niente.. l’Unica cosa che penso possa essere recepita da tutti voi è un Mio ABBRACCIO!!! Ricordatevi il vostro ultimo abbraccio con ME e AMPLIATELO!! Sentitevi coccolati come e quanto io voglia Coccolare ognuno di VOI!! :) Ragazzi (e ragazze ;) ) siete fantastici ;) Non ho davvero niente da poter dire

♥ Gilberto

\* \* \*

Ragaaaaa!!!! Vi voglio ringraziare tutti quanti per tutte le emozioni magnifiche che mi avete fatto provare in questi giorni!!!! Vi adoro tutti!!!! mi mancate tantissimo e non vedo l’ora di rivedervi!!!! Grazie ancora!!!!!!!!!!!!

♥♥♥ :D Caterina

\* \* \*

L’astinenza profonda da abbracci inizia...

*Piergianni*

\* \* \*

Non sapete quanta energia positiva mi avete dato :D ... Questi giorni sono stati MAGNIFICI. Mi avete aiutato tantissssssimo... PER ME SIETE DELLE PERSONE SPECIALI E NON VI DIMENTICHERO’ MAI! RICORDATELO.

In questo momento sto versando lacrime sia di gioia e di tristezza, non vedo l’ ora di rivedervi

♥♥♥ .... VI VOGLIO UN MONDO DI BENE ♥♥♥ GRAZIE MILLE DI TUTTO :)

♥♥♥ Nancy

\* \* \*

Grazie a tutti voi, spiriti del sole! Il vero corso inizia ora! Portate le vostre piccole grandi luci nel vostro mondo ed espandetevi.... Ricordate: VOI SIETE VINCENTI! A tutti i guerrieri che con me hanno pianto, riso, pensato, amato e scherzato in questi fantastici giorni.

*Valeria*

\* \* \*

Non dimenticherò mai 'sti due giorni... ♥ grazie :)

*Giorgia*

\* \* \*

Ragazzi i legami che abbiamo creato in questi 3 giorni sono più profondi di chi magari si conosce da una vita intera:;) Vi ringrazio moooltissimo dell'indimenticabile esperienza che mi avete fatto fare, vi voglio un mondo di bene a tutti, nessuno escluso, mi avete fatta crescere. GRAZIE MILLE :):)

♥♥ *Michela*

\* \* \*

GRAZIE GRAZIE GRAZIE E ANCORA GRAZIE DI QUESTA INDIMENTICABILE, FANTASTICA E MERAVIGLIOSA ESPERIENZA :) :) L'ISI VINCE SEMPRE QUANDO CI SONO PERSONE MERAVIGLIOSE COME VOI :) :) BACIONI E ABBRACCIONI A TUTTI :)

♥♥ *Stefania*

\* \* \*

L'ISI è la fonte della giovinezza, sentirsi vecchio vuol dire sentir di aver già fatto abbastanza nella vita, con l'ISI se si vuole si può scoprire un mondo nuovo ogni volta che ci si sente "vecchi".

*Umberto*

\* \* \*

L'ALI è stata un'esperienza unica, meravigliosa. Mi ha fatto crescere, anche aiutandomi a conoscere me stessa in un modo più profondo, e grazie a quei tre giorni sto imparando a vedere il mondo e la realtà attorno a me in un modo molto più positivo.

*Isabella*

\* \* \*

Prima del corso ALI mi sentivo come una piccola barca persa nell'immensità del mare, adesso mi sento come il mare.

*Elena*

\* \* \*



Il Corso ALI mi ha aiutato molto a staccare e a superare i miei problemi. Le persone sono tutte fantastiche, gentili, pazienti e premurose.

*Emily*

\* \* \*

Bellissima esperienza, a livello formativo e relazionale. Personalmente mi ha aiutato a trovare degli amici veri, che mi capiscono e aiutano anche nei momenti di difficoltà. Qui ho anche conosciuto tante persone meravigliose, anche loro sempre pronte ad aiutare e supportare. Inoltre mi ha aiutato e mi sta aiutando a capirmi meglio a livello personale, emotivo e relazionale. Auguro a tutti di vivere, anzi, di permettersi di vivere un'esperienza simile.

*Eleonora*

\* \* \*

Sensazionale, è bella l'idea di evadere dal mondo che viviamo e fare un'esperienza da simil-eremiti, alla scoperta di noi stessi, oppure semplicemente per avere un momento per sé, lontani da tutto, e per capire che anche la mente si stanca a volte. Bella esperienza, anche per riscoprire certi lati di noi.

*Filippo*

\* \* \*

Non vorrei cadere nel banale o ripetere per la centesima volta ciò che tanti altri ragazzi hanno detto, ma la verità è che il Corso ALI è indescrivibile: è una di quelle esperienze che ti rimangono dentro per sempre, che vorresti che non finissero mai, che vorresti rivivere ogni giorno. Siccome, però, ciò non è possibile, ci si rifugnerà nei ricordi, in quei ricordi stupendi costruiti assieme ai compagni in questi 3 giorni di "convivenza forzata", se la si vuole chiamare così, ma diventa poi una convivenza unica, speciale e magica grazie alla completa libertà che si respira qui in questo corso e all'ISI in generale. GRAZIE!

*Giovanna*

\* \* \*

Uno scavo interiore che non smette mai di servire ed aiutarmi giorno dopo giorno. È un modo per rendersi conto di quanto si è cambiati nel tempo ed apprezzarsi per come si è. Grazie ISI.

*Gabriele*

\* \* \*

Ancora una volta ISI è riuscita a donarmi un'esperienza di crescita unica e meravigliosa. Unica perché sono veramente pochi (e rari) gli ambienti dove temi importanti e delicati come la relazione con se stessi e con il proprio essere vengono trasmessi ed affrontati con tale delicatezza, ma incisività. Meravigliosa perché ti dà la possibilità di relazionarti e conoscere persone bellissime e preziose con cui condividere tutte le esperienze e i momenti nel migliore dei modi. Grazie, grazie, grazie.

*Luisa*

È il secondo anno di fila che vengo a questo magnifico corso e come mi ricordavo le persone mi hanno fatta sentire veramente a casa.

*Anna*

\* \* \*

È stato un corso davvero ricco di esperienze ed emozioni uniche, che non avrei mai avuto il piacere di provare in un altro posto. Ma quello che lo ha reso davvero speciale non sono le sole esperienze, ma soprattutto gli amici che avevamo al nostro fianco.

*Matteo*

\* \* \*

Io ho già frequentato questo corso tre volte, ma tutte le volte è fantastico e mi aiuta sempre tantissimo, lo rifarei tutti gli anni e per me dura troppo poco, perché il tempo passa talmente veloce che appena arrivi ti sembra già di andare via. GRAZIE.

*Emma*

\* \* \*

Questo corso è stato meraviglioso, non saprei nemmeno definirlo in altri modi. Lo consiglio perché unico e ti porti a casa tante gioie.

*Margherita*

\* \* \*

L'ESPERIENZA ALI è unica nel suo genere, riesce a farti svoltare le tue idee in meglio. Ogni volta che la si frequenta si scoprono nuove amicizie e nuovi legami che si porteranno avanti per un bel po' di tempo. Se normalmente hai paura di essere giudicato, è un luogo che fa al caso tuo, perché qui nessuno ti criticherà in modo cattivo.

*Raffaele*

\* \* \*

Provate a fare questa esperienza, che secondo me è bellissima e mi ha aiutato a non mollare quando camminavo con le mie gambe.

*Maria Ilaria*

\* \* \*

Ringrazio i miei genitori per avermi obbligato a venire. Sicuramente, grazie a questo corso, ho vissuto belle esperienze e, perché no, mi ha aiutato a volermi meno male.

*Francesco*

È stata la cosa più Bellissimissimissima che io abbia mai fatto. Ho capito che ho tanta “m....” che devo buttare fuori e grazie a questa esperienza sono riuscita a buttare fuori molte cose. E ho capito che non sono sola, ma ho molte persone Bellissime vicino a Me!

*Ivana*

\* \* \*

Grazie per questi tre favolosi giorni passati assieme e per le esperienze che ho potuto affrontare. Grazie anche per i ricordi e le emozioni passate con voi, che porterò a casa e ricorderò per sempre.

*Alberto*



La cosa più bella del corso è stato che rivisto Gaetana dopo quattro anni e ho conosciuto Daniela. Ringrazio Daniela e Gaetana di avermi insegnato tantissime cose belle e di avermi fatto fare tantissime attività. Non lo dimenticherò mai!

*Maria*

\* \* \*

La cosa più bella è che Patrizia, Gaetana e Daniela mi hanno fatto stare bene in questi corsi. Ho imparato a rilassarmi e a essere me stessa. Ricorderò Daniela, Gaetana e Patrizia che mi hanno insegnato molte cose. Grazie per tutto!

*Marta P.*

\* \* \*

Del corso mi è piaciuto il fatto che i giochi erano molto simpatici e i rilassamenti molto tranquilli. Ricorderò tutti i compagni che erano molto simpatici. Ciao!  
P.S. non siate timidi come ho fatto io!

*Ludovica*

\* \* \*

Cara Daniela e cara Gaetana,  
da questo corso ho imparato quando è il momento di agire e quando è il momento di capire. Ricorderò sempre questa esperienza: i rilassamenti, i giochi, le attività e le esperienze.  
Ringrazio molto tutte le persone che hanno contribuito a questo progetto e vi saluto, ciao!

*E.B.*

\* \* \*

Ringrazio le mie insegnanti e i miei compagni per avermi dato la possibilità di fare nuove conoscenze. Prima ero svogliata nello studio ed ero agitata, ma ora, con questo corso, ho imparato ad essere tutto il contrario di queste cose. NON dimenticherò mai che cosa ho imparato, né Gaetana e Daniela, né i miei compagni.

*Ilaria*

\* \* \*

Questa esperienza è stata fantastica, ho imparato tantissime cose che porterò con me per il resto della mia vita. Dopo aver fatto il corso mi sono sentito sicuro di me stesso. Ringrazio tantissimo Gaetana e Daniela per il supporto che ci hanno dato.

*Enrico*



Sicuramente ciò che ho fatto in questo fine settimana è stata un'esperienza unica. Mi sono divertita ed ho imparato molte cose nuove in tranquillità ed armonia. Sono riuscita ad aprirmi da subito e ho fatto amicizia con altre persone. Ho ascoltato idee altrui e sento di aver imparato concetti preziosi, unici ed importantissimi. Le tecniche che ho imparato qui so che me le porterò nell'anima per sempre. Mi sono sentita nel posto giusto al momento giusto e per una volta ero sicura di quello che facevo. Torno a casa piena di benessere, gioia e tranquillità.

Inizialmente avevo paura di venire a fare questa nuova esperienza, paura di non riuscire a fare amicizia e di stare facendo la scelta sbagliata non stando a casa a studiare... invece credo sia una delle scelte più giuste che ho preso e sono grata di aver partecipato.

*Ada*

\* \* \*

Ho fatto questo corso per la seconda volta e anche questa volta è stata un'esperienza bellissima. Ho consolidato le cose che avevo già imparato e ne ho scoperte delle nuove.

Questo corso mi ha aperto la mente e mi ha fatto capire che ognuno di noi è "*meraviglioso, unico e insostituibile*", cosa a cui non avevo mai dato più di tanta importanza prima.

I giorni che ho passato a fare questo corso sono stati dei giorni in cui finalmente sono riuscita a sentirmi me stessa, sono riuscita a rilassarmi e a smettere di pensare ai problemi per un po'. Mi piace particolarmente frequentare questo tipo di corso perché mi aiuta moltissimo a superare i miei problemi d'ansia che purtroppo molto spesso mi impediscono di vivere tantissime esperienze. Voglio impegnarmi a fare almeno un rilassamento al giorno per provare piano piano a trovare la pace con me stessa.

Voglio ringraziare in particolare Susanna perché è stata una bravissima insegnante oltre che una bravissima persona. Continuerò a frequentare questi corsi perché mi arricchiscono molto come persona e aiutano a migliorare determinate cose del mio carattere che non mi piacciono. Un grazie speciale a Susanna.

*Sofia*

\* \* \*

Questa esperienza mi è piaciuta molto perché ho avuto modo di conoscere e di stare in compagnia di nuove persone o comunque di persone di cui mi posso fidare. Mi sono rilassata molto e ho avuto tempo per pensare a me.

*Elisabeth*

\* \* \*

Di questo corso mi è rimasto impresso il fatto che il bicchiere non è mai mezzo vuoto, né mezzo pieno, ma tutto pieno.

*Eleonora*

\* \* \*

A casa mi porto una nuova esperienza, nuove idee e nuove conoscenze. Nuove tecniche oggi ho imparato per rilassarmi ed altre ho ripassato. È sempre una novità venire qua, una bella novità.

*Stella*

\* \* \*

Di questa esperienza sicuramente mi porto a casa le amicizie, la sicurezza in me stessa e sicuramente i rilassamenti, i più importanti perché mi aiuteranno a migliorare nelle situazioni difficili e nel scoprire me stessa. Grazie Susi e Gabri.

P.S. siamo unici, meravigliosi e insostituibili.

*Giulia*

\* \* \*

La cosa che più mi è piaciuta è stata di riuscire a fidarmi di qualcuno che non succedeva da tanto. Le persone con cui sono stato accanto sono persone d'oro e molto simpatiche e di cui mi fido. Partendo dalle persone più timide come Stella fino ad arrivare ad Enea, una delle persone più solari che io abbia mai conosciuto.

L'attività che mi è piaciuta di più è stata quella dell'animale e quella del laboratorio, infatti riuscire a trovare il mio lupo è stato unico e speciale e riuscire a fare la mia stanza anche. L'attività è stata bellissima e anche le persone, spero di rifarla!!!!

*Pietro*





### **CIASPOLOSI 2016, ossia: l'Energia del Gruppo**

Questi due giorni di uscita invernale con il gruppo degli adolescenti mi hanno permesso di toccare con mano chi è il nostro gruppo e cosa sa fare.

*Un'antica leggenda africana racconta che un giorno, nella foresta dei grandi alberi, scoppiò un incendio. Le fiamme divampavano alte verso il cielo e il vento propaga il fuoco.*

*Spaventati tutti gli animali cominciarono a fuggire cercando di mettersi in salvo, il Leone, Re della Foresta, incitava tutti a muoversi ma ad un certo punto qualcosa lo stupì: ...*

*Un colibrì, due tassi, un orso lavatore, tre cerbiatti e quattro cervi si muovevano in direzione opposta a coloro che fuggivano, e ognuno portava quanta acqua poteva, la consegnava agli animali più grandi che potevano gettarla sulle fiamme e tornavano indietro a prendere altra acqua. Il leone, colpito, chiese al colibrì, che stava tornando indietro per l'ennesima volta, -"cosa state facendo? Il fuoco sta distruggendo la nostra casa, non si può salvare più niente!"- il colibrì col fiatone rispose "forse, gli elefanti stanno arrivando con tanta acqua, nel frattempo noi ci diamo da fare così che l'incendio non si propaghi su tutto il bosco" e in un battito d'ali scomparve.*

In questi due grandi giorni il nostro gruppo ha affrontato una prova prima di poter tornare tranquilli a casa: il meraviglioso rifugio che ci aveva accolti e nutriti ha avuto un brutto imprevisto, il tetto sopra la cucina ha preso fuoco. Nel giro di qualche minuto mi sono ritrovato a riempire secchi e a passarli sul tetto ai proprietari del rifugio, uno due tre cinque dieci secchi, le scarpe bagnate per l'acqua che usciva dai secchi e il cielo sopra al rifugio che si riempiva di fumo.. mi guardo attorno: e vedo tanti colibrì, altri ragazzi come me fanno la spola a riempire i secchi, altri si dispongono in fila per passare direttamente i secchi pieni e quelli vuoti, altri al telefono chiamano i pompieri e altri portano tutti i nostri zaini lontani dal rifugio, nessuno si dispera, non sento lamentele o scaricamenti di colpa all'artista del piano di sopra. Vedo ragazzi impegnati con le loro capacità ad aiutare nel contenere l'incendio, fino all'arrivo dei pompieri. Arriva l'elicottero e aiutiamo i professionisti a portare le loro bombole, ci scaldiamo le mani l'un l'altro; sono fredde per l'acqua che abbiamo maneggiato finora e ci sentiamo per certo vivi in quel momento, affidiamo quel luogo di bellezza ai pompieri e ai proprietari e torniamo a valle lontani dal fumo. Il rifugio ora non c'è più, la foresta sul monte è salva.

Forse non saremo ringraziati, e il nostro spirito bambino lo desidera tanto, ma abbiamo aiutato, in faccia al pericolo eravamo pronti, capaci e in ascolto degli altri: se qualcuno chiedeva un secchio, due persone scattavano.

Una prova di valore per chiudere questo 2016 con una frase affermativa: “*noi ci siamo!*”

Stai a vedere che le Frasi Soggettive “funzionano”? ..

“*..saprò cosa fare se ciò dovesse essere necessario e utile all’umanità..*”

*Gilberto*

\* \* \*

### **Lisa, una ragazza meravigliosa. ISI, un’associazione miracolosa.**

Quando Lisa ha cominciato a frequentare l’ISI era uscita da un periodo difficile fra scuola e sport, dove tutto sembrava non andare bene.

Così ha cominciato a frequentare l’ISI. Il cambiamento, sicuramente positivo, l’ha portata ad essere più sicura di sé (forse fin troppo!) al punto da mettermi a disagio e sicuramente in discussione. Si è rivelata una ragazza piena di pregi, tenuti nascosti, o non capiti da me come madre. Un ciclone di iniziative e proposte. La scuola è migliorata a vista d’occhio, con nessuna difficoltà, tranne qualche momento - quando dà sempre tutto per scontato-.

È riuscita anche a capire che la scuola scelta non è per lei, ed ha insistito a volersi iscrivere a quella giusta per lei.

Ogni giorno una novità, una proposta, una caduta per poi rialzarsi vittoriosa.

Non nego che per me è stato difficile darle continuamente appoggio, soprattutto nelle cose che, come madre, erano contro le mie vedute.

Alla fine del corso è riuscita pure ad organizzare un’uscita a Trieste con i ragazzi del gruppo, che è riuscita brillantemente.

Il corso di Cerealto è stato per lei un’esperienza unica, dove l’ho vista tornare serena e rilassata al contrario del suo carattere.

Comunque termino raccontando che Lisa è motivata, se pur testarda.

Ho capito che solo provando si comprendono gli errori e anche se penso sempre di volerla proteggere, so che deve fare la sua strada.

Caro ISI ringrazio di averti conosciuto.

*Una mamma*

\* \* \*

Carissimo Dott. Elia Barbiero

volevo ringraziarti per questo bellissimo corso svolto LA MIA MENTE FUNZIONA a cui ha partecipato mio figlio ELIA ZAMBON.

Ti do del tu, visto che io e mio marito ci siamo presentati nella serata in cui hai convocato i genitori, siamo la coppia con cui hai colloquiato alla fine...

Elia, mio figlio, sebbene non volesse partecipare è venuto sempre molto volentieri, già da dopo il primo incontro..

Come ti ho detto nell’incontro mio figlio non racconta nulla della sua vita quotidiana, essendo di carattere molto introverso, taciturno e chiuso.

So comunque per certo che questo corso per Elia è stato molto costruttivo e positivo.

Il commento che lui mi ha rilasciato su di te e i tuoi colleghi, "*magari avessimo tutti i proff come loro..*"

Alla consegna della prima pagellina e colloqui con i professori della VBCAT Geometri con mio stupore mi hanno confermato l'impegno di Elia durante l'anno scolastico, su tutta la classe di 26 ragazzi, solo in quattro con nemmeno una insufficienza!! Sono molto delusa per questi ragazzi ma molto orgogliosa per i progressi di mio figlio.

Secondo me hai fatto scattare qualcosa nella sua testa, appunto nella MENTE di Elia. Non che prima non si impegnasse, ma ora lo vedo molto più motivato.

Concludo con ringraziarti e ringraziarVi ancora tanto per il lavoro svolto e Vi invito a proseguire nel vostro operato, visto i preziosi frutti che porta!!!

Voi avete tutte le carte in regola per poterlo fare, io posso solo farVi tanta buona pubblicità! A presto e buon lavoro.

*Maria Bassan*

\* \* \*

## **SAPPI GUARDARE COME VOLA LA LUCE**

Sappi guardare come vola la luce  
nell'immenso libera sa volare  
senza che nessuno faccia niente,  
lei continua a viaggiare  
senza temere la destinazione.

Sappi guardare come vola la luce  
percepisci il suo calore,  
non è sempre captabile  
non è sempre rivolto a te.

Quando vedi la luce  
ritieniti fortunato di poterla vedere,  
Quando assaggi la luce  
ritieniti fausto di poterla assaggiare.

Sappi guardare come vola la luce  
ricordo la sensazione  
di stare in una stanza  
colma di quiete  
in cui penetra il bagliore  
del lontano faro,  
ti senti vivo  
per mano di un'energia nascosta  
bensì sfarzosa  
che ricarica e rigenera

Sappi guardare come vola la luce  
sa riscaldare un cuore  
intrufolandosi come un soffio  
nelle sfere di vetro soffiato,  
attraversando l'intero reggimento  
fino a giungere all'accampamento.

Sappi guardare come vola la luce  
le stelle emanano  
un fuggitivo bagliore  
per cui gli innamorati  
dedicano parole d'amore.

Questa luce sa incantare  
i giovani esploratori  
che immaginano mondi paralleli  
in cui viaggiare con i sogni.  
Il loro lume è amico  
dell'astro di luce più aggraziato  
che sprigiona la sua luce  
scaldando le notti invernali  
e raffreddando quelle estive.

Sappi guardare come vola la luce  
quel setoso bacio impercettibile,  
perché ciò è casa tua.

gli esseri mortali  
di questo pianeta.

*Mary - Vicenza*

## **Corso *La Mia Mente Funziona!***

### **Liceo Fogazzaro di Vicenza, aprile-maggio 2018**

A chiunque non ami lo studio e la scuola, a chiunque studi contro voglia, indipendentemente dai voti scolastici, consiglio questo Corso per affrontare le fatiche scolastiche con più leggerezza, nei limiti del possibile.

Ringrazio Marco per l'impegno e la dedizione con cui ha tenuto questo Corso, che semplicemente ha superato le mie aspettative. 10 e lode!

*Giacomo*

\* \* \*

Il Corso è veramente ben strutturato, porta ad avere un clima molto tranquillo tra chi partecipa, senza giudizi e chiacchiericci. Aiuta moltissimo ed è ben tenuto. Quindi mi piacerebbe ringraziare per queste 12 ore di Corso.

L'“agenda” è stata veramente molto utile per potermi organizzare, per riuscire a darmi degli orari e rispettarli. Sono riuscita ad essere più calma, ad eliminare quasi completamente la mia ansia con le tecniche di rilassamento. Ad esempio durante le interrogazioni, ora, non mi trema più la voce e riesco a parlare tranquillamente.

*Chiara*

\* \* \*

Mi è piaciuta molto l'accoglienza e la limpidezza di Marco nei nostri confronti e il suo “non” giudizio, mentre invece molti altri istruttori tendono a classificare le persone. Ho imparato ad apprezzare me stesso consciamente, cosa che non avevo mai neanche pensato di fare. Sono molto meno stressato e nervoso, cosa che mi rendeva molto pesanti le giornate, ora riesco a scaricare la tensione e ad essere più spensierato.

*Tobia*

\* \* \*

Sono sicuramente più concentrata e rilassata durante le verifiche e le interrogazioni. Sono riuscita a migliorare il mio rendimento in alcune materie.

Vorrei ringraziare Marco e Vale per la loro disponibilità. Si sono dati da fare per la buona riuscita del Corso e mi hanno ascoltata con pazienza.

*Anna*

\* \* \*

Mi è piaciuto il fatto di aver potuto confrontarmi con gli altri frequentanti su obiettivi comuni. Le tecniche per l'attenzione mi sono state e saranno sempre molto utili.

Ho ottenuto maggiore consapevolezza sulle mie potenzialità e maggior organizzazione in tutti gli aspetti, non solo scolastici.

*Ruben*

\* \* \*

Questa è la seconda volta che faccio questo Corso a distanza di 5 anni scolastici (fine prima e fine quinta), ma non perché non mi sia servito la prima volta, anzi! Più perché non si finisce mai di imparare. Ogni volta è un'emozione diversa ed è sempre bello vedere come si impegnano le persone nuove e come ci impegniamo anche noi stessi a distanza di anni.

*Valeria*



## **La vita è sorprendente, ti stupisce sempre**

Sono reduce da un corso ragazzi, ho dato tanto ma ho ricevuto molto ma molto di più sia dai ragazzi che dai genitori che mi hanno fatto l'onore di affidarmi i loro figli per un pezzetto di vita.

Ho ricevuto amore, gioia, entusiasmo, gratitudine, sincerità, condivisione, felicità, allegria, gioco, coraggio, determinazione, disponibilità e voglia di condividere.

Ogni volta resto sbalordita da come con coraggio ed entusiasmo affrontano le varie tematiche e come con allegria riescono a trasformare in miele qualcosa che non va.

La cosa più forte per me è stato che dopo il lavoro sull'autoimmagine un bambino parlando delle sue qualità mi ha detto:

***io sono INCONTAMINABILE***

Mi sono fatta spiegare cosa intendeva e con candore mi ha detto che lui non si farà condizionare da ciò che gli altri diranno o faranno ma che lui seguirà sempre la strada dei suoi sogni e del suo cuore.

Questa qualità ha avuto un impatto su di me fortissimo, mi è risuonata nell'anima tanto che ho deciso che sulla mia targa d'oro aggiungerò questo aggettivo:

*io sono:*

*sicura e coraggiosa,*

*decisa ed entusiasta,*

*felice e sana,*

*onesta, amabile ed incontaminabile*

Poi il lunedì tornata in ufficio ho trovato una scritta di tempo fa che diceva:

*...lascia andare...* e l'ho sostituita con *...IO sono incontaminabile...*

Mentre lo facevo mi sono resa conto che nel momento in cui io sono incontaminabile non ho più bisogno di lasciar andare perché essere incontaminabili è anche non soffrire per ciò che accade fuori da noi e che non dipende da noi, perché la luce incontaminabile della mia essenza mi mostra la via.

Ecco questa è una delle cose che mi sono portata a casa da questa esperienza, insieme alla luce degli occhi di quei meravigliosi ragazzi che porterò nel cuore.

*Susanna Abatangelo*





Ciao, mi chiamo Vera Frascinelli, ho 18 anni e penso di avere una sindrome che mi costringe a vedere sempre il lato positivo delle situazioni e delle persone.

So che può sembrare assurda come affermazione, ma credetemi che è possibile perché, ebbene sì, il lato positivo c'è sempre. Le persone che fanno parte della mia vita mi chiedono sempre come faccio ad essere sempre così entusiasta e leggera senza vedere anche l'altro lato della medaglia, cioè l'aspetto negativo.

La risposta che do sempre è: SOFFERENZA.



Mi rivolgo in particolare a voi adolescenti che, come me, penso abbiate dovuto lottare contro le vostre insicurezze e contro i mille pensieri negativi che oscurano o oscuravano la vostra mente. Io, in particolare in questo periodo di pandemia globale, ho riscontrato parecchi ostacoli che mi impedivano di arrivare alla mia salute mentale. Mi sentivo oppressa, limitata e passiva.

Stando da sola a casa e avendo parecchio tempo a disposizione, mi rifugiavo nei miei problemi e la mia testa iniziava a prendere il sopravvento portandomi all'esaurimento nervoso. Ho iniziato a

privarmi delle cose più scontate come il cibo, tant'è che ho perso 15 chili, sono diventata nervosa e rispondevo sempre male ai miei amici e famigliari.

Pensavo che ormai mi fossi completamente persa per potermi riprendere, ma ovviamente non era così. Mi sono accorta che mi mancavo e così ho deciso di passare da me più spesso svegliandomi, andando davanti allo specchio, guardandomi e dicendomi cosa mi piaceva di me stessa. All'inizio non ci credevo assolutamente in quello che dicevo, ma se continuate a farlo fidatevi che finite per crederci, lo so sembra una fregatura! A mio parere, una fregatura magnifica.



Quello che vorrei trasmettervi è che per quanto voi abbiate sofferto in passato o per quanto stiate soffrendo ora, potete benissimo prendere la vostra sofferenza e trasformarla in positività. Io ho fatto così, se sono diventata una persona estremamente felice ed entusiasta è perché ho sofferto parecchio.

Un altro suggerimento che potrei darvi è quello di aiutare gli altri. A me, ad esempio, apre davvero il cuore vedere che posso essere la ragione per cui una persona inizia a combattere per la propria felicità.

Concludendo, in questi mesi che verranno provate a trovare almeno 10 ragioni per cui la vostra vita può essere considerata piena e soddisfacente.

Ricordatevi che ognuno di noi ha un valore inestimabile, proprio perché siamo diversi. Datevi affetto, rendetevi conto che voi SIETE e, in quanto esseri umani, avete un apparato respiratorio, avete un sistema circolatorio e tante altre cose che vi rendono vivi.

La vita è davvero un percorso arduo, ma tutte le sfide più faticose alla fine hanno in serbo qualcosa di meraviglioso. Essere positivi è una questione di scelta e, come tutte le scelte, potrebbe dare una svolta a ciò che credevate di essere.



Il lato positivo c'è sempre, sta a noi decidere di guardare la vita da un'altra prospettiva. Ce la possiamo fare, non saranno le restrizioni della quarantena ad impedirci di vederlo.

Prendiamoci cura di noi stessi, perché non c'è niente di più bello del rendersi conto di quanto siamo autentici.



*Vera*