

Sommario

Ringraziamenti7

Introduzione8

Capitolo 1

IO BAMBINA

- Diciamola tutta.....10
- Tutto inizia sempre con un dubbio..... 11
- Cosa mi ha salvato.....13
- Entusiasmo come status.....15

Capitolo 2

IL MIO MANTELLO NERO

- I soldi non comprano la felicità.....18
- Ma ri-Diciamola tutta.....20
- La confusione.....22
- Emozioni etichettate.....24
- L'origine dei miei limiti.....26

Capitolo 3

LA SCELTA FINALE È SEMPRE LA TUA

- Essere e Vivere felici.....30
- Il potere di scegliere.....32
- Respira.....37
- La regola dei 7 giorni.....41

Capitolo 4

GRAZIE DOLORE

- I miei 16 anni.....45
- Grazie al mio Dolore se.....49
- Sesso e Tabù.....51
- La Passione è Energia.....54

Capitolo 5

UN NUOVO INIZIO

- Quando la MENTE ci MENTE 57
- Farsi Aiutare nell’Aiutarsi 62
- Nuova Vita 63

Capitolo 6

L’IMPORTANTE È RICORDARSI

- Shiatsu 66
- Gli Anni della Ricaduta 67
- Percepire l’Opposto 71

Capitolo 7

SIAMO CO-CREATORI

- La Mia Formula della Felicità 73
- Tutto è Perfetto così com’è 76
- Il Tocco della Gioia 78
- L’illusione del Tutto 79

Capitolo 8

SALTO QUANTICO

- Il Cambio d’Abito 82
- Nascita completata 84
- Le Emozioni Ribaltate 89

IO NE SONO TESTIMONE 92

ANCHE ASIA NE È TESTIMONE 94

Capitolo 9

ESSERE LIBERA DI

- La mia più grande Credenza Limitante 96
- Libera DI 97
- Da cosa fuggivo 98

Capitolo 10

NEL TUTTO C’È TUTTO

- La Vita Vive a prescindere 100
- La Consapevolezza 103

- Nel Trapasso c'è anche questo 104
- Senza il Mantello non ho Paura 108

Capitolo 11

IL NULLA = UN ABBRACCIO INFINITO DI AMORE

- Il Risveglio 111
- Finalmente l'Amore 113
- L'Incantesimo 114
- L'Infinito 116
- L'entusiasmo di un Attimo 117
- Il Gioco della Verità 119
- Il Passato può essere Cambiato 121
- L'Equilibrio 123

Capitolo 12

IL BLOCCO

- Prima del lockdown 126
- Lockdown 129
- Il Viaggio 131
- La rabbia nell'Adolescenza 134
- Sei come il Fiume al Mare 137
- Giorno 30 140
- L'uovo si è Schiuso 144

Capitolo 13

IO VEDO IO SENTO IO PARLO

- A tutti i Giovani di Adesso 146
- La Curiosità 150
- Agire anziché Reagire 153
- La mente Addestrata 155
- Il Corpo ci Parla sempre 157

Capitolo 14

LEONARDO LEONE L'ULTIMO FARO

- Prima di Conoscere Leonardo 161
- Lettera a Leonardo 165
- La Svolta 166

• Ho Cominciato a Studiare e Formarmi	167
• Ho cambiato le mie Abitudini	169
• Ho Visto i miei Obiettivi.....	170
• Ho Pianificato le mie Azioni	173
• Ho iniziato ad Agire	176
• Ho ripreso ad Amarmi.....	177

Capitolo 15

FALLO ANCHE TU!

• Fallo anche tu	178
• Ora Sei Ora Hai	180
• Ikigai.....	181
• I Bambini Sanno di Sapere	182
• Come Raggiungo gli Obiettivi	185

Capitolo 16

RITARE

• Chi ce l'ha fatta	188
• Imita il tuo Idolo	188
• Curati	190
• "Ritare".....	191
• Lo Stra-ordinario	194

<i>LA VITA SENZA TE BAMBINO/A</i>	196
---	-----

Capitolo 17

LA GIACCA BIANCA

• Il Perdono	198
• La Compassione	199
• La Gratitude	201

<i>LA ME BAMBINA</i>	203
----------------------------	-----

• Ricorda	204
• L'ABC.....	205
• Giù il Mantello.....	206
• La Giacca Bianca.....	207