



la Bussola

Questo libro ha un carattere puramente informativo e divulgativo. Tutte le informazioni, le indicazioni, e quanto contenuto nel video stesso, non costituiscono a nessun titolo cura medica, e non sostituiscono in nessun modo, la diagnosi e/o il trattamento di un medico qualificato. Gli autori non sono in alcun modo responsabili per l'utilizzo improprio delle informazioni presentate in questo libro, e per eventuali danni o problemi causati dall'utilizzo delle informazioni in esso contenute.

Copertina e illustrazioni di Laura Montanari

*Classificazione Decimale Dewey:*

**158.1 (23.) PSICOLOGIA APPLICATA. MIGLIORAMENTO E ANALISI PERSONALE**

GIORGIA GIRAUDO  
VALTER GIRAUDO

# VOGLIO DIVENTARE ME STESSO

GUIDA PRATICA  
PER DIVENTARE LA MIGLIOR  
VERSIONE DI SÉ STESSI



la Bussola



la Bussola



ISBN  
979-12-5474-831-2

PRIMA EDIZIONE  
**ROMA** 19 DICEMBRE 2025

*Dedicato alle persone a noi più care:  
Nathan Federico, Ginevra Sophie,  
Giuseppe “Pe”, Nicolò e Laura*



## INDICE

9	<i>La storia del sasso</i>
11	<i>Carpe diem: il momento giusto è ora</i>
15	Capitolo I Riconosci i tuoi limiti
49	Capitolo II Combatti le tue paure
71	Capitolo III Scegli te stesso
83	Capitolo IV Valorizza la tua unicità
103	Capitolo V Mettiti alla prova

121    Capitolo VI  
      Si cambia!

143    Capitolo VII  
      Diventa ciò che sei



## LA STORIA DEL SASSO

Tutti, prima o poi, nella nostra vita  
abbiamo a che fare con un sasso.  
Qualcuno distratto magari si è inciampato.  
Altri, violenti, lo hanno usato come arma.  
Davide uccise Golia.  
I bambini lo usano come giocattolo.  
Alcune persone, stanche, lo hanno usato come sedia.  
Il muratore l'ha usato per costruire.  
Gli scultori lo trasformano in un'opera d'arte.  
In ogni caso, la differenza non l'ha fatta  
il sasso, ma l'uomo.  
Questo perché ogni cosa è neutra:  
sta a noi decidere come usarla.

Carpe  
Diem

A decorative illustration featuring a quill pen and birds. The quill is positioned horizontally, with its tip pointing towards the left. Above the quill, the word "Carpe" is written in a cursive script. To the right of the quill, the word "Diem" is written in a similar cursive script. Above the word "Diem", there are several small, stylized birds in flight, arranged in a cluster.

## INTRODUZIONE

### **CARPE DIEM: IL MOMENTO GIUSTO È ORA**

Dum loquimurfugerit invida aetas: carpe diem, quam minimum credula postero.

Mentre parliamo il tempo è già in fuga, come se provasse invidia di noi: afferra la giornata sperando il meno possibile nel domani.

— Orazio

Ci sono solo due giorni all'anno in cui non puoi fare niente: uno si chiama ieri, l'altro si chiama domani; perciò, oggi è il giorno giusto per amare, credere, fare e, principalmente, vivere.

— Dalai Lama

La forza poetica di Orazio ha reso immortale l'espressione "Carpe diem", destinata a rimanere nella storia come un invito a vivere pienamente il presente. Il suo messaggio principale è chiaro: è essenziale "cogliere l'attimo" per

sfruttare al meglio le opportunità che la vita ci offre. Perché farlo? Per evitare di sprecare le infinite occasioni che ci si presentano in ogni momento.

Non è necessario aspettare il momento perfetto per agire, perché potresti aspettare invano tutta la vita. Quindi, “cogli l’attimo” e agisci subito: l’unico istante giusto è quello che stai vivendo. È sempre il momento giusto per diventare la miglior versione di te stesso. Se saprai cogliere il momento giusto, vedrai tutto sotto una luce straordinaria.

Poiché il futuro è incerto e imprevedibile, l’espressione “Carpe diem” invita a godere appieno di ciò che la vita offre nel presente. Questo non significa cercare il piacere a tutti i costi, ma piuttosto valorizzare ciò che si ha. Possiamo infatti agire solo nel presente, ed è quindi su di esso che dovremmo focalizzare le nostre energie.

Vivendo pienamente il “qui e ora”, possiamo cogliere le opportunità e le gioie che ci si presentano, evitando di essere influenzati da speranze o paure per ciò che potrebbe accadere in futuro. Con “Carpe diem”, Orazio ha voluto conferire una dignità serena all’esistenza umana, dando valore alla vita stessa, mentre sfida l’incessante scorrere del tempo e la sua natura fugace.

Prenditi un attimo per ascoltarti e cerca di avvertire se ci sono momenti in cui nella tua mente inizia a formarsi un’idea – che spesso si manifesta come una semplice sensazione – che ti fa percepire un certo disagio o insoddisfazione. Questo potrebbe essere il segno di un desiderio di rinnovamento, di liberarti di qualcosa di vecchio per fare spazio a una nuova versione di te stesso. Riconoscere questi segnali è tutto ciò che ti serve per capire che il momento giusto per trasformarti e diventare la miglior versione di te è proprio “qui e ora”.

È importante capire che, quando il desiderio di cambiare si fa sentire, abbiamo già avviato, spesso senza rendercene conto, un processo di crescita. Ciò che accade subito dopo è abbastanza chiaro: intravediamo un obiettivo all'orizzonte, valutiamo se è raggiungibile o meno e, in molti casi, decidiamo di avviarci verso un punto che ancora non è del tutto chiaro.

Dentro di noi sentiamo il bisogno di seguire quella strada, non solo perché ci sembra che le circostanze ci siano favorevoli, ma soprattutto perché avvertiamo una spinta interiore che ci incita a proseguire verso la nostra meta. Quella forza che ci spinge è la nostra vera natura, la nostra essenza più autentica. In altre parole, è la persona che desideriamo diventare, la “versione migliore e più autentica di noi stessi”, e scopriamo che è nelle nostre mani realizzarla.

Questo libro è dunque dedicato a chiunque abbia deciso di procedere o si sia trovato a procedere verso una dimensione di completezza umana, verso la miglior versione di sé stessi, perché era o è giunto il tempo di farlo.



### **IMPORTANTE!**

La prima cosa che dovrai fare è procurarti un'agenda o un quaderno, che sarà il tuo “QUADERNO DELLA RINASCITA CONSAPEVOLE”.

Questo quaderno ti sarà utile sia per eseguire gli esercizi che troverai in questo libro, sia per annotare il tuo percorso verso la realizzazione della miglior versione di te stessa/o.



## CAPITOLO I

### RICONOSCI I TUOI LIMITI

#### *I limiti sono solo illusioni*

I limiti sono spesso soltanto delle illusioni.

— Michael Jordan

La parola “limite” è spesso interpretata esclusivamente in senso negativo. Ci fa subito pensare a un ostacolo che ci impedisce di progredire, che blocca il nostro cammino verso qualsiasi obiettivo. Sentirsi bloccati è senza dubbio una sensazione spiacevole che tutti cerchiamo di evitare. È come rendersi conto che c'è qualcosa che ci impedisce di andare oltre, che ci limita nel proseguire oltre il punto in cui siamo arrivati. In queste situazioni, è facile sentirsi scoraggiati, perché avvertiamo un ostacolo nelle nostre azioni e, probabilmente, viviamo tutto ciò con una certa sofferenza.

Ogni giorno, tutti noi ci confrontiamo con i nostri limiti, che spesso si manifestano nelle difficoltà a eccellere in qualcosa, come nella mancanza di inclinazione per lo studio o per una professione specifica, nelle difficoltà nelle relazioni interpersonali o nelle caratteristiche del nostro carattere, e così via.

Spesso, quando cerchiamo di raggiungere un obiettivo e, nonostante gli sforzi, non ci riusciamo, ci troviamo subito in crisi. Iniziamo a concentrarci sul problema e sul senso

di fallimento, mentre sarebbe più utile indirizzare la nostra attenzione verso le possibili soluzioni. Invece di cercare risposte, ci colpevolizziamo, ci critichiamo e ci sentiamo come se qualcosa in noi non funzionasse.

Questo atteggiamento porta molta sofferenza, perché ci obbliga a rivedere le nostre azioni e, spesso, a rivedere o addirittura fermare gli obiettivi che ci eravamo prefissati. Sfortunatamente, si crea un circolo vizioso: più ci focalizziamo sul problema e sul fallimento, più queste sensazioni si amplificano.

Se riflettiamo, fin da bambini ci siamo confrontati con dei limiti. Non ci credi? Pensa ai tuoi genitori: per proteggerti, impongono regole, cercano di evitare che ti faccia del male e stabiliscono confini che ti aiutano a rapportarti con il mondo nel rispetto di te stesso e degli altri. Come puoi notare, i limiti sono sempre stati presenti nella tua vita, spesso senza che te ne accorgessi. Come primo passo, prova ad accettare che i limiti fanno parte della nostra natura umana, un aspetto con cui spesso facciamo fatica a convivere.

## **Quando sperimentiamo i nostri limiti?**

I nostri limiti si rivelano solo tramite l'esperienza, poiché è attraverso di essa che possiamo scoprire veramente "di che pasta siamo fatti" e, naturalmente, individuare i nostri "punti deboli" che necessitano di essere potenziati. È attraverso le esperienze che conosciamo innanzitutto noi stessi e, successivamente, la realtà che ci circonda. Esse ci permettono di diventare consapevoli di dove siamo in grado di realizzarci e dove, invece, incontriamo più difficoltà, facendoci capire ciò che ci appassiona e ciò che non ci interessa.



Ogni volta che facciamo un'esperienza ci specchiamo in noi stessi, facciamo il punto della situazione e ci domandiamo se ci piacerebbe continuare oppure no. Non possiamo a priori essere sicuri di riuscire o meno, ma come diceva Henry Ford: *“Che tu creda di farcela o di non farcela avrai comunque ragione”*. Sovente, è il pensiero di dover fare qualcosa che ci spaventa. Il nostro limite in questo caso è la paura, che in genere si manifesta per la poca fiducia che abbiamo nelle nostre capacità.

Non dobbiamo negare o nascondere i nostri limiti; al contrario, è importante e salutare affrontarli, soprattutto se lo facciamo con una nuova consapevolezza: i limiti sono semplicemente qualcosa che ci costringe a fare i conti con noi stessi, talvolta anche a rivedere le nostre scelte, e gradualmente ci aiuteranno a scoprire le nostre mete più autentiche. Infatti, il limite che percepiamo ci riporta inevitabilmente a riflettere su noi stessi, portandoci a rivedere e rielaborare i nostri obiettivi, restringendo l'orizzonte per quelli meno raggiungibili e ampliandolo per quelli che veramente appartengono a chi siamo.



## ESERCIZIO

Quali sono i tuoi limiti?

Prova a pensarci bene e poi scrivi sul tuo quaderno.

Dopo, prova ad analizzarli uno ad uno e chiediti:

- sono così impossibili da affrontare e superare?
- Come credo di riuscire a superarli?

Prova a rispondere per iscritto alle domande.

## **Perché si fa fatica ad accettare i propri limiti?**

Conoscere i propri limiti è il primo passo per superarli con successo. Essi rappresentano, da un lato, i confini della nostra “zona di comfort”, dove ci sentiamo protetti e a nostro agio. Dall’altro, possono diventare un ostacolo da superare per espandere i limiti entro cui ci sentiamo sicuri. La consapevolezza dei nostri limiti non deve essere vista come una scusa per arrendersi, ma come un punto di partenza per cercare soluzioni per superarli.

Se proprio non è possibile superarli, conoscere i nostri limiti ci aiuta a minimizzare l’impatto negativo che hanno sulla nostra vita quotidiana. Ma perché facciamo tanta fatica ad accettarli? Probabilmente perché non siamo ancora riusciti a comprendere pienamente chi siamo, quali sono le nostre qualità e quali sono i nostri sentimenti più profondi riguardo alla vita.

Un noto autore della terapia della Gestalt scrive che l’orientamento verso uno scopo ricercato al di fuori della relazione personale organismo-ambiente, ci porta inevitabilmente in una condizione di conflitto e scissione: “*Ogni individuo, ogni pianta, ogni animale ha solo uno scopo... realizzarsi per quel che è. Una rosa, è una rosa. La rosa non ha nessuna intenzione di realizzarsi come canguro*” (Perls, 1969).

Facciamo un esempio pratico. Immagina una persona che sogna di diventare cantante, ma purtroppo non ha una voce particolarmente talentuosa per poter fare carriera. Nonostante ciò, decide di intraprendere comunque questa strada e ci prova. Durante i provini, gli viene detto che la sua voce è discreta, ma non abbastanza buona per sperare di andare avanti. Nonostante questa verità, decide di non

accettarla e continua a perseguire il suo sogno. In questo modo, però, non farà altro che affrontare ripetuti fallimenti nel mondo della musica. La sua determinazione lo spinge a non arrendersi, perché sarebbe troppo doloroso accettare la realtà; abbandonare il sogno rappresenterebbe una sconfitta totale. Così, ogni giorno soffre, poiché sarebbe troppo difficile rinunciare a ciò per cui ha lottato e sofferto, l'unica cosa che ama davvero.

Prima o poi questa persona comprenderà che il suo benessere dipende dall'accettare che ci sono dei limiti al suo talento. Tuttavia, riconoscere un limite non significa rinunciare completamente al proprio sogno. Potrà, ad esempio, continuare a suonare in qualche locale o formare un gruppo con gli amici, perché è un'attività che ama e non ha motivo di abbandonarla. Dovrà, però, adattare e rivedere i suoi obiettivi, senza lasciarli andare del tutto. Forse, in questo nuovo contesto, riscoprirà il piacere di cantare, un piacere che aveva probabilmente perso nel tentativo di raggiungere il successo a tutti i costi.

A questo punto, potremmo chiederci: "Perché non ha considerato questa opzione prima? Perché non ha voluto accettare i suoi limiti?" Forse sentiva il bisogno di dimostrare qualcosa a sé stesso o agli altri, o magari amava le sfide difficili e stimolanti. Oppure, pensava che il successo fosse l'unico obiettivo degno di essere raggiunto, convinto che in esso si trovasse la felicità. Forse potrebbe riuscire in qualcos'altro, scoprendo un altro talento, ma ora sta a lui intraprendere questo percorso di scoperta.

Questo è più o meno quello che accade quando ci si scontra con il proprio limite che inevitabilmente ci obbliga a rivedere noi stessi dopo un fallimento, ma *"senza frustrazione non c'è alcun bisogno, nessuna ragione di mobilitare*

*le proprie risorse, di scoprire che potresti essere capace di fare qualcosa da solo*" (Perls, 1969).

Il segreto sta nel reinterpretare l'esperienza vissuta, consapevoli che solo attraverso di essa possiamo conoscerci più a fondo, scoprendo i nostri punti di forza e le aree in cui siamo più vulnerabili. Dobbiamo accettare di essere fallibili, di non poter eccellere in tutto, ma senza farci definire dal fallimento. Il fallimento non è un nemico, anzi, ci aiuta a conoscerci meglio, a migliorare noi stessi e a comprendere ciò che desideriamo davvero. La chiave sta nel modo in cui reagiamo, nel modo in cui affrontiamo questi insuccessi, nel come accettiamo i fallimenti e li trasformiamo in fondamenta per la nostra crescita personale.

Assumersi la responsabilità della propria vita significa dare a sé stessi la possibilità di accettarsi per come si è, di perdonarsi per la propria imperfezione e, perché no, di giocare, sorridere dei propri difetti ed errori: *"amo tutti gli incontri imperfetti di bersaglio e freccia che mancano il centro, a sinistra e a destra, sopra e sotto. Amo tutti i tentativi che falliscono in mille modi diversi... amico non aver paura dei tuoi errori. Gli errori non sono peccati. Gli errori sono modi di fare qualcosa di diverso, forse nuovo in senso creativo. Amico non pentirti dei tuoi errori. Siine fiero. Hai avuto il coraggio di dare qualcosa di te stesso"* (Perls, 1969 a p. 103).

È così che si costruisce l'autostima, provando, tastando il terreno ed edificando su quello che più ci soddisfa.

## **Accettare i propri limiti**

Scoprire un nostro limite, insomma, non è l'accettazione di una sconfitta, bensì è stabilire il proprio territorio,