

To, .....

*dedico questo libro*

a .....

CHE LA TUA VITA SIA GIOIOSA,  
*anche quando ti verrà da piangere.*

CHE TI MANTENGA SEMPRE GIOVANE,  
*anche quando il tempo passerà.*

CHE TU ABBA FIDUCIA,  
*anche quando il sole non sorgerà.*

CHE TU POSSA AMARE I TUOI CARI,  
*anche quando ne rimarrai deluso.*

CHE TU NON SMETTA MAI DI SOGNARE,  
*anche quando fallirai.*

TUTTO QUESTO È ESSERE FELICI.

*Attraverso questo libro  
che tu possa trovare il tesoro che è in te.*

SII SEMPRE INNAMORATO/A DELLA VITA

*per scoprire che sei un  
ESSERE SPECIALE*

AUGUSTO  
CURY

---

# Dieci Regole per Essere Felici

Fondamenti per vincere ansia e stress



ITALIANOVA

## ITALIANOVA PUBLISHING COMPANY

ITALIA NUOVA EDITORI SRL  
Via Bergamo 2 - 20059 Vimercate - Milano - Italy  
ITALIA NOVA EDITORA LTDA.  
Caixa Postal 31.261-4 - Cep 01309-970 - São Paulo - Brasil

Assistente editoriale: *Monica Malberti - Milano*  
Traduzione: *Giorgia Brazzarola*  
Supervisione: *Anna Prada - Milano*  
Videoimpaginazione: *Italianova, Milano*

ISBN: 978-88-88951-52-2  
Autore: *Augusto Cury*  
Titolo: *Dieci regole per essere felici*  
Copyright © 2008 Italia Nuova Editori srl - Milano  
Diritti esclusivi per l'edizione in lingua italiana  
Third edition 2008 - All rights reserved  
Printed and bound in Italy in May 2008 by Italianova

Titolo originale: *Dez leis para ser feliz*  
Copyright © 2008 Augusto Jorge Cury  
Paese d'origine: *Brasil*

### Italianova customer care

mitalianova@gmail.com  
+39 039 6614092 Ph  
+39 039 8942000 Fax

For further information  
[www.italianova.net](http://www.italianova.net)

## INDICE

Premessa	9
Che cosa significa essere felici?	13
Scelte sbagliate nel tentativo di raggiungere una vita felice	17
Livelli di qualità di vita	25
▪ <i>Prima Regola</i> Contemplare la bellezza	37
▪ <i>Seconda Regola</i> Sonno ristoratore	45
▪ <i>Terza Regola</i> Fare cose non programmate	53
▪ <i>Quarta Regola</i> Esercizio fisico e sana alimentazione	59
▪ <i>Quinta Regola</i> Gestire le emozioni	65

▪ <i>Sesta Regola</i>	
Organizzare i pensieri	77
▪ <i>Settima Regola</i>	
Conservare i ricordi	89
▪ <i>Ottava Regola</i>	
Affrontare perdite e frustrazioni	101
▪ <i>Nona Regola</i>	
Essere dinamici	105
▪ <i>Decima Regola</i>	
Intelligenza spirituale	109
Considerazioni finali	115
<b>Augusto Cury</b>	125

*L*ascia che io tenti di aiutarti.  
Se sei giovane o adulto  
e ti piace l'avventura, qui la troverai.  
Ci inoltreremo  
nell'affascinante mondo  
del nostro essere.

Buon viaggio.

## P R E M E S S A

Viviamo in un universo pieno di misteri. Esistono miliardi di galassie con infiniti segreti. Per esempio, nel centro della nostra galassia, la Via Lattea, c'è un buco nero delle dimensioni di un granello di sabbia che inghiottisce interi pianeti e stelle. Vengono i brividi solo a pensarci. Ma qual è il più grande mistero dell'universo?

La vita umana è il più grande mistero dell'esistenza. Solo chi non l'ha mai esplorata non ne rimane affascinato. Tuttavia, se parliamo la personalità dell'uomo con una grande casa, la maggior parte delle persone non conosce neppure il salotto del proprio essere. Fino a che punto tu ti conosci?



Nonostante la vita sia così affascinante, l'uomo non l'affronta con la dovuta considerazione. Ci sono quelli che cambiano il loro stile di vita solo dopo aver subito un infarto. Altri che pensano di ampliare le loro conoscenze intellettuali solo quando, ormai, sono professionalmente già superati.

Molti adulti si rendono conto che sono infelici ed ansiosi solo dopo aver perso le persone che amano di più. E la situazione dei giovani? È peggiore. Di solito si rendono conto d'essere insoddisfatti quando si guardano indietro e vedono distrutti i loro sogni più belli.

Nel libro *Tu Sei Insostituibile* mostravo come tutti noi abbiamo compiuto follie d'amore per conquistare la vita. In questo libro, *Dieci Regole per Essere Felici*, presenterò alcune regole capaci di trasformare la vita in un grande show – uno spettacolo di felicità e saggezza.

Tutti vogliamo essere felici, poveri e ricchi, illetterati e intellettuali. Ma per molti, essere felici, è come un miraggio nel deserto. Si dice molto ma si sa poco su ciò che sia la felicità e quali siano gli strumenti necessari per raggiungerla. Qui ti stupirai.

Questo libro è piccolo, ma l'idea di cosa sia la felicità e di quali siano gli strumenti per ottenerla sono profondi e sconosciuti. Sono il frutto di più di vent'anni di ricerca in campo psicologico e psichiatrico. Le "dieci regole" che tratterò democratizzano la scienza, rendendo accessibili a tutti gli strumenti con cui potrai esplorare il tuo essere...

La decisione di utilizzarli, per conquistare una vita felice e salutare, è tua.

*Augusto Cury*

## CHE COSA SIGNIFICA ESSERE FELICI?



*La vita è una grande scuola  
ma insegna poco a chi  
non sa essere un buon alunno...*

*È*ssere felici non è avere una vita priva di perdite e frustrazioni. È essere allegri, anche quando ti verrà da piangere. È vivere intensamente, anche in un letto d'ospedale. È non smettere mai di sognare, anche quando si hanno degli incubi. È dialogare con se stessi, anche quando la solitudine ti circonda.

È essere sempre giovani, anche quando i capelli diventano bianchi. È raccontare le storie ai figli, anche quando si ha poco tempo. È amare i genitori, anche se loro non lo comprendono. È dire grazie, anche quando le cose vanno storte.

È trasformare gli errori in lezioni di vita.

*È*ssere felici è sentire il sapore dell'acqua, la brezza sul viso, il profumo della terra bagnata. È trarre dalle piccole cose grandi emozioni. È saper trovare tutti i giorni delle occasioni per sorridere, anche se non accadono fatti particolari. È sorridere delle proprie stupidaggini.

È non rinunciare a chi si ama, anche quando si rimane delusi. È poter avere amici con cui condividere le gioie e le tristezze. È essere un amico del giorno e un amante del sonno. È ringraziare Dio per lo spettacolo della vita... Quali di queste caratteristiche possiedi?

Chi conquista una vita felice?  
Forse la conquistano le persone più ricche del mondo, i politici più potenti e gli intellettuali più brillanti?

No! La conquistano coloro che raggiungono una buona qualità di vita nel proprio intimo. Quelli che si liberano dalla prigionia della paura. Quelli che superano l'ansietà, vincono il malumore, trascendono i propri traumi. Sono coloro che imparano a veleggiare nelle acque delle emozioni. Tu sai veleggiare in queste acque o vivi affondando?

## SCELTE SBAGLIATE NEL TENTATIVO DI RAGGIUNGERE UNA VITA FELICE



*Le nostre più grandi difficoltà  
non derivano dagli ostacoli  
che incontriamo lungo il cammino,  
ma dalle direzioni sbagliate  
che prendiamo...*

## I SOLDI E LA FELICITÀ

7 soldi ci possono dare conforto e sicurezza, ma non comprano una vita felice. I soldi comprano un letto, ma non il riposo. Comprano adulatori, ma non gli amici. Comprano regali per una donna, ma non il suo amore. Comprano il biglietto per una festa, ma non l'allegria. Pagano la retta scolastica, ma non arricchiscono l'abilità di pensare.

Devi conquistare quello che i soldi non comprano. Altrimenti sarai un miserabile, pur essendo un miliardario.

## LA FAMA E LA FELICITÀ

7 Il successo nel lavoro, nella scuola, nel raggiungimento delle mete è fondamentale per la qualità di vita. Ma la fama che accompagna il successo non porta alla felicità! La fama porta gli applausi, ma non l'allegria. Porta l'assedio, ma non elimina la solitudine.

La fama può trasformarsi in una trappola nel raggiungimento di una vita felice, dal momento che fa svanire la semplicità, schiaccia la sensibilità, invade la privacy. Ci sono molte persone famose tristi e depresse.

Lotta per il successo e non per la fama. Se dovesse arrivare la fama, dagli poca importanza.

## LA CULTURA E LA FELICITÀ

*L*a cultura nutre l'intelligenza, ma non è fondamentale per una vita felice. Lo studente esce dalla scuola conoscendo il mondo che lo circonda, ma non conosce l'anticamera della sua mente.

Sa discutere del mondo fisico, ma non sa parlare di se stesso. È un gigante nelle scienze, ma un bambino fragile di fronte alle perdite e alle sfide. Il mondo accademico è in crisi. Distribuisce diplomi, ma non prepara i giovani alla scuola della vita.

Tu sei preparato soltanto per le vittorie o anche per le sconfitte?

## IL POTERE E LA FELICITÀ

*L'*uomo ha sempre amato il potere, ma il potere non porta ad una vita felice. Una persona può dirigere con abilità una nazione o una grande azienda, ma potrebbe non avere alcuna competenza per gestire le sue emozioni.

Hitler voleva dominare il mondo perché non era riuscito a dominare il proprio mondo. Anche chi conquista il potere politico per governare democraticamente può essere un pessimista leader di se stesso.

La tua più grande sfida nella vita non è quella di dominare la Terra, ma il tuo proprio essere.

## IL LAVORO E LA FELICITÀ

Lavorare con allegria, devozione e creatività è un toccasana per la vita. Ma dobbiamo lavorare per vivere e non vivere per lavorare. Certe persone sono stakanoviste, ossia lavoro-dipendenti. Sognano, mangiano e respirano lavoro.

Hanno tempo per tutto, tranne che per se stessi. Non ammettono il fallimento di un'impresa, ma non gli importa affatto del fallimento delle loro vite.

Liberati dal vizio del lavoro! A meno che tu non voglia essere il più competente del cimitero!

## LA SICUREZZA E LA FELICITÀ

Molti fanno l'assicurazione sulla casa e sulla macchina. Si proteggono contro i furti e gli incidenti, ma si dimenticano di proteggere i loro sentimenti dallo stress e dai problemi della vita. Che incoerenza! Per questo motivo, qualsiasi cosa minaccia la loro tranquillità...

Ti rendi conto di quanta felicità e pazienza ti rubano i tuoi problemi?

È un'illusione raggiungere una vita felice senza proteggere i tuoi sentimenti. Come fare?

Aspetta, ti aiuterò! Prima di tutto costruiamo una mappa della qualità di vita.

# LIVELLI DI QUALITÀ DI VITA



*Chi è esigente  
con la qualità dei prodotti,  
ma non con la qualità della sua vita,  
tradisce la sua felicità...*

Nelle pagine che seguono illustrerò i sintomi psichici e psicosomatici che considero nelle mie diagnosi e ricerche, e che compromettono la qualità di vita.

## SINTOMI PSICHICI

- stanchezza eccessiva
- pensiero frenetico
- insonnia
- sonnolenza
- memoria labile
- indolenza, svogliatezza
- diminuzione della libido
- poca autostima
- paura
- perdita della gioia di vivere
- tristezza o umore depresso
- mancanza di concentrazione
- soffrire in anticipo
- angoscia (ansia + oppressione al petto)
- aggressività
- senso di colpa
- solitudine
- manie di suicidio

## SINTOMI PSICOSOMATICI

- mal di testa
- mancanza d'aria
- capogiri
- tachicardia
- nodo alla gola
- oppressione al petto
- dolori muscolari
- pruriti (mania di grattare)
- gastrite
- ipertensione
- diarrea dovuta a tensione
- aumento dell'appetito
- inappetenza
- sudorazione eccessiva
- pianto o voglia di piangere
- mani fredde e umide
- caduta di capelli
- nessuno

*N*on disperarti se manifesti molti di questi sintomi. Puoi superare i tuoi conflitti e diventare più ricco e capace. Il livello di qualità di vita è flessibile. Dipende dal tipo, dalla quantità e frequenza dei sintomi.

Alcuni sintomi sono più gravi, e per questo motivo ne scatenano molti altri. Per esempio, l'insonnia porta alla stanchezza eccessiva, al pensiero frenetico, all'irritabilità.

Cerca di prestare attenzione alla tua qualità di vita, te lo meriti. Fai della tua vita una bella storia d'amore, non di terrore.

*D*urante le conferenze che tengo sia in Brasile sia all'estero sul funzionamento della mente e la qualità di vita, solitamente faccio un test con i presenti. Quando elenco i sintomi, li invito ad alzare le mani ogni qualvolta ne riconoscano uno in se stessi.

Tutti si sorprendono nel vedere il continuo sali e scendi delle mani del pubblico, compresi psicologi, medici, presidi e professori. La norma è manifestare dei sintomi, l'eccezione è avere una vita eccellente. In un mondo che soffre, l'obbiettivo è quello di essere "anormali". Facci caso!

Ho realizzato un'indagine sulla qualità di vita della popolazione della città di San Paolo (una delle maggiori città del Brasile, capitale dello Stato omonimo – ndt) che ha mostrato cifre scioccanti: il 37,8% delle persone soffre di ansietà (più di quattro milioni), il 37,4% presenta deficit di memoria o memoria labile, il 30,5% soffre di stanchezza eccessiva, il 29,9% accusa dolori muscolari e il 29,1% soffre di mal di testa.

Inoltre, due milioni di persone, includendo giovani e adulti, soffrono di insonnia, affrontano una vera guerra nel proprio letto. Che tipo di guerra? Una guerra dei pensieri. Attenzione! Nemmeno i generali vincono queste battaglie.

Un dato dell'indagine mi ha particolarmente preoccupato e forse anche voi. Più di due milioni di persone (il 22%) hanno una pessima qualità di vita e manifestano più di dieci sintomi. Questo è molto grave. Tutti noi dobbiamo migliorare la nostra qualità di vita per essere felici.

La popolazione di San Paolo, che è una delle maggiori città del pianeta, è pressoché totalmente stressata. Tuttavia, se realizzassimo la stessa indagine a Milano, Roma, New York, Londra, Parigi, Tokyo e nelle altre grandi e medie città del mondo, credo che avremmo gli stessi risultati.

## PARADOSSI DEL MONDO MODERNO

Non abbiamo mai avuto uno sviluppo tecnologico così grande, ma l'uomo non ha mai provato così tanti scompensi psichici. Non abbiamo mai avuto così tanti mezzi che ci dessero conforto – i mezzi di trasporto, il telefono, il frigorifero –, ma l'uomo non ha mai avuto la mente così confusa. Non abbiamo mai avuto così tanti mezzi che ci dessero piacere – la Tv, Internet, il cinema -, ma l'uomo non si è mai sentito così triste.

La società moderna è diventata una fabbrica di stress. E tu vivi in questo pazzo mondo! Che fare?

Non è possibile trasferirsi su di un altro pianeta! Vivere da eremiti, isolati dal mondo, non risolverebbe nulla, dato che ci porteremmo dietro i nostri problemi ovunque. Rifugiarsi nell'alcool e nelle droghe, come fanno molti giovani, servirebbe solo ad aumentare la miseria e a distruggere la vita. Nascondersi, come fanno molti, dietro a conti bancari e status sociali e fingere che nulla stia accadendo, vuol dire fuggire dalla realtà.

Viviamo in un mondo difficile, non cercare di sfuggirgli. È in esso che dobbiamo realizzarci, essere felici e in buona salute. La luce è bella solo quando viene accesa nelle tenebre. Vediamo.

C'era un uomo che non dormiva bene perché abitava in uno scantinato buio. Sognava di metterci una lampada. Dopo aver lavorato molto, chiamò un elettricista e mise la lampada tanto desiderata. Prima di accenderla, pensò: "Adesso finalmente dormirò tranquillo." Quando l'accese, una sorpresa. Perse il sonno. Perché?

Perché la luce gli mostrò la realtà che non vedeva: la sporcizia, gli insetti, i ragni. Si riposò solo dopo aver fatto una bella pulizia. Purtroppo alcuni preferiscono il buio!

Abbi il coraggio di accendere la luce nel tuo scantinato e di fare pulizia nella tua vita.

Cosa ci insegna questo breve racconto?

Che leggendo questo libro ci accorgeremo probabilmente di non essere così sani come pensavamo. La luce brillerà. Forse all'inizio non sarà così gradevole confrontarci con la nostra realtà. Ma ci rallegreremo utilizzando le dieci regole della psicologia per conquistare una vita felice.

Per mezzo di esse potremmo trovare la gioia nel dolore, la speranza nella tempesta, la sicurezza nelle bufere. Potremmo imparare a canticchiare, giocare, vivere la vita con passione e piacere. Prima di studiarle, lasciami che ti dia un consiglio.

*N*on esistono miracoli capaci di trasformare la personalità; ciò che vale è piuttosto l'allenamento. Ogni regola sarà utile solo se uscirà dalle pagine di questo libro e verrà scritta nelle pagine del tuo cuore. Leggile e rileggile. Non escludono la necessità di una terapia quando questa fosse necessaria. Ma la loro messa in pratica previene e contribuisce a risolvere gli scompensi psichici.

Tuttavia, il maggior obiettivo delle regole non è quello di curare le malattie, ma aprire le finestre della tua intelligenza. Quali finestre? Le finestre che arricchiscono il tuo potenziale intellettuale e la tua capacità d'amare la vita e tutto quello che ti offre.

## PRIMA REGOLA

### CONTEMPLARE LA BELLEZZA



*È nelle cose semplici  
che si trovano  
le più grandi ricchezze...*

Contemplare la bellezza è trasformare le piccole cose in uno spettacolo per i nostri occhi. È dialogare con gli amici, elogiare le persone, amare le sfide che la vita ti propone. È osservare i bambini mentre ascoltano i racconti degli anziani.

È scoprire le cose belle e nascoste che ci circondano. È ammirare le nuvole, il canto degli uccelli, la danza delle foglie orchestrata dal vento. È riuscire ad andare oltre le immagini e le parole. Credo che meno del 10% delle persone sappia contemplare la bellezza. Chi disprezza questa regola vive una gioia fugace, un'emozione superficiale.

## IL PIACERE DI VIVERE

Se la tua storia si è trasformata in una *routine* colma di noia, se le mancano piaceri, sapori e magia per la vita, è perché non hai impiegato il tuo tempo per contemplare la bellezza. Risvegliati! Se non utilizzerai questo strumento, potrai avere successo professionale, finanziario e sociale, ma mendicherai il pane dell'allegria. Sarai infelice.

Gesù Cristo, il maestro delle emozioni, fermava la folla che lo seguiva per farle apprezzare la vista dei gigli. Era felice nella terra degli infelici, poiché viveva l'arte della contemplazione della bellezza.

## BUON UMORE

Sarai sempre di buonumore se imparerai a contemplare la bellezza. Alle persone piacerà starti accanto. Altrimenti vivrai alla mercé della dittatura del malumore e del negativismo. Nemmeno tu riuscirai a sopportarti.

Molte malattie autoimmuni, del cuore, così come alcuni tipi di tumori, sono scatenati da scompensi emozionali, soprattutto dal malumore. Una persona ottimista vive meglio e per più tempo. Contempla la bellezza per essere di buonumore.

*Essere negativi non risolve i problemi, ma può accorciarti la vita...*

## RINGIOVANIMENTO DELLE EMOZIONI

Rimarrai sempre giovane se saprai contemplare la bellezza, nonostante il passar del tempo segni il tuo viso con le rughe. Diversamente, potrai farti chirurgie plastiche, *peelings*, ma invecchierai nell'unico posto in cui è proibito invecchiare: nel territorio delle emozioni. Continuare a lamentarsi è uno dei sintomi dell'invecchiamento emozionale.

Molti giovani sono emotivamente vecchi. Si lamentano del proprio corpo, dei vestiti, del cibo, di doversi svegliare al mattino, di studiare, di non avere niente di bello da fare. Sono infelici perché non sanno esser grati e nemmeno arrangiarsi con poco. Apri gli occhi!

## AUTOSTIMA

Chi osserva la regola di contemplare la bellezza gode di una grande autostima e sta sempre bene con se stesso. Ma ecco che la psicologia constatata qualcosa di tragico: la poca autostima è diventata una sindrome endemica. Pensate solo alla lotta che molte donne combattono con lo specchio: invece di ammirare le parti migliori del proprio aspetto, sono vere specialiste nell'esagerare i loro difetti.

Ho seguito molte pazienti che si lamentavano con i mariti delle parti del loro corpo che non gradivano. La poca autostima soffoca il loro amore. Perché?

Perché tutte le lamentele rimangono registrate nella loro memoria. E, come vedremo, questo dato non può più essere cancellato, solo riscritto. Col passar del tempo i mariti cominciano a dar peso ai difetti di cui si lamentavano le mogli. Tutto ciò soffoca l'interesse e l'amore.

Inoltre le donne si affliggono sfogliando una rivista che evidenzia i corpi e non l'intelligenza. Invece di sentirsi belle, confrontano i loro corpi con quelli delle modelle e di conseguenza si torturano. Attenzione! Ogni tua lamentela si trasforma in un veleno per la tua autostima.

## CONSIGLI PER CONTEMPLARE LA BELLEZZA

*T*utti devono sentirsi belli. Non essere schiavo del canone di bellezza imposto dai mass media. Ripeti ogni giorno a te stesso: sono bello/a!

Il bello e il brutto sono infatti concetti relativi.

Contemplare la bellezza è dare energia alla felicità. Cura le piante. Scrivi poesie. Rotolati sul tappeto con i bambini. Valorizza le cose che apparentemente ti sembrano insignificanti. Scrivi lettere agli amici. Conosci i tuoi figli. Cerca di conoscere il mondo dei tuoi genitori. Rimani dieci minuti al giorno in un silenzio contemplativo. Parlare della felicità senza contemplare la bellezza è cadere nel vuoto.

## SECONDA REGOLA

## SONNO RISTORATORE



*I nemici che non perdoniamo  
dormiranno nel nostro letto  
e ci turberanno il sonno...*

*Il* sonno ristoratore è il sonno che rinnova l'energia fisica e psichica. È il sonno profondo, rilassato, gradevole. È il sonno che alimenta la tranquillità e stimola l'intelligenza. Una vita felice comincia con un sonno felice.

Chi gode di un sonno ristoratore può migliorare del 50% il suo rendimento intellettuale: creatività, sagacia, assimilazione di informazioni, attenzione. Molti inconvenienti e decisioni sbagliate sono dovuti alla mancanza di questo tipo di sonno. Fai la pace con il tuo letto. Se trascurerai il tuo sonno, distruggerai il reattore della vita.

## CONSUMO ECCESSIVO DI ENERGIA CEREBRALE

*U*na volta, in ascensore, una persona mi spiegò che durante il giorno sentiva sempre la necessità di dormire e non ne capiva il motivo. Mi permisi di chiedere se soffrisse di insonnia. Rispose di no. Indagai se riuscisse o meno ad acquietare la sua mente. Mi raccontò che i suoi pensieri gli rimbombavano in testa. Ecco qui il motivo, gli dissi.

Una mente agitata ruba energia al cervello. Pur dormendo, le persone non riposano. Se hai un lavoro intellettuale eccessivo, il tuo sonno non riuscirà a ridarti l'energia consumata.

## IL SONNO E LA SALUTE

*P*uoi litigare con il mondo, ma mai con il tuo sonno. Senza un sonno ristoratore, il corpo e le emozioni vengono drasticamente debilitati. È impossibile essere sani senza una buona dormita. Quando l'insonnia colpisce la mente, vengono spesso scatenate o intensificate le malattie psichiche. A seconda del tipo di sonno, sarai una persona gradevole, tollerabile o insopportabile. Se sei sempre esplosivo o impulsivo, rifletti su come dormi. Le persone che soffrono d'insonnia si irritano anche con la loro ombra.

## UN AVVERTIMENTO PER GLI ADULTI: L'INSONNIA BLOCCA L'INTELLIGENZA

*L'*insonnia distrugge la serenità. Porta a crisi di ansia che bloccano la memoria e inducono l'uomo a reagire senza pensare, istintivamente, come un animale.

Le più grandi violenze dell'umanità sono state commesse nei primi trenta secondi di una crisi d'ansia. Anche i nostri errori più gravi accadono in questo lasso di tempo. Bastano pochi secondi per ferire seriamente qualcuno. Sai qual è la risposta migliore che devi dare quando sei teso? Il silenzio.

UN AVVERTIMENTO PER I GIOVANI:  
INTERNET ROVINA IL SONNO

Milioni di giovani stanno rovinando gli anni migliori della loro vita perché sono “Internet-dipendenti”. Stanno dormendo molto poco. Alcuni stanno sviluppando scompensi psichici e tentano il suicidio.

Molti si collegano a Internet a notte fonda, perché il telefono costa meno. Ma in futuro pagheranno una bolletta astronomica. Rischiano di essere insicuri, irritati, di cattivo umore, senza obiettivi, senza grinta. Naviga, ma non affondare. Non dormire meno di otto ore.

NON PORTARE A LETTO  
I TUOI NEMICI

Rifletti! Non tutti i sonni sono ristoratori. Portarsi a letto i problemi del lavoro vuol dire tradire la propria pace. Ed è ancora peggio se ti porti sotto le coperte i tuoi nemici. È più facile perdonarli, anche se non se lo meritano. Fallo per te stesso.

Molti non hanno bisogno di assistere ai film dell'orrore per spaventarsi. Quando si coricano, pensano a così tanti problemi che vivono già una scena di terrore. In psicologia il perdono è l'energia dei forti, e l'amarezza è l'energia dei deboli.

Tu sei forte o debole?

## CONSIGLI PER DORMIRE BENE

Il sonno comincia durante il giorno. Non portare il mondo sulle spalle. Filtra i problemi. Lavora con gioia. Concediti piacevoli letture. Non mangiare un'ora prima di coricarti. Evita di accendere la televisione o il computer mezz'ora prima di dormire.

Che cosa si può fare quando si ha l'insonnia? Cerca di rilassarti. Se non ci riesci, alzati, visto che l'insonnia ribelle odia il letto. Leggi qualcosa di noioso, sia pure un foglietto illustrativo di medicinale. Dopo rilassati e vai a letto. Se l'insonnia persiste per alcuni giorni, vai dal medico. L'insonnia porta la qualità di vita al caos.

## TERZA REGOLA

### FARE COSE NON PROGRAMMATE



*Tutti hanno dentro di sé  
un bambino felice,  
ma pochi lo lasciano vivere...*

*F*are cose non programmate è fare cose inaspettate, rompere la *routine*, spezzare l'uniformità. È nutrire la propria storia di avventura. È essere un viandante dei sentieri del proprio essere. È passare il tempo con ciò che ti offre un guadagno emozionale e non finanziario. È avere una storia d'amore con la vita.

Fare cose non programmate è la freschezza di una splendida vita. Se disprezzi questa regola psicologica, ti rinchiuderai in un "ospizio" emozionale. Purtroppo molti già vivono in questa situazione.

## MANIE

*U*na persona che non fa mai cose non programmate è piena di manie. Niente può stare fuori posto. C'è un orario per tutto. Mette in ordine le cose sempre allo stesso modo. Trascorre le vacanze sempre nello stesso posto. È maniaco della pulizia.

Saluta gli altri sempre allo stesso modo. Segue la stessa *routine* in azienda. Non corre rischi. Non cambia ristoranti. Non fa nuove amicizie. È eccessivamente prevedibile. Ed inoltre, odia essere corretto.

Liberati dalle tue manie. Sii flessibile ed allegro. Esci ogni tanto dalla tua *routine*.

## FINE DEL DIALOGO

Chi non fa cose non programma difficilmente apprezza l'arte del dialogo. Perché? Perché il dialogo è magico, attraversa i nostri mondi, scuote le nostre false sicurezze, distrugge la nostra rigidità e ci fa piangere, sorridere, vedere i nostri difetti.

Ma il dialogo sta morendo. Genitori e figli dividono la stessa casa, ma non la stessa storia. Non sempre i fidanzati vivono gli stessi sogni. Raramente i giovani aprono i loro cuori e parlano di se stessi. Sono vuoti. Parlano solo di sesso, sport e televisione. L'uomo non si è mai nascosto così tanto dentro se stesso.

## CONSIGLI PER FARE COSE NON PROGRAMMATE

Fai cose che normalmente non fai. Saluta le persone comuni, come il portinaio del tuo condominio.

Stupisci i tuoi amici con azioni inusitate. Percorri strade sconosciute. Passa un fine settimana in posti mai visti prima.

Regala fiori alle persone che ami in un giorno qualunque. Telefona a metà pomeriggio e chiedi loro che cosa puoi fare per renderle più felici. Fare cose non programmate è liberare il bambino felice che è in te. Coloro che non vivono questa regola ballano il valzer della vita con entrambe le gambe ingessate...

QUARTA REGOLA

ESERCIZIO FISICO  
E SANA ALIMENTAZIONE



*Tutti chiudono gli occhi  
quando muoiono,  
ma non tutti riescono a vedere  
quando sono vivi...*

*F*are regolarmente dello sport stimola il metabolismo. Migliora l'irrorazione sanguigna. Rinnova l'energia cerebrale. Ritarda l'invecchiamento fisico e mentale. Se sei intollerante ed impaziente, se vuoi far tutto subito, è meglio che ti dedichi all'esercizio fisico. Perché?

Perché l'esercizio fisico libera un eccellente calmante naturale, l'endorfina. Rilassa, tranquillizza e induce al sonno. Ecco una buona notizia per chi non vuole prendere dei calmanti o vuole liberarsene!

*A*limentarsi bene è un toccasana per condurre una vita eccellente. Povere le modelle che sono schiave delle diete per mantenere l'ossessivante canone di bellezza.

Purtroppo molte persone, soprattutto giovani, vivono schiave della dittatura di queste diete. Alcune sviluppano anoressie nervose. Sono pelle e ossa, ma sono convinte d'essere grasse a causa di un'immagine distorta elaborata dall'inconscio. Per fortuna, come spiegherò, è possibile montare nuovamente il film dell'inconscio e liberarsi.

Non diventare mai schiavo dei canoni che ti hanno imposto.

Ogni volta che visito un Paese, mi piace conoscere la cultura del suo popolo. Mi piace andare ai mercati, vedere le persone felici che mangiano e vivono intensamente. Solo i malati perdono l'appetito. Dobbiamo sì fare attenzione all'alimentazione, ma non privarci di questo piacere.

Cerca di fare una dieta sana, a base di frutta e verdura e con poche proteine animali. Dà la preferenza alle carni bianche, soprattutto al pesce. Però non dimenticare che molti fanno una dieta radicale, ma hanno una pessima dieta emozionale.

“Inghiottono” ogni sorta di problema senza digerirlo, ottenendo un corpo perfetto e un'anima malata.

## CONSIGLI PER L'ESERCIZIO FISICO

Non fare esercizi troppo pesanti ed irregolari, poiché stressano il cervello e gli fanno credere che la tua vita è in pericolo, dando origine a malesseri.

L'esercizio fisico deve essere fatto con disciplina e regolarità, per lo meno tre volte alla settimana. Deve “corteggiare” il piacere e non la sofferenza; in caso contrario non potrai resistere e sarai costretto ad abbandonarlo. Pratica gli sport, ginnastica in acqua, camminate. L'esercizio fisico ossigena il corpo e dà vigore all'intelletto.

QUINTA REGOLA  
GESTIRE LE EMOZIONI



*Il più grande nemico dell'uomo  
è l'uomo stesso,  
e il più ingiusto degli uomini  
è chi non ha il coraggio  
di ammetterlo...*

**G**estire le emozioni è persuadere il proprio io, che rappresenta la volontà cosciente, ad amministrare l'energia emozionale del dolore. È estendere l'energia dell'amore, della soddisfazione, della pace interiore. È spezzare le manette dell'ansia, della paura, dell'insicurezza. È liberarsi dal carcere delle emozioni.

Gestire le emozioni sta alla base di una vita piena d'incanto. È costruire giorni felici, anche nei periodi di tristezza. È recuperare il senso della vita, anche nelle avversità. Non ci sono due padroni: o domini l'energia emozionale, se pur parzialmente, o lei ti dominerà.

## PERCHÉ GESTIRE LE EMOZIONI?

**I**mparare a gestire le emozioni è lo strumento basilare dell'intelligenza multifocale (una delle poche teorie scientifiche sul funzionamento della mente, da me elaborata). Da qui si sviluppa l'intelligenza emotiva. Sembra che io sia una delle poche voci, in campo scientifico, a parlare della gestione delle emozioni. Molti studiosi, tra cui Freud, Jung, Roger, non hanno affrontato questo argomento. Ma è un tema di vitale importanza per la salute psichica.

Nessuno discute sul fatto che l'io debba governare, proteggere, dare una direzione alle emozioni. Milioni di persone vivono in una prigione psichica perché non sanno che possono e devono gestire le emozioni.

## IL GRAVE ERRORE DELL'EDUCAZIONE

Il nostro modello d'educazione dovrebbe essere in grado di insegnare ai giovani a criticare e a filtrare le emozioni. La scuola, però, non conosce la regola della gestione delle emozioni. L'errore non è dei professori, ma del sistema.

Il sistema educativo insegna ai giovani come risolvere problemi matematici, ma non quelli esistenziali. Insegna loro come affrontare gli esami scolastici, ma non quelli della vita. Il sistema educativo insegna le regole della lingua, ma non quelle del dialogo. L'educazione mondiale è in crisi, non prepara esseri pensanti.

Come possiamo evitare la violenza nelle scuole, la formazione di psicopatici, le malattie depressive ed ansiose, se l'uomo è una vittima e non un leader delle sue emozioni?

Le regole di questo libro possono costituire un buon inizio.

La prevenzione si fa attraverso la gestione delle emozioni e dei pensieri. Imparare a gestire le emozioni, anche se intuitivamente, stimola una vita felice.

Analizziamo le conseguenze che subentrano quando non si rispetta questa regola.

## ANSIA

*È* uno stato psichico di tensione emozionale caratterizzato dall'insorgenza di diversi sintomi: irritabilità, inquietudine, pensiero frenetico, disturbi del sonno. A volte è accompagnata da sintomi psicosomatici, come il mal di testa, gastrite, capogiri, nodo alla gola, ipertensione arteriosa.

Ci sono vari tipi di ansietà: fobie, disturbo di panico, disturbo ossessivo compulsivo, disturbo d'ansia generalizzato, disturbo post-traumatico da stress. Non disperarti se ad un certo punto della tua vita ti capiterà di manifestare uno di questi stati d'ansia. Può e deve essere superato.

## DEPRESSIONE

*È* esistono vari tipi di depressione. La maggior parte delle persone depresse vive il dolore degli altri, non ha protezioni emozionali, soffre a causa di piccoli problemi. Di solito sono un'ottima compagnia per gli altri, ma pessima per se stesse. Ascoltarle senza preconcetti le fa star meglio. Importante: quando una persona pensa al suicidio, vuole uccidere il dolore, mai la vita.

Non disprezzare mai le persone depresse. La depressione è l'ultimo stadio del dolore umano. Ma esiste una cura. Lo smarrimento, la perdita del piacere di vivere, del piacere sessuale, i disturbi del sonno fanno piangere anche la persona più dura.

## LA SENSIBILITÀ

Esiste un pianto molto frequente che è dovuto alla sensibilità e non alla depressione. Questo è il caso, per esempio, del pianto di Lula, il presidente del Brasile. Forse non c'è nessun altro presidente che si emoziona a tal punto. Il suo pianto è una virtù. Egli ha conosciuto il dolore della fame, della miseria, del disprezzo.

Il dolore è stato l'artefice della sua sensibilità, gli ha dato la capacità di commuoversi di fronte alla sofferenza altrui. Soltanto quando la sensibilità si trasforma in ipersensibilità potrà scatenarsi la depressione. In questo caso si perde la corazza e si incomincia a vivere il dolore degli altri.

## SINTOMI PSICOSOMATICI

Quando gli scompensi psichici, come l'ansietà, non vengono risolti, sono distribuiti nel cervello e da lì incanalati verso alcuni organi importanti del nostro corpo. Nel cuore generano tachicardia, nello stomaco gastrite, nei polmoni mancanza d'aria, e così via.

Certe persone sono più propense di altre a sviluppare questi sintomi. C'è un'ansietà normale, soave, che alimenta i sogni. Ce n'è un'altra distruttiva, intensa, che annienta la vita. Che tipo di ansietà stai coltivando?

IL CANCRO  
E GLI SCOMPENSI  
EMOZIONALI

Secondo la scienza, i disturbi emozionali posso far scatenare una serie di malattie, dall'infarto al cancro.

Una volta una paziente venne operata con successo di un cancro al seno. Tuttavia, dopo quindici anni, lo stesso tipo di cancro ricomparve nello stesso punto. Il motivo? Una crisi depressiva non superata dovuta alla perdita del marito.

Essere felici è il requisito base per la salute. Le tue emozioni possono essere un'oasi o una bomba per il tuo organismo. La scelta è tua.

CEFALEA E DOLORI MUSCOLARI

Gran parte dei dolori muscolari e delle cefalee sono dovuti alla tensione. I dolori fisici chiudono la finestra della memoria, dell'intelligenza e della concentrazione. Per questo motivo provocano incidenti, isolamento sociale e aggressività.

Non serve a nulla dire: "D'ora in avanti sarò allegro e motivato". Non fare l'eroe. Attacca le cause. Cambia il tuo stile di vita. Mantieni la testa di un uomo d'affari e il cuore spensierato di un pagliaccio. La vita è così breve. Sono felici coloro che usano la testa per pensare e non per soffrire...

CONSIGLI PER GESTIRE  
LE EMOZIONI

Se fuggi dai tuoi dolori emozionali, essi si trasformeranno in un leone aggressivo. Se li affronti diverranno un animale domestico. Critica, nel silenzio della tua mente, ogni sofferenza. Non fare delle tue emozioni la pattumiera dei tuoi problemi.

Proteggiti. Pensa prima di reagire di fronte alle provocazioni.

Amministra le tue emozioni per poter avere speranza, brindare alla vita e contemplare il bello. Non dimenticare che posso darti i mattoni, ma solo tu puoi costruire. Posso mostrarti il timone, ma solo tu puoi navigare nelle acque delle emozioni...

SESTA REGOLA

ORGANIZZARE I PENSIERI



*Quando veniamo abbandonati  
dal mondo,  
la solitudine è sopportabile;  
quando veniamo abbandonati  
da noi stessi,  
la solitudine è quasi incurabile...*