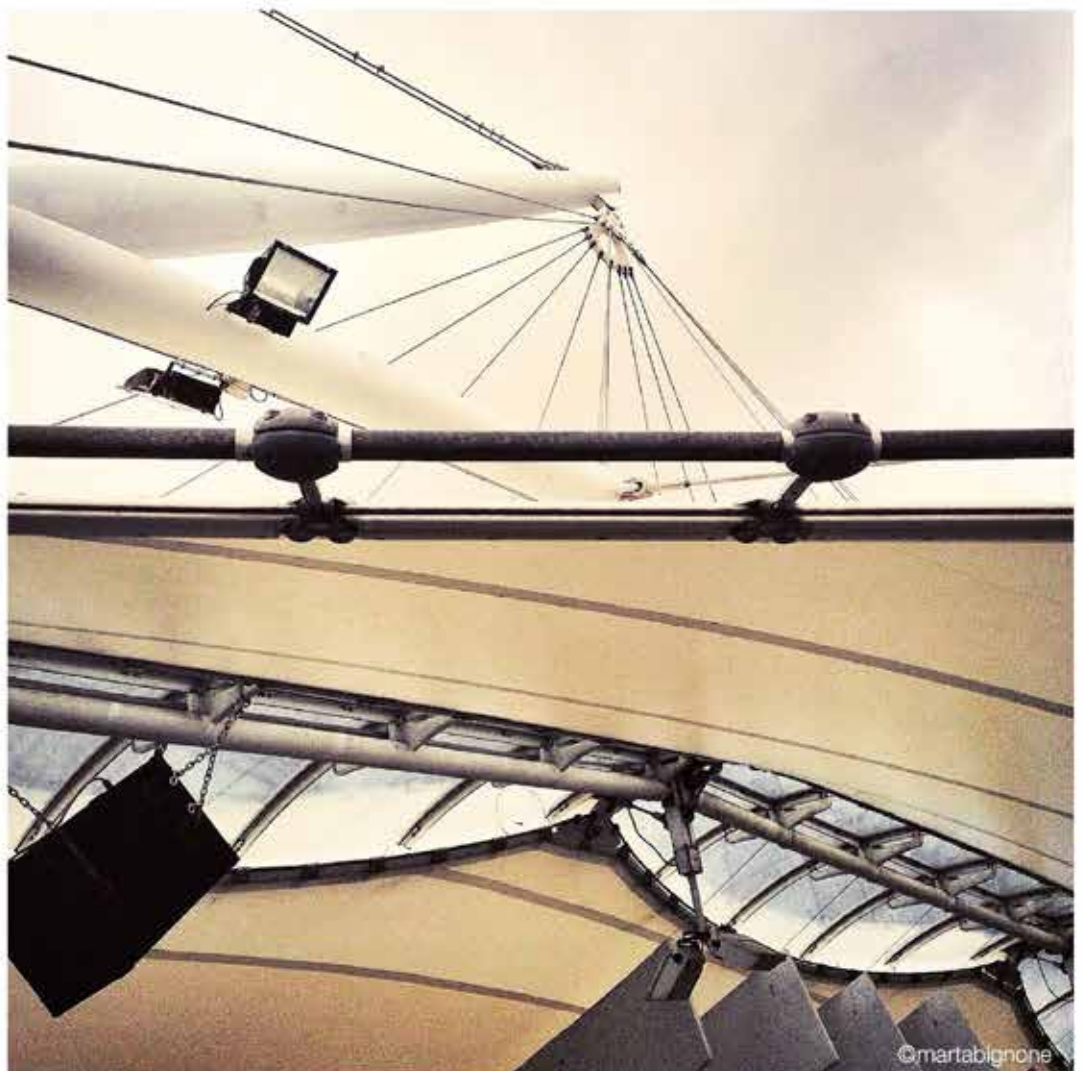


# Il capitale umano, ospiti e idee #LessIsSexy



Gloria Vanni

Il capitale umano, ospiti e idee #LessIsSexy  
Prima edizione digitale: gennaio 2015

Creative direction e grafica: Giuditta Brozzetti  
[www.missblackmoredesign.com](http://www.missblackmoredesign.com)

In copertina: foto ©Marta Bignone

«La rete. È come una vela che funziona grazie al contributo sinergico di più elementi: ingranaggi, corde, tiranti. Elementi in connessione tra loro: ciascuno è un piccolo ma fondamentale tassello affinché l'intero "sistema rete" funzioni».

Tutti i diritti riservati. Opera protetta da copyright.  
Ogni riproduzione anche parziale, se non autorizzata,  
è perseguita a norma di legge.

Il capitale umano, ospiti e idee #LessIsSexy  
è un progetto di Gloria Vanni  
©LessIsSexy 2015 e autori vari

LessIsSexy® è un marchio registrato nella Comunità Europea

## Sommario

Perché...	4
Il bagno... è Sexy	5
Attacchi di panico? No, strani attacchi di passione	6
Una vita intorno ai calzini	7
Di mamma ce n'è una sola? A volte sì, a volte no	8
L'eterno dilemma delle Donne: famiglia o carriera?	9
Fare blogging vuol dire (anche) essere umili	10
Perché vado a caccia di buone notizie	11
Cerca il meglio perché tu sei il meglio!	12
Il tempo e la magia del meno	13
Le tre vite del bambino Matteo	14
La vita come un gioco: l'egoismo sostenibile	15
Scopri perché la scrittura minimalista è #LessIsSexy	16
La sostenibile leggerezza dell'essere	17
#SimplicityIsSexy. All You Need is Less	18
Silenzio! Alza il volume della tua voce interiore	19
Com'è sexy essere farmacista di campagna!	20
Sostieni la speranza anche quando è incertezza	21
Marketing e sostenibilità: perché scegliere le "4S"	22
Lila e la sostenibilità di un cane guida	23
La felicità è un muscolo volontario. #LessIsSexy	24
Perché essere cittadini di frontiera	25
Come conquistare subito benessere con i grani antichi	26
Il personal branding di Edoardo: fagioli e passione	27
Lavoro dipendente: resistere è sexy	28
Scegliere i guanti da portiere è #LessIsSexy. Perché?	29
La sostenibilità dell'io è una risata al momento giusto	30
Sostenibilità: passa il favore, oggi come ieri!	31
Meno stress, più coraggio = il buonsenso è sexy!	32
Gratitudine: chi trova un amico online trova un tesoro?	33
Segni particolari: pelle color della cioccolata calda	34
Il capitale umano, ospiti e idee #LessIsSexy	36

# Perché...

AUTORE: © GLORIA VANNI (LESS IS SEXY)

In viaggio. Siamo tutti in viaggio. Un blog è un viaggio. Questo ebook è un viaggio.

Un viaggio che inizia con Simona, “mamma” di Bagni dal mondo, “blog sulla cultura dell’arredo bagno”. E termina con Eli, “mamma” di Too happy to be homesick, “Cronache Semiserie di una Viaggiatrice Bizzarra”.

Due donne in viaggio, come me, come te. Come gli altri 28 ospiti che nei primi 19 mesi di vita di LessIsSexy hanno lasciato loro tracce tra le pagine di un blog che nasce ispirandosi alla sostenibilità rivoluzionaria, prosegue verso la sostenibilità su misura e ora circumnaviga attorno a benessere&sostenibilità.

Trenta persone che insieme ad altre, un sabato mattina, ricevono una mail dove chiedo autorizzazione alla pubblicazione dei rispettivi articoli in un ebook, questo: “Il capitale umano, ospiti e idee #LessIsSexy”.

“Vorrei pubblicare anche il tuo post: sei d’accordo, mi autorizzi?”

Ricevo 30 sì immediati ed entusiasti, tre no e un silenzio che è la conferma di un altro no. Chi desideravo ci fosse, c’è. Perché i viaggi è bene dividerli con compagni di viaggi autentici, curiosi e pronti a mettersi in gioco. Me lo insegnano i candidi capelli e le esplorazioni che ho compiuto qua e là sul mappamondo, spesso da sola, a volte in compagnia.

Questo ebook nasce per tre motivi:

1. evidenziare l’importanza del “capitale umano” e delle relazioni personali
2. sostenere la necessità e l’importanza di condivisioni e conversazioni, di confronti e commenti, online e offline
3. dare un’altra temporalità a testi che seguono inevitabilmente tempi e ritmi dei blog.

L’idea di questo ebook vede la luce più o meno nei giorni in cui Riccardo Esposito - qui presente! -, decide di sospendere (temporaneamente) la voce Guest Post sul suo blog. Scelta che comprendo. Scelta che non condivido per via della mia necessità di produrre incantesimi attorno a #insiemeèmeglio.

Tanto più oggi, epoca dove gli uomini sono tornati con piacere a dialogare con le donne, soprattutto le più giovani, nuove femministe 3.0 desiderose di trovare inediti luoghi d’incontro.

Questo ebook è un omaggio a donne e uomini che vivono con la convinzione che molto dipende da noi.

Persone che non hanno paura della propria fragilità perché la trasformano in forza. Donne e uomini immersi in una contemporaneità dove è comunque possibile divertirsi insieme, impegnandosi in sfide e storie avvincenti. Persone sensibili, rotonde, passionali e pronte a ironizzare sui propri difetti e pregi con la voglia di essere se stesse, semplicemente umane.

A queste persone, ai 30 ospiti presenti qui e sul blog, il mio grazie più sincero e profondo. Perché sono per me esempi di energia e passione, di coraggio e rinnovamento. Perché “It’s on us”, dipende da noi.

Grazie Simona, Alessia, Pier, Daniela, Cinzia, Riccardo, Assunta, Mara, Geraldina, Matteo, MikiMoz, Daniela, Monia, Ludovica, Beatrice, Lara, Marco, Ilaria, Filippo, Giuseppe, Alessandra, Rita, Valentina, Mario, Diego, Katia, Andrea, Barbara, Massimo, Eli. Grazie Judy per la preziosa collaborazione nel realizzare questo ebook. Grazie Alessia per avermi fatto conoscere i blog tour.

Grazie a te che segui e leggi #LessIsSexy, condividi e fai conversazioni. Abbiamo uno strumento formidabile a disposizione, il web. Grazie al web conosco le 30 persone che leggi nelle prossime pagine. Pagine che raccolgono istantanee di vita e idee, protagoniste di un viaggio lento, verso un sapere che guarda oltre parole chiave, tag, statistiche, numeri. Una conoscenza intrisa (anche) di esperienze mobili, liquide uniche.

Buon viaggio e...

«Non chiedo miracoli o visioni, ma la forza di affrontare il quotidiano.  
Preservami dal timore di poter perdere qualcosa della vita.  
Non darmi ciò che desidero ma ciò di cui ho bisogno. Insegnami l’arte dei piccoli passi»  
~ Antoine De Saint-Exupéry, Il Piccolo Principe.

“Tutti conosciamo la via, ma pochi in effetti la percorrono” ~ Buddha

“Credo alla forza delle idee, al potere della condivisione, all’energia di libri ed ebook” ~ Gloria Vanni

# Il bagno... è Sexy

AUTORE: © SIMONA NURCATO ([LINK ARTICOLO](#))



Prima di annoiarvi con le mie riflessioni vorrei presentarmi e ringraziare Gloria: essere ospitata in "casa" sua è un onore.

Mi chiamo Simona, ...entun anni senza volerlo, occhi a mandorla, carta d'identità targata NA, il vizio di portare gli occhiali da sole come cerchietto per capelli, un blog sui bagni nel mondo.

Eh?!

Sì, sì, avete letto bene. Non la cosa degli occhiali da sole, l'altra: il mio blog parla di bagni. E poi di viaggi, di storia e di cultura, ma soprattutto di bagni.

Cercherò di spiegarmi, così capirete il collegamento tra queste parole apparentemente lontane tra loro. Almeno il collegamento che ho trovato io.

## UN PUNTO DI VISTA PRIVILEGIATO DA CUI SPIARE IL MONDO

Mi occupo di arredo bagno da un bel po' di anni, abbastanza per farmi una discreta cultura sia sul lato architettonico che sul lato culturale della faccenda. Diciamo che questo secondo punto di vista l'ho approfondito negli ultimi tempi. Scoprendo cose che voi umani non potete neanche immaginare.

Il concetto di base è semplice: dietro al modo in cui un bagno viene arredato, c'è qualcosa. Questo qualcosa è un mix di storia, cultura, abitudini locali ed esigenze personali. Dietro all'assenza del bidet al di fuori dell'Italia c'è un simpatico racconto fatto di regine, cavallini e chitarre. Dietro alla tendenza giapponese di arredare il bagno lasciando la doccia aperta attaccata alla vasca da bagno c'è una tradizione millenaria. Dietro alla diffusione di un determinato materiale utilizzato per i rivestimenti c'è la storia di un artista.

E con queste parole che vi presento il mio BagnidalMondo: un viaggio nei bagni di tutto il mondo, per visitarlo virtualmente da un punto di vista del tutto diverso, per spiare attraverso lo spioncino della porta del bagno. Perché proprio spiando da quel buco della serratura scopriremo paesi, tradizioni, usanze e capiremo quante cose nasconde una semplice stanza da bagno. Dai bagni dell'antica Roma ai pezzi di design contemporaneo, dalle antiche cerimonie del bagno alle ultime applicazioni tecnologiche nel campo del benessere casalingo. Tendenze di design e aneddoti strambi, tutti legati al mondo del bagno. Alla cultura dell'arredo bagno.

## IL BAGNO È SEXY

La possibilità di scrivere su #LessIsSexy mi ha dato lo spunto per osservare il bagno da un punto di vista che non avevo prima d'ora messo a fuoco.

Il bagno è sexy. Eccome se lo è.

Il suo essere luogo intimo e a volte segreto lo rende unico e... sì, sexy.

L'unica stanza della casa dove ti è concesso chiuderti a chiave. Lasciandoti il resto fuori. Persone incluse. Al massimo, viste le tendenze, ti ci porti il tablet o lo smartphone.

Nessun ambiente della casa ti conosce meglio del tuo bagno. Il bagno conosce i tuoi segreti. Accoglie i tuoi stati d'animo più nascosti. Le tue confessioni allo specchio, quelle che fai a te stesso e che non riveleresti mai. Ti accetta così come sei. Con le tue imperfezioni fisiche, che sei libero di mostrare senza vergogna.

Teatro e spettatore delle tue trasformazioni, ti osserva muto mentre cambi, usando trucchi, creme, lamette, gel per capelli e profumi.

Ti dà il buongiorno, osservando paziente i tuoi occhi assonnati. Lava via un'intera giornata, o anche solo un cattivo pensiero. Un pensiero che non vorresti fare, una fantasia che non dovresti avere, una notizia che non avresti voluto apprendere. Almeno ci prova.

Il bagno ti spoglia. Ti spoglia lentamente di tutti gli sguardi degli altri, ti spoglia dei vestiti per farti entrare in abiti comodi, o semplicemente in doccia.

Ti mette a nudo. Scopre i tuoi difetti, nell'animo e nel fisico. Ti mostra così come sei e non pretende di cambiarti. Lo specchio del bagno è lo specchio dell'anima. Ti restituisce tutto ciò che sei e che pensi.

Ti accarezza. Ti consola, allenta la tensione. Ti rassicura, ti avvolge nel calore di un abbraccio di spugna.

Ti dona piacere, magari con un bel bagno caldo d'inverno, candele accese e musica soft. Modalità #relax on.

...

E poi diciamolo, in bagno ci si fa anche l'amore. Che poi è quello cui volevate arrivare quando avete letto il titolo del post :-)

Però ora la smetto. Ché poi pensate male. Tanto lo so che vi ho convinti... il bagno è sexy!

Di Simona mi piace anche...

[La Peepoo bag ... La toilette portatile per i paesi in via di sviluppo](#)

# Attacchi di panico? No, strani attacchi di passione

AUTORE: © ALESSIA SAVI ([LINK ARTICOLO](#))



La paura è quella sensazione che ti attanaglia lo stomaco, che ti conficca in gola una palla da ping pong e non ti permette di respirare, che ti fa sudare le mani e mangiare le pellicine e le unghie rovinando la tua già precaria manicure.

È quella cosa che ti fa dire le cose giuste al momento sbagliato e quelle sbagliate nel momento sbagliato, anche. Nel migliore dei casi, ti fa stare zitto quando dovresti parlare e parlare quando dovresti stare zitto.

Tutti abbiamo paura e molti trasformano la paura in attacchi di panico: non è che lo fai apposta, ti ci trovi in mezzo e te lo tieni, il panico.

È quando la paura prende il sopravvento come una marea, per i motivi più inutili (almeno per te) o quelli più enormi (sempre per te). Inizi così ad avere paura della paura, a convivere con un qualcosa che si mangia le cose più belle e ti lascia solo le briciole.

La paura, il panico, ti portano a percorrere sempre la stessa strada: sai dove si trova il bar con il bagno più confortevole – con le mattonelle simili a quelle della casa di tua nonna –; il negozio di abiti in cui ti fermi a comprare un capo ogni settimana – dunque, la commessa è diventata in modo sistematico una tua cara amica –; quella piazzetta con tre alberi e due panchine di cui una sempre occupata da una vecchietta simpatica che dà da mangiare ai piccioni. Questo, sino al prossimo bar.

Un percorso sempre calcolato, tappa dopo tappa come il Tour de France, in modo da arrivare alla meta sentendoti al sicuro. Zona di comfort, la chiamano: è quella in cui sai di poterti muovere scaltro come un ninja, senza preoccuparti delle incursioni esterne: lì, nessuno può batterti, sei nel tuo territorio.

In caso di panico, ci sono i rituali: una coperta di Linus che non ti abbandona mai. L'ordine meticoloso con cui ti trucchi – prima il fondotinta, poi l'ombretto, il mascara e per ultimo il fard: sempre in quest'ordine –; mangiare solo cose a numeri dispari – perché porta fortuna –; dormire sempre con un peluche accanto, anche se hai quarant'anni e sei madre di due figli già ventenni; leggere sempre, che almeno ti risparmi un po' di brutture della vita; andare dal medico ogni giorno, per precauzione, si capisce.

Una mia insegnante di teatro, Franca, li definì strani attacchi di passione e ci scrisse persino uno spettacolo teatrale.

Il suo problema era che amava troppo il teatro ma si perdeva un po' tutto, dalla platea.

«E se il panico mi assale durante lo spettacolo? Non posso disturbare gli altri, io mi ammazzerei se fossi al loro posto».

Controllare le uscite di sicurezza, studiare il perimetro del teatro per ricordare dove si trovino esattamente, un po' come le uscite d'emergenza della vita, quando cerchi una scorciatoia per evitare di affrontare il problema. O quando il problema proprio non vuoi vederlo.

A quel punto, sai cos'ha fatto Franca?

Se n'è fregata e non ha rinunciato al teatro. Per evitare agli spettatori di strozzargli lo spettacolo in gola, di vivere con tre bottigliette d'acqua come scorta nemmeno fosse in sella a un cammello nel deserto – e se poi devo andare in bagno, e nel tragitto mi coglie la Paura? –, ha pensato di salire direttamente sul palco.

Lì, per qualche strana magia, non ha più paura della paura e riesce persino a parlarne.

È così che i suoi attacchi di panico si sono trasformati in attacchi di passione, quando è riuscita a prendere la paura per le corna, a trasformarsi in un pezzo da novanta e lasciare il suo inquieto abusivo isolato, solo per un po', rubandogli quel peso che si porta dietro nella Smorfia napoletana.

A volte è solo questione di prospettive.

A volte, occorre stringersi addosso i rituali e cambiare percorso. Troveremo altre tappe che potrebbero aiutarci ad arrivare a meta. Inesplorate, strane, terrificanti: un passo alla volta, uno dopo l'altro, si arriva davanti alla platea, a un pubblico che vuole ascoltarci.

Io ci ho provato, a salire su quel palco. Non hai tempo di pensarci: lo spettacolo va avanti comunque, e tu non puoi permetterti di far naufragare tutto. È pensare troppo che ci frega: pensare che possa tornare il panico se le congiunzioni astrali, fisiche e metaforiche sono le stesse della volta precedente.

Per questo i percorsi sono sempre gli stessi, i rituali sempre uguali: formula vincente non si cambia. Ma se provassi a cambiare tu?

Di Alessia mi piace anche...

Ci hanno strappato anche i sogni & Io sto con chi non ha voce

# Una vita intorno ai calzini

AUTORE: © PIER LODIGIANI ([LINK ARTICOLO](#))



Pier Lodigiani è nato a Savona, nel 1966. In quell'anno è nato anche Star Trek. John Lennon proclamava che i Beatles erano più famosi di Gesù e l'Italia impazziva cantando "nessuno mi può giudicare, nemmeno tu". Per i primi vent'anni, ha fatto quello che fanno tutti. Ha studiato a scuola, ha studiato pianoforte e, visto le affermazioni di Lennon, si è esercitato come rockstar nella camera da letto. Poi, ha capito che non sarebbe mai diventato John Lennon (e quindi famoso come Gesù).

Fare il Bocconiano poteva essere un compromesso accettabile. Si è trasferito a Milano, si è laureato ed è entrato nel favoloso mondo della comunicazione, dove ha soggiornato per più di vent'anni. In mezzo ci ha messo vari tentativi di fare lo scrittore. Alcuni poco riusciti, altri decisamente falliti. A 45 anni ha messo tutto da parte.

Ha aperto un primo blog, un secondo.

Ha fatto un corso di formazione in Gestalt Counseling e, infine, si è tuffato nella social communication quando gli altri continuano

imperterriti a esser digital. Collabora come autore e produttore con un gruppo di Indie rock di età oscillante fra i 18 e i 23 anni. Vive tra Milano e Barcellona (e le rispettive crisi). Avendo definitivamente seppellito ogni senso del ragionevole.

## SEI GIOVANE E SEI TUTTO

Less sarà sicuramente sexy. Ma niente è meno sexy di un calzino, magari bianco e corto. Però si rivolta facilmente. E una volta rivoltato è nuovo. Non ho mai approfondito più di tanto le vicissitudini del karma ma sicuramente il calzino ha avuto un ruolo fondamentale. Per i primi vent'anni, la mia vita l'ho voltata e rivoltata anche troppo. Niente di particolarmente epico, si intende. Nel senso che quando si è giovani, un giorno sei un astronauta, quello successivo una rockstar e quello dopo ancora un poeta disperato e usurato dalla vita. Poi arriva la maledetta università (che ancora oggi mi pone alcuni interrogativi) e metti la testa a posto. Cominci a lavorare e, in un attimo, smetti di cambiare i calzini. Non li togli più. Neppure per rivoltarli.

## LA COMUNICAZIONE

Io, come lavoro, ho scelto la comunicazione. Anzi, la comunicazione ha scelto me. Perché, siamo onesti, a 24 anni prendi un po' la prima cosa che arriva: erano gli ultimi scampoli degli '80 e la "Fornero generation dei choosy" era di là da venire.

Io ho amato molto il mio lavoro. Lo amo ancora oggi. A chi sa di che cosa si tratta - per esempio i giornalisti, cui i comunicatori stanno più o meno come i carabinieri alle barzellette - non ho nulla da aggiungere. Per chi invece non lo conosce, fortunatamente c'è Wikipedia.

In oltre 40 anni di vita non sono riuscito a spiegarlo neppure alla mia famiglia. Diciamo che fare un lavoro che si ama è importante. Finché il lavoro, o meglio il tuo datore di lavoro smette di amare te. A me è successo. Per via della crisi o forse perché avevo perso l'abitudine a rivoltare i calzini. A quel punto il divorzio è inevitabile. E un po' duro.

## PERDERE PER ACQUISIRE

Perdi la rassicurante certezza di un rispettabile stipendio (e conseguente stile di vita). Perdi molti cosiddetti amici che improvvisamente non hanno più tempo, non dico di sostenerti, ma neppure di risponderti al telefono. Se sei fortunato come me, ti capita pure di perdere l'ultimo genitore rimasto e di chiudere l'ennesimo, estenuante, tentativo di relazione.

Che fare? Si prende coscienza dei calzini. Li si toglie e si rimane a letto per un po'. Una settimana circa. Come quando si era adolescenti, ma dopo i 40 la sofferenza te la godi decisamente meglio. In compagnia delle benzodiazepine mentre loro, i calzini, corrono verso la lavatrice. Poi una volta asciugati li si indossa, uno dritto e uno al contrario che porta bene, e ci si mette in viaggio.

Si va verso il mare. Si perde un po' di tempo e neppure Dio sa quanto può essere fertile il tempo perso. Si scoprono un sacco di cose. Nel mio caso ho finito quel libro già finito vent'anni prima ma smontato, rimontato e mandato in un'inutile via crucis andata e ritorno all'intero mercato editoriale. Ho buttato via quelli iniziati e mai arrivati oltre la prefazione.

Ho iniziato quello buono. Ho ritrovato l'impegno politico. Sono tornato a scuola per imparare il Gestalt Counseling. Ho capito che la raccolta differenziata è davvero una cosa seria. Mi sono imbarcato nella produzione di un gruppo rock di adolescenti. Mi sono pure reinventato come "libero comunicatore" prendendomi quelle piccole soddisfazioni che, come "dipendente", non mi sono mai potuto permettere. Piccole cose si intende.

Come decidere che la Lidl non è poi tanto male come fonte di approvvigionamento se ti permette di dire qualche "anche no, grazie". Ma soprattutto ho ricominciato a rivoltare i calzini più che posso. Che li c'è tutto, anche se sembra niente. Questa volta non me lo scordo più. Chiudo con un pensiero e un messaggio per quelli che ancora sono sul divano a lamentarsi e piagnucolare con gli stessi calzini logori ai piedi. Per voi ho una brutta notizia. Non lo sapete, ma siete già morti. Ne ho anche una buona. Se tra uno Xanax e l'altro trovate la forza di portare i calzini alla lavatrice e, nel tragitto, ricominciate a sentire il pavimento sotto la pianta nuda dei piedi, è arrivato il momento di rinascere.

Sembrerà un po' faticoso la prima volta. Ma è meglio, fidatevi, tornare a essere ostinati e inguaribili dilettanti della vita. Piuttosto che consumarsi, giorno dopo giorno, da professionisti navigati e stantii del coma irreversibile. I calzini, che sono fatti per camminare e non per guardare il soffitto, lo sanno bene.

Di Pier mi piace anche...

[Uomo Bianco Morirai](#)

# Di mamma ce n'è una sola? A volte sì, a volte no

AUTORE: © DANIELA PATRONCINI ([LINK ARTICOLO](#))



Di mamme ce n'è una sola, canta Francesco Guccini. Ti racconto una storia.

Anna ha da poco compiuto 9 anni e stiamo andando al mare in auto. Per passare il tempo segue lo stradario e controlla i cartelli stradali. Un po' si chiacchiera, un po' si guarda fuori dal finestrino, un po' si fanno giochi di parole. La strada è lunga.

Dopo alcune ore si profila il cartello del luogo in cui è nata.

La sua voce sottile mi arriva inaspettata: «Eccoci... Ciao mamma!», esclama guardando fuori dal finestrino verso un punto lontano.

Deglutendo un attimo, prima di strozzarmi, la osservo dallo specchietto retrovisore.

Per una volta sono senza parole.

Cento pensieri mi attraversano in una manciata di secondi: cosa starà pensando? Passare di qui le crea disagio? E poi le domande più importanti: nel suo cuore io sono o no la sua mamma? Si sente figlia, amata e accolta come tale? Si sente parte di me? Lo specchietto mi restituisce la sua immagine serena e sorridente. Fa "ciao" con la mano a qualcuno che forse non ricorda neanche di averla messa al mondo.

A me invece si riempiono gli occhi di lacrime. Lacrime di orgoglio e di commozione, di passione e di speranza. Per fortuna Anna non mi vede.

Poi, come se niente fosse: «Ok mamma, tocca a te: una parola di sette lettere che comincia per "P" e finisce con "A". È facile!»

Questo è ciò che succede quando si nasce da una mamma e si è cresciuti da un'altra, quando si cresce un figlio che non si è concepito e partorito. Insomma: se non si fosse capito, stiamo parlando di adozione, un modo non proprio convenzionale di essere famiglia.

Quante mamme, dunque?

Sembra una domanda sciocca ma non è così. Perché quando devi spiegare a tuo figlio che tu non l'hai messo al mondo e non è nato da una fantasmagorica entità ma da persona, una madre - perché è così che si chiama - allora ti accorgi che non è facile e neppure indolore.

Il confronto non piace a nessuno.

E, lo ammetto, mi piacerebbe allontanare (per sempre) dal mondo e dai pensieri l'altra madre.

Perché sono io che veglio su di te quando sei malata. Io asciugo le tue lacrime, curo le tue ginocchia sbucciate e il tuo cuore infranto. Io ti tengo per mano fino a quando sei ciò che vuoi essere...

So che non è possibile, lei ci accompagnerà sempre. Che mi/ci piaccia o no. Allora che si fa? Facile: si prende esempio da loro, dai bambini e dalla loro semplicità.

Niente paura, spieghiamo le cose come stanno, chiamiamole con il loro nome.

Mamma è il nome di chi li ha messi al mondo. Mamma è il nome di chi li cresce. Anche se a volte non si tratta della stessa persona.

Ci sarà tempo per spiegare e per capire.

Tempo per arrabbiarsi quando sentiremo parlare di "mamma vera" riferito a quella biologica.

Tempo per incassare il colpo e aiutare gli altri a capire che non si tratta di un gioco a vero o falso ma un modo diverso per essere famiglia: far incontrare il bisogno di un bambino di averne una e il desiderio di due adulti di essere genitori.

La nostra vita è fatta (anche) di questi momenti. Mi sono spesso sentita piccola nella mia fragilità di fronte alla forza di mia figlia: io, adulta, mi sciolgo in lacrime cariche di emozione e lei, bambina, affronta la vita sorridendo, leggera e sostenibile equilibrata tra due madri.

Quindi cominciamo da qui: di mamme ce ne sono (anche) due.

E sono vere entrambe, anzi, verissime!

Di Daniela mi piace anche...

[Chi Sono: Daniela Patroncini](#)



# L'eterno dilemma delle Donne: famiglia o carriera?

AUTORE: © CINZIA DI MARTINO ([LINK ARTICOLO](#))



Correva l'anno 2005. Un sogno diventa realtà: entrare in una multinazionale, lavorare con persone skillate, professionisti veri, venire a contatto con i più grandi nomi dell'IT.

E l'attrice in questione sono proprio io: non mi sembra vero! Anche perché di colloqui ne avevo fatti diversi, ma nessuno era mai stato fatto così: il mio "futuro capo" mi chiama al cellulare, mentre in treno sta per raggiungere Pisa. Mi dice "Bel curriculum", ma non mi pone domande tecniche, piuttosto della mia città e della sua storica cioccolata, rinomata in tutto il mondo, mi fa il nome di un paio di locali della movida catanese, mi chiede di parlargli di me, di cosa mi piace mangiare, di cosa faccio nel tempo libero, della musica che preferisco.

Dopo 25 minuti di amichevole conversazione, mi stupisce con un "Ok, ti aspetto lunedì in sede... a Milano". Nessuna domanda tecnica. Perché mi ha scelto? Perché io? Non mi capisco, ma sto toccando il cielo con un dito. Biglietto aereo e hotel prenotati.

Due giorni dopo si parte e inizia il più bel periodo lavorativo della mia vita da informatica. Con i colleghi (quasi tutti del sud) si instaura subito un ottimo rapporto. Vivo in ufficio di giorno e in giro per ristoranti e locali la sera: conosco splendide realtà.

Mi sembrava impossibile eppure mi stavo innamorando di una città che sentivo lontana anni luce da me.

Poi un giorno... scopro di non essere più sola e sento da subito una responsabilità nuova, una responsabilità che durerà tutta la vita! E mentre Lorenzo cresce dentro di me, mi ritrovo a guardare Milano con occhi nuovi: gli occhi di una madre.

E mentre mi interrogo sul futuro e rotolo tra hotel e ufficio, il tempo passa. E fu sera e fu mattina: settimo mese.

Milano. Linea Rossa. Ore 7:15 Salgo sulla metro e mi siedo. Alla stazione successiva, sale una signora in avanzato stato di gravidanza, con in braccio una bambina di un paio d'anni. D'istinto mi alzo e cedo il posto a sedere. La signora si guarda intorno, mi ringrazia e si siede, quasi mortificata. Le sorrido. Sono tutti immersi nella lettura di libri e giornali per accorgersi di cosa succede intorno a loro.

Alla stazione successiva, salgono due donne con due bambini di circa quattro anni che sonnecchiano appoggiati alle gambe delle rispettive mamme.

"Povero tesoro, oggi è stata dura. Non avevo il passaggio e l'ho dovuto svegliare alle 5:30".

"Noi ci alziamo alle 5:45 tutti i giorni: tra strada a piedi e autobus per arrivare in stazione".

Non le sento più. Mi fischiano le orecchie. Sono shockata. E io dovrei far fare a mio figlio questa vitaccia? E dovrei godermelo e spazzarmelo solo tre ore al giorno? Cioè lo metto al mondo e me lo devono crescere gli altri?

Sono in crisi. Dopo un mese inizio la maternità e notifico le mie dimissioni a capi e colleghi. E sono irrimediabile. Al termine della maternità le dimissioni diventano ufficiali. Nel frattempo sono tornata in Sicilia, nella mia tranquilla, vivibile, artistica, dolce e comoda Modica.

Faccio la mamma a tempo pieno. Nel 2009 arriva Federico e continuo a fare la mamma... Ma il lavoro mi manca tanto e decido di rimettermi in gioco e sarà durissima, lo so già!

Ma proprio grazie alla multinazionale ho capito davvero cosa mi piace fare e per cosa sono portata: pubbliche relazioni. Decido di cominciare una nuova sfida e studio (soprattutto di notte): punto tutto su me stessa! E se oggi sono qui a raccontartelo, vuol dire che ho raggiunto i miei obiettivi ;)

Ogni tanto mi chiedo come sarebbe andata se... ma poi guardo i miei figli, il mio sviluppo professionale, sorrido e penso a quanto sono fortunata.

Anche tra famiglia e carriera, la scelta più soddisfacente è #LessIsSexy (anche se tanto less non è);)

Di Cinzia mi piace anche...

[In media, sui Social Media, siamo tutti fuori dalla media](#)

# Fare blogging vuol dire (anche) essere umili

AUTORE: © RICCARDO ESPOSITO ([LINK ARTICOLO](#))



Umiltà. Qual è il significato di questa parola?

Forse si confondono le idee quando si affronta un argomento così delicato: molte persone credono che l'umiltà sia sinonimo di debolezza, di fragilità. Qualcuno - sbagliando definitivamente - rilega l'umiltà alle fasce meno abbienti della società.

Il potente è tracotante, il potente è un rullo compressore che schiaccia tutto e tutti sotto il suo volere. Permettimi di modificare leggermente queste frasi: il prepotente è tracotante, il prepotente è un rullo compressore.

Il vero potente, quello che le muove masse e le idee, è umile.

Interessante, vero? Come può l'umiltà - un atteggiamento che contempla la rinuncia, la semplicità, il tirarsi indietro per non apparire sotto i riflettori - coincidere con il concetto di potere?

Il potere è visibilità, pubblicità; il potere è mettersi in mostra per fare in modo che tutti sappiano qual è il tuo merito.

Ma qual è il neo di questa dinamica? Qual è il difetto di questo meccanismo? Bastano poche parole per scovarlo: la pubblicità viene letta sempre come un artificio. Chi ascolta il tuo messaggio riesce a decifrare perfettamente il tuo desiderio di apparire, di importi. In alcuni casi, maggiore è la forza che impieghi per attirare l'attenzione e minore è il risultato.

Questo accade anche nel mondo del blogging. Imporre la propria presenza con forza, sfiorando lo spam sui social o nei commenti degli altri blog, porta alla disfatta. Porta all'insuccesso. Perché in questo settore è giusto presidiare circuiti social, forum, blog di concorrenti e colleghi, ma è altrettanto giusto lavorare con umiltà. Con naturalezza. Senza sbandierare conoscenze e competenze, ma semplicemente mostrando ciò che ami fare.

Questa è la chiave di volta (secondo me): non pubblicizzare ma mostrare, non strillare ma parlare, non essere sempre presenti ma lasciar parlare gli altri. Soprattutto chi ne sa più di te. L'umiltà online è importante anche per questo motivo: devi essere competente, altrimenti rischi di rovinare il tuo brand.

Quindi basta essere umili? No di certo: l'umiltà è solo una delle caratteristiche del buon blogger, ma forse è quella che viene messa da parte con maggior frequenza e facilità. Riscopriamola, mettiamoci in gioco nuovamente mostrando un po' di umiltà. E lasciando che siano i lettori a scoprire il nostro lavoro.

Di Riccardo mi piace anche...

[Il successo te lo devi sudare](#)

# Perché vado a caccia di buone notizie

AUTORE: © ASSUNTA CORBO ([LINK ARTICOLO](#))



È che la vita è meravigliosa. Lo so, appare come una banalità delle più scontate, eppure lo scordiamo troppo spesso.

A me capitava, eccome se capitava.

Quante volte ho pensato di non essere all'altezza, di non riuscire, di non meritare qualcosa. E quante altre ho pensato di vivere una vita che non desideravo fino in fondo.

All'università ogni esame era un'ansia pazzesca perché ovviamente non ce l'avrei fatta. Al momento di impegnarmi nell'invio dei curricula non vi dico quante incertezze contenevano quei francobolli applicati su buste scritte a mano. Mi pesava quel lavoro dei curricula.

Non sono mai stata una precisa - non lo sarò mai e non mi impegno nemmeno più a esserlo per la verità - e non sono mai stata attirata dai lavori metodici.

Niente da fare, per me un pomeriggio passato ad attaccare francobolli era perso. Anche se in gioco c'era il mio futuro.

Ma poi era proprio così? Voglio dire quell'atteggiamento era un segnale bello e forte: il mio futuro non sarebbe stato in un ufficio dietro a una scrivania. Allora non lo sapevo mica. Anzi quei silenzi da parte delle aziende erano un segnale negativo per me, altroché.

Oggi ringrazio i colletti bianchi dell'ufficio del personale per non avermi mai chiamata. A dispetto del mio nome non sono mai stata assunta, non ho mai avuto un libretto del lavoro.

Perché in realtà nelle mie indecisioni e paure dimenticavo che a soli 4 anni a chi mi chiedeva cosa volessi fare da grande rispondevo: "scrivere, leggere e viaggiare".

## GIORNALISTA, UNA VOCAZIONE PIÙ CHE UN MESTIERE

Oggi posso dire di aver realizzato un sogno, ma solo oggi. Perché se la vita non la guardi con gli occhi giusti ne perdi l'essenza.

E così, mi sono trovata a scrivere per il giornalino del paese - come la più banale delle consuetudini giornalistiche - per approdare a piccole case editrici di siti internet. Scrivevo e leggevo sui giornali già al tempo dell'università. Mancava il viaggio.

Ma è arrivato anche lui quando era il momento: un sito di contenuti turistici. Uno dei primi magazine online che si sono affacciati nella rete. E da lì un crescendo fino alla creazione del mio magazine e poi i viaggi, le conferenze, gli eventi, le interviste. A 23 anni avevo realizzato quanto andavo raccontando a 4.

Non male, no? Il lavoro del giornalista oggi è quanto di più difficile si possa scegliere. È una vocazione più che un mestiere. È quel qualcosa che ti lega per sempre, come un amore che affronta alti e bassi ma resta sempre lì.

È passione, ma di quelle che non scemano dopo il primo incontro, anzi si alimentano. E così gli anni passano, la passione cresce, le delusioni vengono immediatamente sostituite da progetti importanti. Alti e bassi. Ma anche cambiamento. Se no che amore è?

## LE BUONE NOTIZIE SONO OVUNQUE

In tutto questo procede anche la mia vita personale e due anni e mezzo fa do il benvenuto alla piccola Giulia.

Li accade qualcosa: la vita trova un suo nuovo equilibrio. Sia chiaro, non dico mica che si molla il lavoro per dedicarsi ai figli, questo non è da me. Sarei impazzita. Ho lavorato fino alla settimana prima di partorire e ripreso dopo tre settimane - ma solo perché in mezzo c'erano le feste natalizie - e Giulia si è adattata perfettamente a questa mia vita.

Però qualcosa è cambiato: capisci che a volte non ne vale la pena, che il tempo è qualità, che non ci sono motivi per non sorridere. E così inizia una ricerca interiore che sfocia in una chiacchierata meravigliosa con una grande amica.

Viviana e io, una pizza e un paio di birre. Chiacchiere in un momento particolare per entrambe. Anche lei sta facendo un percorso seppur diverso. Ed è lei che mi segnala il libro *The Secret* di Rhonda Byrne.

Accade qualcosa quella sera. Un'idea che avevo in mente da tempo decide di non poter restare più chiusa in un cassetto: perché la vita è una e va vissuta. Quella idea deve trovare la sua strada.

Rientro a casa, mi siedo sul divano con iPad alla mano e parto alla ricerca del nome giusto. Arriva alle 3 di notte: *That's Good News*. Sì, questo è il nome del mio blog di buone notizie. Non ce ne sono di così mirati.

Vado a letto e mi sveglio la mattina dopo con un sorriso diverso dal solito. E così si parte. Era novembre 2012. Era un gioco. Oggi è un progetto cui tengo davvero molto, che mi riempie i tempi tra un lavoro e l'altro, colma il mio desiderio di vivere la vita il più intensamente possibile, mi aiuta a vedere e far vedere il mondo con un sguardo diverso.

Ogni giorno indosso i miei occhiali di un colore diverso e vivo. Godo degli eventi, vivo gli amici, scrivo con entusiasmo, mi prendo il tempo per una passeggiata nel verde, guardo il sorriso di mia figlia che mi riempie il cuore.

E se qualcosa mi sta stretto cambio rotta. Tutto questo si traduce in un progetto, il blog, che ambisce a fornire un'informazione positiva. Perché le brutte notizie fanno male all'anima. Mi sveglio e con il caffè ancora in mano - forse il secondo o terzo - faccio la mia rassegna stampa positiva a caccia di notizie sui giornali italiani e internazionali, sui blog, sui siti, sui social network. Perché le buone notizie sono ovunque, bisogna solo cercarle e poi leggerle.

Di Assunta mi piace anche...

[Aiuto chi resta indietro, ma non chiamatemi Angelo Invisibile](#)

# Cerca il meglio perché tu sei il meglio!

AUTORE: © MARA GOTTI ([LINK ARTICOLO](#))



Ho conosciuto Gloria per caso, il primo luglio, sul web. È stato un colpo di fulmine.

Forse perché entrambe abbiamo scelto la strada del personal branding, dell'investire sui nostri brand, ovvero noi stesse. E, ancora, perché entrambe possediamo delle caratteristiche affini: tenacia e ottimismo.

Oggi, voglio soffermarmi proprio sulla seconda qualità.

## COS'È L'OTTIMISMO?

Letteralmente, la parola ottimismo deriva dal latino *optimus*, "ottimo" e rappresenta la tendenza a cogliere gli aspetti positivi della realtà e di riporre fiducia nel futuro.

Ora, un pessimista potrebbe traboccare con frasi del tipo: «Sì, ma voi ottimisti vivete in un mondo fiabesco. Siamo in un periodo di crisi nera, non c'è lavoro, non c'è denaro... cosa avete ancora da sorridere?».

Facciamo chiarezza: l'ottimista non si crea un regno immaginario in cui capeggia come re o regina. Si tratta pur sempre di una persona che ogni giorno condivide lo stesso pianeta con altri 7 miliardi di esseri umani ed è quindi perfettamente a conoscenza dei fatti positivi e negativi che si verificano quotidianamente.

Le condizioni atmosferiche per le giornate di un ottimista sono le medesime di un pessimista, soltanto che il primo cerca di "andare oltre", cogliendo i lati positivi di qualsivoglia "sciagura".

Ti faccio un esempio pratico.

Da tre giorni, tutto il mio circondario non possiede la connessione internet causa problemi tecnici per il adeguamento della linea. E per una professionista del web, internet è tutto. Cosa faccio ora? Dopo essermi inizialmente irritata (lo ammetto!), ho deciso di impiegare il tempo per portarmi avanti col lavoro, per uscire a sbrigare delle commissioni che rimandavo da tempo e, soprattutto, per scrivere questo meraviglioso articolo!

## CAMBIA IL MODO DI VEDERE LE COSE: DIVENTA OTTIMISTA!

Per diventare ottimista, inizia a praticare questi tre semplici punti:

Analizza il problema il più razionalmente possibile. Solo successivamente, cerca una soluzione costruttiva senza polemizzare, incupirti o, peggio ancora, disperarti.

Cerca di tenere sotto controllo il panico concentrando le tue energie sul problema da risolvere; il panico è infatti una pessima sensazione che offusca la ragione facendoti perdere ogni punto di riferimento.

Credi nelle tue capacità di gestire le situazioni difficili per risolverle al meglio, il prima possibile.

L'ottimismo è, infatti, la reazione dei primi; al contrario di chi pensa che l'ottimista voglia rinchiudersi nel suo castello di felicità per sfuggire alla realtà.

## LA FELICITÀ È DENTRO DI TE

Proprio così: numerose ricerche dimostrano che la felicità reale e duratura non dipende da fattori materiali esterni come denaro, shopping, contesti sociali, ma da fattori presenti all'interno di ognuno di noi.

La ricchezza accresce di poco la felicità, poiché è sufficiente avere il necessario per vivere. La felicità, quindi, appare scarsamente collegata al potere di acquisto. Lo stesso discorso vale per l'istruzione, la salute, l'età, il sesso.

È invece confermato un dato importantissimo: una persona che vive con ottimismo è più felice e pare che viva anche più a lungo.

Volere è potere!

Prendi il tuo tempo per stare solo con te stesso a riflettere sul tuo modo di affrontare la vita; capirai che tutti gli strumenti necessari per attuare il cambiamento e scegliere di vivere con più serenità e ottimismo sono racchiusi dentro di te. Perché tu sei il meglio... e ti meriti il meglio!

Di Mara mi piace anche...

[Come usare gli Eventi di Facebook](#)

# Il tempo e la magia del meno

AUTORE: © GERALDINA MORLINO ([LINK ARTICOLO](#))



## IL TEMPO

Ho trascorso i primi quarant'anni di corsa, senza mai voltarmi. Oggi sono in grado di svelare dove fossi diretta. O meglio. Cosa stessi cercando. Il tempo. Ne provavo un desiderio talmente profondo che lo avrei strappato persino alle mie ossessioni. Da quando ho imparato a rallentare, l'ho trovato. Provo a tenerlo tra le dita per modellarlo con la pazienza di un lavoro artigianale.

Il tempo è il mio mezzo, insieme alla scrittura, per bussare alle porte del mondo altrui e provare a entrare. Incontrare persone e condividere con loro i reciproci percorsi è la grande, vera, passione della mia vita.

## C'ERA UNA VOLTA LA FANTASIA

Sembra quasi una favola, invece è un ricordo. Chi appartiene alla mia generazione - sono nata nel '63 - sa bene che l'unico giocattolo indispensabile alla nostra infanzia era la fantasia. Nel mio palazzo, in modo del tutto casuale, noi bambini creammo un incantevole passatempo. Un giorno, il mio amico dell'ultimo piano,

tornò dalla spiaggia con un piccolo tesoro: tanti sassolini dalle forme diverse. Si sistemò, concentrato, nel corridoio e costruì i fragili confini di quella pista per le macchinine che sognava tanto e non poteva avere. Guidato dall'immaginazione, fu felice per parecchi giorni. Poi accantonò le magiche costruzioni per pensare ad altro.

I due gemelli del piano di sotto notarono quei sassetti momentaneamente abbandonati e ne furono entusiasti. Erano appassionati di disegno e lasciavano tracce dappertutto. Chiesero e ottennero dall'amico quei meravigliosi gioielli. A una condizione: avrebbero dovuto disporli in fila, come aveva fatto lui, prima di colorarli, così da mantenere anche l'originaria personalità. E così fecero. Con i pennarelli e con immensa pazienza, abbozzarono i volti di alcuni animali e di qualche personaggio dei cartoni animati. Ce la misero tutta e furono invasi dall'entusiasmo! Per diverse settimane li mostrarono a chiunque. Ma, si sa, gli artisti necessitano di continue e stimolanti scie per le proprie impronte. E così un giorno vennero da me e mi affidarono i sassi dipinti. L'accordo rimaneva lo stesso ricevuto da loro e, in più, rispettare l'integrità dei disegni.

## IL GIROTONDO DELLE MANI

Così feci. A quell'epoca avrei dato tutto per un mappamondo. Mi misi all'opera con il massimo impegno. Creai un universo dalle forme un po' particolari, con i sassolini in fila. Per la disperata e malcelata superstizione di mia mamma, usai qualche suo specchietto per sistemare laghetti qua e là. Da mia nonna sarta adocchiai scampoli di stoffa verdi e blu in formato rimasuglio e stupendamente stropicciati, adatti per mari e monti. E così, a lungo, modellai il mio primo angolo di mondo. Personalmente non avrei voluto separarmene, perché gli oggetti amati mi davano sicurezza. Ma il gioco aveva le sue regole.

Portai alla mia amica del cuore al piano terra, oltre i sassolini, tutti materiali usati. Quasi tutti. Gli specchi non varcarono alcuna soglia. Ma lei li sostituì con piccoli pezzi di carta stagnola. Le mostrai come avevo disposto la mia visione della terra e la lasciai sola. In realtà fece poche mosse. Voleva ritrarre la sorellina appena nata. E così in mezzo alla pista per macchinine, ai sassi contornati dai volti di animali, in mezzo al mondo, sistemò un foglio di quaderno, schizzò un volto arrossato e sorrise soddisfatta.

## DISEGNARE IL MONDO

Ripensata adesso, questa storia mi ricorda Un uomo si propone di disegnare il mondo di Borges, anche se, qui il viso era di una bimba all'inizio della vita e non al termine. Però trovo affascinante, sempre, il collegamento tra il disegno del mondo e l'immagine di un volto. In questo caso ancora di più. All'inizio erano solo sassi. Poi hanno attraversato il girotondo delle mani, preso l'aroma delle case, sono scesi dalle scale, passati attraverso i frullatori delle idee, proiettati nel viaggio intorno al pianeta per poi diventare culla del volto addormentato di una neonata. Anche questo è la meravigliosa, creativa, unica magia del meno.

Di Geraldina mi piace anche...

[Crescere nell'armonia. Quando la musica allontana la paura](#)

# Le tre vite del bambino Matteo

AUTORE: © MATTEO PISELLI ([LINK ARTICOLO](#))



La prima vita di Matteo inizia nel 1971 a Perugia, al momento giusto, almeno secondo lui, esattamente quando il mondo analogico iniziava a lasciare spazio a quello digitale.

Ha potuto vivere il cambiamento dal principio, ma a differenza degli attuali nativi digitali non ha perso il contatto con l'epoca appena superata, portando con sé un intero mondo di carta e nastri magnetici come base d'appoggio per la comprensione di quello digitale.

Ha avuto l'immensa fortuna di frequentare la più bella scuola elementare del mondo, ma soprattutto una mamma e un papà che con approcci completamente differenti lo hanno stimolato a prendere in considerazione una miriade di interessi diversi, dalla tecnologia all'arte, dallo sport alla musica, dal cinema ai cartoni animati...

La vita ha fatto il suo gioco e gli interessi si sono piano piano sopiti, il bambino stava diventando ragazzo, cominciava a sentire il desiderio di avere una compagna e di diventare uomo, ma come la

maggior parte delle persone stava dimenticando i propri sogni, e suoi occhi di bambino si erano ormai chiusi, la sua prima vita si era conclusa.

La seconda vita di Matteo è iniziata a 33 anni, quando ha visto per la prima volta gli occhi di suo figlio, in quel preciso momento ha cominciato a rivivere attraverso il suo piccolo le stesse situazioni vissute trent'anni prima, ma... Questa possibilità capita a tutti quelli che hanno figli, ma non tutti scelgono di ripetere il percorso che sembrava ormai relegato ad una scatola di ricordi. Matteo ha scelto di farlo e non fa fatica ad interessarsi alle questioni di suo figlio, perché sono una semplice riscoperta del passato, vissuta con l'esperienza di chi già l'ha provata.

Matteo ha capito che per educare suo figlio deve saperlo ascoltare e riuscire a guardar fuori dallo stesso parabrezza, ma per farlo, padre e figlio devono viaggiare sulla stessa automobile.

Ora Matteo è a metà della sua seconda vita, pronto ad aiutare suo figlio che sta per mettere da parte i sogni dei bambini per diventare ragazzo prima e uomo poi, ma con qualcuno che ne ha consapevolezza vicino, pronto ad aiutarlo in caso di bisogno.

E veniamo alla terza vita di Matteo, ammesso che ci sarà, perché coinciderà con la nascita del figlio di suo figlio e non è detto che ciò avverrà.

Matteo non sa come vivrà la sua ultima avventura, ma ha visto uomini duri come la pietra trasformarsi in teneri compagni di giochi, infaticabili baby sitter, agguerritissimi tassisti, ma soprattutto amorevoli maestri di vita.

Matteo spera di avere la possibilità di dedicare la sua terza vita a trasmettere tutto ciò che ha imparato nelle due precedenti, conscio che probabilmente non starà sul sedile davanti, ma che anche da quello posteriore proverà a guardare attraverso lo stesso parabrezza.

Di Matteo mi piace anche...

[Bibliognomi, la prima biblioteca Opensource gestita dai bambini](#)

# La vita come un gioco: l'egoismo sostenibile

AUTORE: © MIKIMOZ ([LINK ARTICOLO](#))



La vita, spesso, è già molto complicata di suo.

Fai dei progetti che vengono inaspettatamente stravolti da contrattempi; hai dei piani che non riescono come avresti voluto.

È il gioco cui giochiamo ogni giorno. Alcuni match partono col piede sbagliato. Succede.

Cosa possiamo fare, dunque, noi comuni mortali?

Di certo è giusto cercare di riportare tutto su binari più produttivi. Ma quando si hanno le classiche "giornate no", credo sia giusto anche fermarsi un poco e riposare.

Il momento negativo passa, insistere nel fare qualcosa porterà solo a non farla mai bene, e quindi a doverla rifare, e quindi a innervosirsi.

La vita, dicevo, è già molto complicata di suo. E allora perché complicarla ulteriormente con mille domande?

Le domande sono lecite, ma spesso sono futili e altrettanto spesso ci bloccano. Sono uno schermo protettivo che innalziamo per non buttarci nelle mille avventure che l'esistenza ci offre ogni giorno.

Smettiamola di fare i codardi: domandiamoci solo in che modo possiamo divertirci!

E per quanto riguarda i contrattempi, cerchiamo di vederne il lato positivo: avvengono... perché? Come possiamo sfruttarli? Cosa possiamo ricavarne?

La mia vita sostenibile è anche un po' egoistica. E materialista.

Il mio egoismo è l'unica cosa che può spingermi verso l'altruismo: se io sto bene, so che posso davvero far star bene qualcuno che mi è vicino.

Vero, non me la sento di partire missionario in Africa o di fare qualche spedizione umanitaria in Culonia.

Non per codardia: è il mio egoismo che mi spinge a voler prima risolvere le faccende concrete del mio palazzo, quindi del mio quartiere e poi del mio paesino. Se le risolvo, so che qualcuno, qualcuno di tangibile, starà concretamente meglio.

E se da queste faccende si ricaverà anche un piccolo momento divertente, allora la missione di vita mozsostenibile è davvero compiuta!

Di Moz mi piace anche...

[Perché mi leggete?](#)

# Scopri perché la scrittura minimalista è #LessIsSexy

AUTORE: © DANIELE IMPERI ([LINK ARTICOLO](#))



Scrivere togliendo il superfluo.

E la scrittura si fa più fluida, come un fiume che scorre senza ostacoli. Liberarla dai fronzoli, dagli eccessi, da tutto ciò che le toglie respiro.

Attorno alle parole dev'esserci aria, così il lettore può respirare ciò che scriviamo. Una scrittura minimalista punta ai lettori, eliminando distrazioni linguistiche, deviazioni.

Non importa che tu scriva storie o articoli: quando scrivi, comunichi e la comunicazione avviene con le parole. Nel web non hai altro per lanciare un messaggio: più ne usi, più il lettore rischia di perdere attenzione, di essere preso da altri contenuti.

Il minimalismo nella scrittura non significa scrivere meno, ma scrivere tutto con meno parole. Puoi scrivere un articolo minimalista di 700 parole e uno ridondante di 200: dipende da quante ne usi per completare l'argomento.

## LE BASI DELLA SCRITTURA MINIMALISTA

- Usa parole brevi
- Usa frasi e periodi brevi
- Arriva al punto
- Evita termini forbiti
- Non abusare di avverbi e aggettivi
- Evita il passivo

Consigli che leggiamo ovunque. A questi ne aggiungo un altro: limita i verbi servili.

1. Avrei potuto essere stato fatto prigioniero: 5 verbi in 6 parole.
2. Avrebbero potuto catturarmi: stesso messaggio, ma 3 verbi in metà parole.

I verbi servili o modali sono una trappola: complicano la comprensione del testo, aggiungono parole inutili.

## MIGLIORARE L'ESPERIENZA DEL LETTORE

È questo il compito di chi scrive. Scrittore, blogger, copywriter: lavoriamo con le parole, le mescoliamo in frasi per colpire il lettore. Per farci leggere. Per dire che ci siamo.

E siamo tanti a scrivere. E i lettori sono sempre quelli, come il tempo, una scusa per non leggere.

Non è vero che abbiamo meno tempo per leggere.

Abbiamo meno tempo per leggere tutto.

Siamo sommersi di contenuti e informazioni ogni giorno. Come possiamo leggerli? Che cosa fai per distinguerti? Quanto tempo mi porti via leggendoti?

## ORGANIZZARE I CONTENUTI

Il primo passo per una scrittura minimalista è l'organizzazione: l'ordine all'interno del testo. Parole e frasi alla rinfusa distraggono il lettore: come entrare in una casa di una sola stanza con ogni mobile accatastato alla buona.

- Dividi il testo in stanze: capitoli e sotto-argomenti agevolano la lettura.
- Riempi quelle stanze di contenuti contestuali: l'arredamento è importante.
- Aggiungi una porta: il sottotitolo cattura il lettore.

## IL MODELLO DELL'INFORMAZIONE

La nostra scrittura deve seguire i 3 punti su cui si basa l'informazione: obiettivi, lettori e contesto.

1. Obiettivi: decidi dove arrivare. L'obiettivo è il traguardo a cui deve giungere la scrittura. Quando scocca una freccia, l'arciere sceglie il percorso più funzionale. Lo scrittore è come l'arciere: deve centrare i suoi obiettivi subito.
2. Lettori: mai dimenticare che saranno loro a leggerli. Lasciali dentro la tua scrittura, non farli fuggire altrove.
3. Contesto: mantienilo fino alla fine. È come un binario: la scrittura non deve deragliare, altrimenti farà cadere la lettura.

## AUTORI MINIMALISTI

Leo Babauta in primis. Da leggere il suo [mnm1ist.com](#), blog che già nel nome ha tolto il superfluo, lasciando ciò che serve per pronunciarlo, e [zenhabits](#). In narrativa c'è Philip K. Dick, che dipinse scenografie e realtà usando pochi tratti di pennello.

Quanto sei minimalista? Quanto togli dai tuoi testi quando rileggi e revisioni?

Di Daniele mi piace anche...

[Tutto quello che avreste voluto sapere su self-publishing e editoria a pagamento](#)



# La sostenibile leggerezza dell'essere

AUTORE: © MONIA PAPA ([LINK ARTICOLO](#))



Ti sei già fatto contagiare dalla sostenibilità di un'esistenza più leggera? Una vita in cui leggere, senza pregiudizi, il libro che ognuno ha dentro. Una vita in cui librarsi tra una passione e l'altra liberi dalle gabbie dei condizionamenti. Una vita dove anche la condizione più difficile da sopportare diventa più sostenibile.

## CHI CERCA QUALCOSA DEVE FARSI TROVARE

A me piace cercare le storie. Parlo volutamente di "cercare" e non di "creare" perché penso che le storie siano già ovunque.

Aspettano solo di essere colte.

Tu quante volte non hai colto l'opportunità di aggiungere un capitolo perché dopo averci pensato e ripensato non hai trovato il coraggio anche se quel nuovo capitolo lo avevi tanto desiderato? E quante altre volte, per quanto tu ci abbia provato, tra te e quel paragrafo tanto agognato si è parato un ostacolo inaspettato? Quando trovi qualcosa, come quell'occasione che aspettavi, quella

tanto attesa opportunità, o anche "solo" del tempo da dedicare solo a te e a ciò che più ti va, ti sembra in qualche modo di aver trovato una strada più veloce per la felicità.

Ma per trovare questa scorciatoia, che scorciatoia non è, come si fa?

Per trovare ciò che cerchi, per arrivare anche dove sembrava impossibile, è importante che tu per primo ti renda raggiungibile.

Scendi in campo, mettili in gioco, sperimenta come e più di uno scienziato pazzo perché l'unica pazzia da evitare è la pazzia di non aver mai tentato.

## LE ETICHETTE? LASCIALE ALLE PROVETTE

Lasciati coltivare dalle passioni che coltivi e dalle persone che frequenti ma non lasciarti costringere a essere catalogato per una sola delle cose che fai o per una sola delle persone che hai intorno.

Tu per primo non lasciare che i pregiudizi ti appannino la vista e lascia che le etichette restino appannaggio solo dei barattoli. Magari del caffè. Quello che ti prepara l'amico più caro che hai mentre tu, col dito infilato tra le pagine a mo' di segnalibro, gli dici che proprio quando la ricerca della vostra identità sembrava finita in realtà era appena incominciata.

Non barattare mai la possibilità di essere tutte le cose che vuoi. Anche quasi mai una per volta

## COME I BATTERI, LE PASSIONI VANNO COLTIVATE

Abbiamo iniziato parlando di storie che aspettano di essere raccontate, no? Ecco, io ora voglio raccontarti una storia piccola piccola. C'è una bambina che ancora non sa leggere e c'è un libro che le sembra una porta verso mondi magici. Una porta che non aspetta altro che essere spalancata. Così questa bambina prende spesso quel libro e passa ore a guardarlo e inventare storie. Perché anche se il libro è al contrario lei non lo sa. Ed è come quando i personaggi dei cartoni animati non precipitano da un burrone finché non si accorgono di avere solo il vuoto sotto di loro.

Anche quando ti sembra che ti manchi il terreno sotto i piedi tu continua a crederci e forse i fiori nasceranno anche dall'aria. E saranno i fiori giusti per te.

Non permettere a nessuno di dirti cosa hai scritto dentro solo guardando la tua copertina.

## STAI SCRIVENDO LA TUA VITA? SEI TU IL CAPO DEL TUO VERSO

Non permettere a nessuno di dirti da quale verso va tenuto il libro della tua vita.

Quando scrivi c'è il capoverso. Ma quando è la tua vita che che stai scrivendo, allora sei tu il capo del tuo verso e puoi dare in ogni momento un verso diverso a ciò che stai vivendo.

Perché in ogni momento puoi mettere a punto un nuovo aspetto di ciò che sei, mettere un punto davanti a qualcosa che è stato e puntare ad altro. Andare a capo.

Meno quadrati e più cerchi: #LessIsSexy è anche rivedere gli schemi.

Di Monia mi piace anche...

[Tutto quello che avreste sempre voluto sapere su self publishing e editoria a pagamento...](#)

# #SimplicityIsSexy. All You Need is Less

AUTORE: © LUDOVICA DE LUCA ([LINK ARTICOLO](#))



Ore 07.00 del mattino. Folti e ricci capelli arruffati. Palpebre non ancora ben dischiuse. Tazzone di caffè in una mano. Caffè, tanto caffè per una sola mano!

Il mio cane, più assonnato di me, si avvicina e addolcisce il mio risveglio con il suo consueto insostituibile buongiorno di coccole e feste.

Nel frattempo ho già acceso il pc (perché a quell'ora sullo schermo dello smartphone non riuscirei a distinguere neppure una p da una b), faccio un giro sulla giostra dei social, leggo le ultime dai blog di settore che più mi interessano, pubblico i miei post.

Comincia così la mia giornata, con la compagnia di quello che mi fa sentire fortunata e mi rende felice: l'odore del caffè, l'inesauribile fonte di sapere del web, le coccole del mio pastore tedesco, la scrittura.

Sai cosa mi manca? Solo una bella vista sul mare. Rimedierò, prima o poi!

Nulla di speciale fin qui, probabilmente starai pensando. E invece ti è appena sfuggito proprio quello che di speciale ha una buongiorno così: la semplicità.

Una semplicità che non è mancanza, non è assenza, perché non è inerzia, non è apatia, non è banalità, non è disinteresse.

Tutt'altro, è energia, è fermento, è risolutezza, è vivacità, è passione. Ma, soprattutto, la mia semplicità è una scelta che si riconferma ogni giorno.

Già, la semplicità è la scelta di chi decide di essere se stesso, di chi squarcia il velo della diffidenza e getta via tutte le infinite maschere pirandelliane che pure spesso indossiamo per piacere agli altri.

Semplicità, allora, è il coraggio di tutti i giorni, il coraggio di chi si mette in gioco sul palcoscenico della vita, spoglio di costumi e sovrastrutture, con la consapevolezza che sbagliare è umano, non piacere a qualcuno lo è altrettanto, ma che sempre aprirsi agli altri e al mondo offre vantaggi inesauribili.

Così, il senso della semplicità sta nell'accettare la tua fallibilità, nell'imparare ad amarti per quello che sei, nel percepire gli altri non come una minaccia ma come un'incredibile opportunità.

Aperti al mondo senza freni e inibizioni, vivi gli altri con leggiadria, è questa l'incredibile bellezza che può offrirti una vita semplice e sostenibile.

Ma semplicità è anche quello che vuoi realmente e che è solo nascosto dentro di te: scava, leggiti, approfondisci, trovalo e usalo!

Sì, usalo per essere te stesso, usalo per essere felice.

Ore 07.00 del mattino di un giorno qualunque, sempre coi capelli arruffati e gli ettolitri di caffè in mano. Mi sono svegliata.

Mi sono svegliata dal mio limbo soporifero, ho aperto quelle mie palpebre ancora dischiuse, ho scavato ed ho trovato quello che amo realmente: la scrittura.

Scrivere è il mio coraggio di scegliere e la mia libertà di scelta, la mia apertura al mondo, il mio modo di vivere gli altri con leggiadria.

È nella scrittura che completo me stessa, che sto bene nell'animo e nello spirito, perché nel susseguirsi caotico di quelle parole impresse sul foglio bianco non mi deformato, semmai mi formo, conosco, appassiono, emoziono.

È nella scrittura che si completa la mia vita semplice, nella genuinità di un racconto condiviso con i miei lettori, nella riuscita di un contenuto utile e interessante, nel mio stile essenziale, privo di inutili abbellimenti, ma che sa arrivare dritto al punto.

Già, perché semplice è per me meno: meno pessimismo e più positività, meno sovrastrutture e più spontaneità, talvolta meno realismo e più immaginazione.

Semplice è sexy, semplice è vita!

Ed ora che ti ho raccontato di me, non puoi più tirarti indietro. Cos'è per te la semplicità? Qual è la tua semplicità sostenibile?

Di Ludovica mi piace anche...

[Ehi freelance, vuoi conquistare nuovi clienti?](#)

# Silenzio! Alza il volume della tua voce interiore

AUTORE: © BEATRICE VERGA ([LINK ARTICOLO](#))



Il borbottio del caffè che esce e il ticchettio dei tasti del pc sotto le dita: questi i rumori principali delle mie giornate, i rumori che hanno accompagnato i cambiamenti di questo bizzarro 2014.

Il panorama che si apre oltre il vetro della finestra della mia nuova casa - la terza cambiata in un anno - mostra una torre campanaria medievale e i tetti del centro di un paese a poche decine di chilometri da Milano.

Sono passati poco più di sei mesi da quando, su una Fiat Punto piena di valigie, ho lasciato la città dove sono nata e il mondo che mi ha plasmata come persona e professionista.

Mi hanno chiesto in tanti di parlare della differenza tra la vita che porto avanti in un centro urbano di 40.000 abitanti e quella che conducevo sotto la Madonnina, respirando ogni giorno la frenesia di una città che è tutto tranne che fredda.

Sì, lo ammetto senza problemi: non è facile all'inizio interiorizzare la differenza degli spazi, comprendere con lucidità che davvero

qui il mondo è tutto chiuso nel corso principale, nei suoi palazzi settecenteschi, nelle case di ringhiera, nei pochi locali aperti la sera.

Nostalgia di Milano? Neanche così tanta. In fondo è a venti minuti di treno. Paura delle chiacchiere di provincia? Neppure quello.

La mia paura ha un nome preciso, del quale sono a conoscenza da tempo. Io non riesco a guardarmi, ad ascoltarmi, ne ho il terrore.

Mi riempio della vita altrui, apro la porta delle mie giornate a chi mi chiede aiuto, ma quando devo stare sola con me stessa e con le mie domande faccio fatica, una fatica mentale e fisica che gli spazi piccoli mi stanno aiutando a superare.

Qui non posso fuggire dai pensieri, non ho modo di spegnerli spingendo sui pedali della bici in mezzo al traffico: qui le giornate scorrono lente e io non riesco a non regalare un po' di spazio all'introspezione, a quell'atto che per tanti anni è mancato nella mia vita.

Sono felice? Sì, lo sono. Per la prima volta posso dire "sì" senza il peso di nessun "se" e nessun "ma" e posso anche affermare che mi sembra strano che tutto quello che ho attorno sia effettivamente capitato.

Beatrice ha salutato il 2014 con una mente pesante e si appresta a dirgli addio consapevole di una vittoria attesa per tanto tempo: la conquista - anche solo parziale - di quella leggerezza che permette di guardarsi dentro senza paura, di toccare con mano i lati oscuri, i tanti errori commessi, le ferite non ancora cicatrizzate, quelle che devono essere solo sfiorate, altrimenti il rischio è che riprendano a sanguinare.

Sono felice? Sì, lo sono. Ho alzato il volume della mia voce interiore, e ho imparato ad amarla con tutte le sue imperfezioni. Ecco il regalo più grande del 2014, un anno che ho accolto con tanti progetti in testa, pochissimi dei quali si sono realizzati.

Che male c'è, alla fine? Anche allentare il controllo fa parte del gioco: è solo un trucco - facile come non avrei mai pensato - per ascoltarmi meglio.

Di Beatrice mi piace anche...

[Il rispetto, signori, per il lettore](#)

# Com'è sexy essere farmacista di campagna!

AUTORE: © LARA MILANESE ([LINK ARTICOLO](#))



«Ti andrebbe di scrivere un post sulla seduzione dell'essere una farmacista di campagna?»

Questa domanda, a bruciapelo, mi ha fatto sorridere. Non perché sia ridicola la domanda, ma perché Gloria, senza conoscermi e quindi senza volerlo, me l'ha fatta proprio ora che sono stanca, che non sono andata in vacanza, che sono preoccupata per il mutuo, che otto ore al giorno tutti i giorni sono lunghe un'eternità.

Insomma, ha messo il dito nella piaga della mia difficoltà a trovare cose positive in una scelta che, negli ultimi tempi, mi sembra molto più densa di limiti che di seduzioni. E allora mi sono detta che ci volevo provare a mettere nero su bianco le cose belle di questa scelta. Proprio ora che, nella nebbia della stanchezza e delle preoccupazioni, riesco a vederle con meno chiarezza.

## COGLIERE L'OCCASIONE QUANDO SI PRESENTA

Tanto per fare un riassunto: tre anni e mezzo fa, via da un lavoro da dipendente con contratto a tempo indeterminato in città, per

aprire un'attività in proprio - una parafarmacia - in un piccolo borgo. Siamo in due, in realtà: due socie, due contratti a tempo indeterminato barattati per un'avventura senza certezze, tranne quella di scordarsi lo stipendio per un bel po'.

Due pazze, di questi tempi poi.

Perché si fa una scelta così? I motivi possono essere tanti. Io sono stata fortunata: non volevo fuggire da nulla, mi piaceva dove vivevo, mi piaceva dove lavoravo, non sentivo la necessità di dimostrare qualcosa.

Semplicemente, è stato naturale cogliere l'occasione quando si è presentata. È stato chiedersi perché e risponderci "perché no?". Incidentalmente, l'occasione si è presentata qui, in un paesino, e questo comportava affrontare anche un cambiamento radicale di abitudini e stile di vita. E allora che si fa? Noi abbiamo fatto di necessità virtù, cercando di vedere (quasi sempre almeno!) il lato positivo: vita tranquilla, qualche sacrificio ma ci dividiamo il lavoro e così abbiamo tempo per altre cose.

## ADDIO MENO LAVORO E TEMPO PER ALTRE COSE!

Poi, qualche mese fa, la seconda - come dire - pazzia? Ci siamo dette: abbiamo una parafarmacia, perché non averne due?

E così addio meno lavoro, addio tempo per altre cose. Quando si dice la coerenza!

Cosa mi piace quindi, di questa sequenza di scelte un po' disordinate? Ora che, grazie a Gloria, ci penso da due giorni, mi accorgo che, nonostante tutto, mi piacciono un sacco di cose.

Mi piace lavorare con una persona che si fida di me e di cui mi fido al cento per cento. Mi piace la sensazione di essere davvero una squadra, mi piace non dover condividere scelte e spazi con qualcuno che non ho scelto.

Mi piace guardarmi intorno e sapere che sto costruendo per me, lavorando per me, impiegando tempo e risorse fisiche e mentali per me. Mi piace moltissimo sapere di avere la responsabilità diretta dei miei successi e anche, soprattutto, dei miei sbagli.

Mi piace imparare a conoscere le persone, fino ad anticipare le loro esigenze: dire a una cliente che non posso darle il medicinale che mi ha chiesto perché, anche se lei non lo ricorda, io so che è allergica. Oppure a un altro che non ricorda il nome del prodotto di non preoccuparsi, ché me lo ricordo io cosa prende di solito.

Mi piace avere la consapevolezza di essere utile. È una responsabilità, ma è gratificante sapere che è importante, per le persone della tua piccola comunità, che tu ci sia.

## FARE LA FARMACISTA DI CAMPAGNA? UNA FORTUNA!

Mi piace moltissimo avere il tempo e la possibilità di coltivare la mia passione per tutto ciò che è social e cercare di farla andare d'accordo con il mio lavoro: è bello quando mi chiedono un consiglio su Twitter, quando qualcuno prenota un prodotto tramite un messaggio sulla nostra pagina Facebook, quando prendo spunto da una domanda che mi ha fatto un cliente qui al banco per scrivere un post sul blog, ché magari lo stesso dubbio sarà venuto anche ad altre persone e magari quel post potrà essere utile anche lontano da qui.

Mi piace ricevere una mail che mi chiede se spedisco i miei prodotti a Londra, mi entusiasma l'idea di riuscire ad arrivare, da un piccolo borgo, così lontano! Fuori da questa piccola parafarmacia, ma anche grazie a lei, ho trovato nuovi amici e ho scoperto che una casa, con dentro le persone che ti fa piacere avere vicino, è il migliore dei ristoranti, anche se la cena è pizza e birra.

Mi piace, anche, aver avuto la possibilità di scoprire quanto sia bello condividere la vita con un cane, anzi due!

Mi piacciono tutte queste cose e, se continuo a pensarci, anche altre. Che fortuna fare la farmacista di campagna!

Di Lara mi piace anche...

Io faccio tante domande ~ <http://samifar.it/?p=195>

# Sostieni la speranza anche quando è incertezza

AUTORE: © MARCO FACCIN (LINK ARTICOLO)



Forse ci riesco, forse oggi è la giornata buona.

Devi sapere che questo post non è frutto di una improvvisazione. Ormai sono già passate alcune settimane da quando Gloria mi ha chiesto se mi sarebbe piaciuto scrivere un post per questo magnifico blog.

Purtroppo l'ispirazione si è fatta attendere. Impegni extra mi sono piombati addosso e, colpa mia, mi è passato in secondo piano questo progetto.

Oggi però sono carico.

La delusione di alcune settimane fa è passata e ora nuovi obiettivi mi hanno dato una scossa. Così ho deciso di rispolverare i vari appunti raccolti nei miei taccuini digitali e di scrivere qualcosa che spero ti piacerà!

Prima di entrare nel vivo, devi sapere una cosa: come in una cantina amatoriale, tengo i miei appunti sparsi qua e là, mai ordinati a dovere.

Spesso mi ritrovo a sviluppare gli ultimi entrati, accumulando i più vecchi in attesa dell'occasione speciale. E accade che mi scordi completamente il senso che intendevo darvi. O, peggio ancora, il tempo li priva della qualità, come un vino dimenticato in cantina diventa acidulo.

Questa volta ho deciso di stappare un appunto prezioso.

Si tratta di un racconto della nonna che mi ha particolarmente colpito. È la tipica storia delle persone anziane: un racconto semplice, della quotidianità di una ragazzina, nemmeno adolescente, figlia di braccianti veneti durante l'estenuante periodo della Repubblica di Salò.

Il racconto di nonna Gina è intriso di povertà e miseria, di insicurezza che attanaglia la sua famiglia in balia degli eventi di anni difficili. Tra i vari episodi mi colpisce il ricordo di come la sorellina di mia nonna, la più piccola della famiglia, tentasse di arrampicarsi per recuperare i filoni di pane appesi a raffreddare alle travi del soffitto.

Mia nonna è riuscita a descrivere, con le sue semplici parole, un periodo storico utilizzando questa immagine: una bambina, magrissima, che ogni giorno si piazza sotto i filoni di pane e tenta in ogni modo di raggiungerli, arrivando persino a rovinare il muro sottostante talmente sono numerosi i suoi tentativi.

Questa immagine ha per me dell'incredibile. Emerge la disperazione, emerge la speranza. La speranza che un giorno quel filone di pane sia legato un po' più in basso e allora lei ce la fa a prenderlo.

Parto proprio da questo per una riflessione.

Viviamo in una società che ci fornisce tutto quello che ci occorre. Il nostro stato ci garantisce oggi molto più di quanto fosse "normale" 70 anni fa. La grande differenza tra oggi e allora è l'abitudine a sperare in un domani migliore, a vivere con la convinzione in futuro simile a vigneto di opportunità da cogliere nel quale realizzare i propri sogni.

Con fatica e dedizione, ovvio!

Voglio quindi donarti questa storia. La storia di una delle sorelle di mia nonna che ogni giorno lottava per raggiungere quelle pagnotte. Sempre e nonostante lei superasse appena il metro di altezza e quei pani pendessero a oltre due.

La sostenibilità è anche questo: saper sostenere la propria convinzione in un futuro migliore, anche quando qualcuno ci ripete quanto il percorso sia difficile, faticoso, inconcludente.

Di Marco mi piace anche...

[La semplicità del talento ~ http://www.ilsociologo.it/?p=324](http://www.ilsociologo.it/?p=324)

# Marketing e sostenibilità: perché scegliere le “4S”

AUTORE: © ILARIA GALEOTTI ([LINK ARTICOLO](#))



Il marketing è una mia passione. Lo studio da 10 anni, mi affascina e mi sorprende. Allora perché preferisco la sostenibilità? Dov'è il senso di questa affermazione?

Il senso c'è e sta proprio nel mio amore per il marketing. Con il tempo, come altri prima di me, ho iniziato a chiedermi perché, tra quelle celeberrime “4P”, non è stata contemplata quella più importante: la “P” di People. Le persone. Il rapporto umano. Le emozioni. Le esperienze.

Il marketing è fatto di persone, serve alle persone, vive grazie alle persone. Perché mai non sono contemplate nella sua teoria di base la cui formula è Product, Price, Place, Promotion?

Mentre cammino nei sentieri del marketing, ecco che uomo di nome Gabriele mi prende per mano e mi mostra, in modo puro e inconsapevole, le “4S” della sostenibilità!

Gabriele è il presidente di una piccola sezione provinciale dell'Associazione Italiana Donatori Organi (AIDO) e nel suo lavoro da volontario mette passione e amore per la vita.

Ha un ufficio che cade a pezzi, piccolo e polveroso, dove fa grandi cose per trasmettere l'importanza della donazione organi, del dono in genere, soprattutto ai giovani. I ragazzi per lui sono importanti, anche se distanti da un tema così delicato.

Per questo motivo lui ha scelto me e io ho scelto lui.

Gabriele ha 70 anni, la forza di un leone, il sorriso sincero e aperto di un bambino.

Mi aspetta ogni pomeriggio in associazione con un pasticcino, un caffè, un regalo perché per lui farmi sorridere è un gesto quotidiano.

Stiamo in ufficio solo per sbrigare noiose ma necessarie pratiche burocratiche: i ragazzi sono là fuori, la vita anche.

Allora via, su e giù per le strade della città con volantini e palloncini da regalare, senza chiedere nulla in cambio e ricevendo più di quanto si possa sperare.

Gabriele mi mostra come la sostenibilità passa dalla socialità: se da soli si riesce, insieme si vince.

**LA SOSTENIBILITÀ È ANCHE SPERANZA!**

Me l'ha mostrato Sara, 22 anni, un trapianto di cuore alle spalle. Non ha mai smesso di aspettare fiduciosa quella telefonata che, una volta arrivata, le ha cambiato la vita. Minuta, bella e vitale nei suoi occhi chiari, durante la malattia sognava di giocare a pallavolo e non ha mai perso la speranza di guarire. L'ho conosciuta a un torneo di pallavolo, fa l'alzatrice!

Lorenzo, invece, non l'ho incontrato. So che aveva 17 anni, giocava a calcio, amava l'Inter e il rock. In un giorno d'estate, un incidente in motorino se l'è portato via. La morte cerebrale e una decisione difficile da prendere; i suoi genitori, nel dolore insostenibile hanno scelto la solidarietà, regalando a Lorenzo tutte le vite che ha salvato con la fine della propria.

Cosa ho imparato?

Un modo di pensare e agire che prescinde dai singoli gesti, una luce profusa che abbraccia tutto, una dedica alla vita e alla bellezza. Perché la vita è bella anche nel dolore.

Socialità. Speranza. Solidarietà. Stile di vita.

Queste sono “4S” della sostenibilità che preferisco alle “4P” del marketing.

Perché?

Perché sono mie. Sono quelle che ho imparato sulla mia pelle, quelle che mi porto cucite sul cuore.

Dipendono da noi, dal nostro approccio, dalla nostra visione della #sostenibilità e dalle esperienze che abbiamo vissuto con e per essa.

Le mie dipendono da Gabriele, Sara, Lorenzo, i suoi genitori, la mia famiglia.

Sostegno, sorriso, serenità, sogno. Quali sono le tue “4S”?

Di Ilaria mi piace anche...

[L'Educazione, un nuovo modo di fare marketing](#)

# Lila e la sostenibilità di un cane guida

AUTORE: © FILIPPO TENAGLIA ([LINK ARTICOLO](#))



Questo articolo nasce dalle notizie continue di abbandono di animali domestici che mi lasciano sempre molto dispiaciuto. A me è stata affidata Lila.

Questo è il nome del bellissimo Labrador che vedi nella foto. Senza di lei sarei perso dato che sono cieco: è stata addestrata come cane guida!

Ok, lo ammetto, sto esagerando, ma in ogni caso la sua presenza è fondamentale per me! E forse è bene anche dire che sono io a essere stato affidato a lei.

Ti spiego, in breve il suo lavoro: in pratica mi evita gli ostacoli! Mi accompagna ovunque, o quasi, perché ci sono situazioni dove è meglio non portarla: quando non capisco dove sono si perde con me! Ebbene sì, hai letto bene: se non so dove andare, lei lo sa meno di me!

Per fortuna, se sono a Pescara e devo tornare a casa, ho un paio di parole magiche che la fanno girare fino a tornare alla base: la pri-

ma è, ovviamente, casa mentre la seconda, e decisamente migliore è: pappa!

A proposito di questa seconda parolina, ti racconto un aneddoto. L'anno scorso ero in vacanza a Tirrenia, dove non ero mai stato, e, durante una passeggiata, ho perso il senso dell'orientamento. Era primo pomeriggio e non passava molta gente quindi ho deciso di camminare fino a trovare qualcuno cui chiedere indicazioni. Non avendo modo di valutare la direzione, a ogni bivio chiedevo a Lila: «Lila, dov'è la pappa?» e mi muovevo nella direzione verso cui lei tendeva a condurmi.

Morale della storia? Quando alla fine trovo qualcuno, l'albergo è a circa 200 metri nella direzione in cui sto andando!

Non essendo un cane GPS non posso sempre affidarmi al suo istinto e, soprattutto, non posso chiederle qualsiasi cosa.

A volte, essendo prima di tutto un cane, si distrae per odorare e, essendo un Labrador, per mangiare quasi qualsiasi cosa trovi per terra! Questa seconda caratteristica mi ricorda qualcuno - hai detto l'autore di questo post? e come fai a saperlo? -, ovviamente non perché mangi anch'io quello che c'è per terra ma... per la fame atavica!

Lila è addestrata a comportarsi in maniera diversa se indossa o meno la divisa da lavoro!

Per farti un esempio, il suo comportamento è diverso se incontriamo un cane quando è al lavoro o quando non lo è. Nel primo caso tira ma basta poco per riportarla alla sua concentrazione. Nel secondo caso, invece, Lila è più insistente dato che per natura vuole giocare con tutti!

Aggiungo: non è solo perché con lei riesco a muovermi meglio ma vuoi mettere la compagnia che mi fa?

È la mia ombra, anche quando non lavora: mi segue ovunque spostandosi anche di pochi metri se io cambio sedia in una stanza! Ora, per esempio, con una casa tutta per noi, con una camera dove c'è la sua brandina e una sala dove, a volte, la notte va a dormire sul divano, dov'è? Di fianco a me, per terra!

Oltre alle distrazioni all'esterno, però, è così abitudinaria che in determinati orari viene a chiamarmi e non c'è niente da fare! O la tengo buona con le carezze o non posso fare altro.

Per me Lila ha un giusto mix di pregi e difetti ed è perfetta così com'è! Per questo non riesco a comprendere come qualcuno possa abbandonare un cane che, nonostante i difetti, dà tutto senza pretendere nulla!

Forse dipende anche dal fatto che le poche volte in cui non posso portarla con me, può rimanere con i miei genitori e mio fratello. Ormai, per fortuna, sono pochi posti vietati ai cani, dove non possono entrare e, quindi, non abbiamo scuse per lasciare soli o abbandonare i nostri amici animali!

al di là dei diritti dei cani guida, ci sono alberghi che accettano i cani. Ristoranti e bar, per legge, non possono più fermarli così come le spiagge, quindi basta cercare luoghi adatti ai nostri amici a #4zampe!

Concludo con una domanda per te: chi è più animale, tra noi e loro, se li abbandoniamo per un nostro beneficio?

Di Filippo mi piace anche...

Chi sono. Mi chiamo Filippo Tenaglia... ~ <http://www.filippotenaglia.net/?q=content/chi-sono>

# La felicità è un muscolo volontario. #LessIsSexy

AUTORE: © GIUSEPPE MONTANARI ([LINK ARTICOLO](#))



20 marzo 2014, Giornata Internazionale della Felicità! Fico, anzi, sexy ;-)

Il senso della vita, a prescindere dalle mille frasi meravigliose che si possa dire/citare, è uno: essere felici.

Tutto il resto sta sotto.

Il problema è che la felicità è tanto chiara quando la viviamo, quanto difficile da descrivere.

Eppure, gli studi della Harvard Business Review dimostrano che le persone felici sul lavoro, ottengono risultati migliori se confrontati con la media:

- Produttività: + 31%;
- Vendite: + 37%;
- Creatività: + 300%.

Great Place To Work ha dimostrato che, chi è felice del suo lavoro, ottiene performance tre volte superiori alla media. E visto che il lavoro rappresenta una fetta importante della nostra vita, si può generalizzare e dire che, chi è felice ottiene risultati tre volte superiori di chi non lo è.

Capisco che dare dei numeri alla felicità sia un modo per spogiarla dall'alone zen, ma #LessIsSexy, giusto?

Infatti il vero salto di paradigma sta nel ribaltare il concetto: se si vogliono ottenere risultati superiori, ci basta essere felici.

Il fatto è puoi cercare di essere felice, oppure no.

Dipende da te e dalle domande che ti fai. Per esempio:

- Cosa ti renderebbe felice? -> Sono i tuoi obiettivi, lascia perdere il resto.
- Cosa fai che ti rende felice? -> Sono cose che fai già, falle più volte che puoi.
- Chi mi rende felice? -> Sono le persone di cui ti devi circondare.

Ricordati, però, che quelle NON sono la tua felicità, ma la amplificano.

Ti propongo un punto di vista nuovo: la felicità non è una destinazione, non è nemmeno il viaggio. Non è effimera, non è nemmeno concreta e soprattutto non è al di fuori di te. È già lì.

Quindi, si può essere sempre felici? È difficile. La cosa importante è che si potrebbe.

Dipende da te.

Infatti c'è una sola cosa sensata da fare per essere felici, un unico segreto per trovare la felicità.

È cercarla in modo felice.

Alle volte hai il privilegio di fermarla in un click.

Mi rendo conto che cultura, vita, esperienze ci dicono che la felicità è una chimera, che non si può essere sempre felici, che non, che non, che non...

E se non fosse così?

Se davvero la felicità fosse insita in noi ma, semplicemente, decidiamo di concentrarci su altro?

Ti propongo questo gioco: per i prossimi 21 giorni - il tempo che serve alla mente per trasformare un comportamento ripetuto in abitudine -, ogni sera scrivi su un'agenda tre cose che hanno reso felice la tua giornata.

Potrebbero non venirti immediatamente, il tuo compito è trovarle.

La magia è che presto, inizierai la tua giornata cercandole... in modo felice!

Di Giuseppe mi piace anche...

[Il fardello della conoscenza](#)



# Perché essere cittadini di frontiera

AUTORE: © ALESSANDRA ABBONA ([LINK ARTICOLO](#))



Sono qui perché a #LessIsSexy piace la contaminazione, la condizione e, secondo me, gli sono pure simpatici i langhetti, ovvero la gente di Langa.

A dirla tutta a Gloria deve essere piaciuto il mio essere di "frontiera", a cavallo tra due culture, due territori, due versanti di Alpi: tra Italia e Francia. A mio avviso, qui in periferia ogni tanto il nostro sguardo sghembo può persino vedere più lontano che non dal centro, dove tutto pulsa e si propaga. Noi, qui in provincia di Cuneo, siamo un po' terra ibrida, "ai confini dell'impero".

## DUE CULTURE, DUE TERRITORI, FRANCIA E ITALIA

Incollati alla Francia dalla cerniera delle Alpi, affacciati sul mare grazie alla vicina Liguria, lontanissimi dalla capitale, con vie di comunicazione rimaste (quasi) ai tempi anteguerra, quindi isolati dal resto dello stivale piuttosto a lungo.

Di questo nostro essere di frontiera ne ho parlato nel mio blog Notonlylanga e sul portale di informazioni altoatesino Salto.

Ovvio che abitare in provincia, anzi - dico di più - in campagna, o meglio in un bosco come è il caso mio, significa veramente non poter fare a meno delle tecnologie.

Almeno per lavorare, o per informarsi, ma pure per tenere i rapporti con gli amici sparsi per il globo. Amici che ogni tanto piombano qui e si godono l'ombra del gelso, nell'attesa di vedere il cinghiale salire dalle frasche del boschetto per grufolare alla ricerca di prugne, ciliegie o pesche.

Tutto molto bucolico e neo-green. Vi assicuro che ogni tanto la voglia di civiltà prende il sopravvento e occorre fare un'immersione in città. Perché internet non basta e il bisogno di un'offerta culturale concreta si fa più pressante.

## SI FA PRIMA AD ANDARE IN BASSA PROVENZA CHE A ROMA

Ora ti dicevo, però, che da noi si fa prima a valicare le Alpi e ad andare nell'Esagone che a mettersi in marcia verso il resto della nostra penisola.

Per comodità, la nostra destinazione è la bassa Provenza, dove il clima è godurioso, il vino e il cibo non meno interessanti dei nostri (benché un poco più costosi), e dove l'aria e l'andazzo sono "terrori" a sufficienza per sentirsi con i piedi nel Mediterraneo.

Spesso, insieme a noi sabaudi in trasferta, molte idee trasmigrano da una parte all'altra. Si prende esempio e si mettono in essere buone pratiche. Come quella della mia amica Magali Berardo: già il nome la dice lunga, Magali, Margherita in lingua provenzale.

In Francia hanno da tempo pensato a come rendere gli eventi più sostenibili, quindi con minor spreco e minor impiego di materiali non riciclabili. Ti immagini quanti bicchieri di plastica sono usati e gettati a feste, concerti, fiere, e così via? Una quantità vergognosa.

## DALLA FRANCIA ARRIVA L'IDEA DI AMICOBICCHIERE

Ecco che Magali a Torino, al di là della sua società Musicalista, ha creato Amicobicchiere:).

Un bicchiere fatto in Europa (e non in Cina!) e realizzato in polipropilene (PP), una materia poco costosa che ha un ciclo di vita lungo. Inodore, chimicamente inerte e sterilizzabile, permette di contenere ogni alimento. Inoltre è infrangibile, resistente all'usura e alla curvatura, lavabile fino a 200 volte, riutilizzabile per molto tempo e 100 % riciclabile.

L'idea, ti dicevo, è mutuata dalla vicina Francia, dove questa pratica è consuetudine.

Io ho conosciuto per la prima volta i bicchieri riutilizzabili e a cauzione al forum delle musiche dal mondo Babel Med Music, a Marsiglia, a marzo 2013. Come funziona? All'inizio della manifestazione, dietro il versamento di 1,00 euro come cauzione, ottieni un bicchiere ed è tua cura non abbandonarlo dopo aver consumato la tua bevanda. Alla fine puoi scegliere tra riportare il bicchiere alle casse e riottenere l'euro lasciato in deposito o conservarlo come ricordo dell'evento. Semplice no?

Magali propone Amicobicchiere:) a enti e realtà che organizzano eventi in Italia. L'idea è elementare, pulita, allegra: i bicchieri sono personalizzabili e diventano indimenticabili ricordi. Perché non diffonderla?

## E C'È CHI PREFERISCE CUNEO A PARIGI

Questo è uno dei tanti pezzi di Francia che ci portiamo a casa. Ce ne sono altri, che potrei raccontarvi, magari una prossima volta.

Come il giovane panettiere Nicolas Verdickt che, giunto a Cuneo dalla regione parigina al seguito del gigante della grande distribuzione Auchan, come responsabile del settore panificazione, si è poi innamorato dell'adorabile e sonnolenta cittadina. Tanto da lasciar perdere le baguette precotte e aprire un meraviglioso Atelier des Tartes dove sforna pagnotte e delizie francesi a base di lievito madre.

Da queste parti siamo un po' così.

Questa francesitudine spunta nel nostro dialetto, nei nostri piatti, nei nostri modi, a volte.

Ah, dimenticavo di dirti che qui, nella provincia della Gallia meridionale - scherzo! ma fa tanto Asterix e mi piace definirla così -, vivo con un marito che si divide tra la rigorosa carriera di manager di una grande compagnia cioccolatosa e un rigoglioso orto in cui sfoga la sua passione per la terra e un pargolo che asserisce di voler andare a vivere a Londra.

Francofili anche loro, comunque: l'uno che non si perderebbe per nulla al mondo gli annuali Rencontres de la Photographie ad Arles (inizialmente trascinato dalla consorte, ma poi seriamente appassionato), l'altro con una forte dipendenza da pain au chocolat. Insomma, fai un po' tu. Douce France mica per niente...

Di Alessandra mi piace anche...

[In cammino](#)

# Come conquistare subito benessere con i grani antichi

AUTORE: © RITA MARZANO ([LINK ARTICOLO](#))



La sostenibilità? Be', direi che è una questione di equilibrio.

Sono parecchi anni che amici e familiari si domandano perché mai io mi sobbarchi tanti chilometri ogni settimana. Per loro, il fatto che la mia vita si divida tra Roma e la Maremma non è sostenibile.

Io invece trovo che il mio tempo romano riequilibri quello maremmano e viceversa.

E poi mi sono appassionata al progetto dei grani.

A Semproniano riproduciamo semi di grani antichi che non si usano quasi più. Sono stati selezionati nei primi decenni del '900 del secolo scorso.

Selezionati in tante varietà per adattarli alle diverse tipologie di terreno.

Filosofia opposta all'attuale che, con l'ausilio della chimica, vuole che sia la terra ad adattarsi al grano. È un approccio #insostenibile dal punto di vista di terreni e falde acquifere.

Sono belle le spighe dei grani antichi. Così alte! Sempre che il maltempo e i cinghiali non le facciano sdraiare - si dice "allettare" -, al suo. La spiga è meno compatta: l'aria che passa la rende meno suscettibile alle malattie, quindi non servono trattamenti. Non si concima ma si sfrutta la "forza vecchia" che è integrata con le rotazioni colturali. Così, azoto e altri elementi tornano naturalmente nella terra.

Sono semi che, in termini di quantità, hanno una resa inferiore. Però sono più pregiati. Per il momento siamo pochi a coltivarli in Maremma ma il numero di produttori è in aumento.

L'associazione La Piazzoletta ci affida i grani per le semine e noi le consegniamo il raccolto per la trasformazione.

I prodotti ottenuti dai grani, oltre a quelli legati alle semine abbinate nelle rotazioni - miglio, ceci, fagioli, per esempio -, sono commercializzati da Naturalmente Toscano e li trovi in vendita nelle botteghe di Grosseto, Semproniano, Saturnia, Prato, Pistoia.

Fornovecchino è il nome del nostro mulino a Montefiascone, in provincia di Viterbo; Bizzarri è il nostro forno a Pancole (Scansano), nel cuore della Maremma.

Certo, il grano moderno si lavora più facilmente: con il glutine che ha e l'aggiunta del lievito di birra, i pizzaioli possono fare volteggiare le pizze in aria. Trovo che sia divertente da vedere ma non da assimilare: tanta elasticità, infatti, finisce nello stomaco e io gli elastici non li digerisco facilmente.

Pensa che ci sono anche studi clinici da cui risulta che, mangiando questi grani antichi, si abbassano colesterolo, glicemia, indici infiammatori. Anche la digestione migliora!

Con la farina Autonomia facciamo il pane in casa, per noi e per gli ospiti di Casetta Tartuchino: il profumo e il gusto del pane fatto con grani cresciuti in modo "pulito", ottenuto da farine macinate a pietra e lavorate con tempo e pazienza, danno un'insolita sensazione di equilibrio e, appunto, di #sostenibilità.

Noi siamo ciò che mangiamo e se anche tu sei convinto/a che "prevenire sia meglio di curare", cerca pasta, pane e biscotti a base di vecchie varietà di cereali, maremmani e/o di altre regioni italiane. E segnalaceli: #LessIsSexy è uno spazio dove la sostenibilità è (anche) conoscenza e condivisione: c'è posto a tavola, ti aspettiamo!

Di Rita mi piace anche...

[I Borghi della Maremma Toscana, Semproniano](#)

# Il personal branding di Edoardo: fagioli e passione

AUTORE: © VALENTINA GIUSTOZZI ([LINK ARTICOLO](#))



Non mangiavo mai i fagioli, prima.

Aspettavo che mia mamma portasse in tavola quello che aveva preparato, poi vedevo se e cosa mangiare.

Quando cucinava i fagioli, io non li volevo, prima.

Poi sono uscita, ho incontrato Andrea, abbiamo fatto una famiglia. Ora cucino io i fagioli, e mio figlio, non li vuole.

È una ruota che gira, o la legge del contrappasso, mettila come ti pare, fatto sta che il karma mi sta ripagando con la mia stessa moneta.

Però io insisto e cucino ancora fagioli.

Li prendo dal mio ortolano, Edoardo, un amico conosciuto tra broccoli e friggirelli.

Una persona speciale, incontrata nel cammino intrapreso qualche anno fa, alla ricerca di cibi più genuini, meno artificiali, meno lavorati.

Amo la decrescita felice, il ritorno alle cose semplici che sanno di vero.

Edoardo era lì, nel suo bellissimo orto, in mezzo ai deliziosi frutti che la terra generosamente regala a chi la terra la rispetta, la ama e ci mette tutta la passione che ha nelle membra.

Adoro andare a fare la spesa all'orto.

Adoro infangarmi le scarpe e andare a raccogliere insieme a lui la lattuga e i finocchi. Adoro perdermi nei colori delle sfumature delle meravigliose foglie dei cavoli. Adoro sporcarmi le mani di terra.

Edoardo mi ha insegnato ad amare tutte le verdure. Ho riscoperto sapori nuovi, pieni, intensi e profumati, ho provato nuove varietà, ho incominciato ad apprezzarne i colori e le forme, soprattutto la diversità.

Ho imparato i cicli delle stagioni, le caratteristiche di ogni prodotti della terra.

C'è chi ama l'acqua e il caldo, chi cresce con il freddo e con coraggio sfida il gelo e chi si riempie del sapore del sole, dell'estate, degli umori autunnali o delle pungenti e stanche giornate invernali.

Poi è arrivato il tempo dei fagioli, che ho riscoperto, timorosa. E imparato subito ad amare, per il gusto pieno e intenso. Ne ho fatta una scorta di ben 8 chili.

Li ho sgranati tutti sentendoli tra le mani, uno a uno, godendomi quella sensazioni di piacere e benessere al tatto e alla vista: che meraviglia il colore, la forma, il gusto del fagiolo crudo!

Ora li cucino e voglio trasmettere tutto questo a mio figlio: sono sicura che arriverà prima o poi a sentirne il carattere autentico che parla di terra e di amore, di benessere e rispetto per la terra.

In un piatto di fagioli c'è tutto questo.

C'è la storia dell'uomo e di generazioni di ieri e ieri l'altro ancora. Storie di povertà e umiltà, di cose semplici che riscaldavano il cuore.

C'è la storia della mia infanzia, quando avevo altre cose per la testa.

C'è la storia di Edoardo e del suo magnifico orto. E ci sarà anche la storia di mio figlio e di quando la sua mamma lo portava a raccogliere i fagioli. Una storia che racconta il nostro stare insieme, trascorrendo ore a sgranarli e poi a cuocerli lentamente, nell'acqua e nel calore di una cucina che profuma di amore e benessere.

Di Valentina mi piace anche...

[Voglio tornare bambina](#)

# Lavoro dipendente: resistere è sexy

AUTORE: © MARIO PALMIERI ([LINK ARTICOLO](#))



Oggi è lunedì. Per te che lavori alle dipendenze di qualcuno, è un giorno come un altro. Prendi un caffè, poi ti vengono dati degli obiettivi da raggiungere e un tempo per farlo.

E, come al solito, ti accorgi che devi fare troppe cose in poco tempo. Al tuo capo non interessano le tue lamentele.

Lamentele sostenibili per te, persona. Insostenibili per lui, uomo d'affari. Tu devi aumentare la sua produttività. E per le prossime otto ore (a volte anche di più), tu sei il suo "strumento".

Per completare il lavoro che ti è stato assegnato, ti capita a volte di sacrificare i tuoi bisogni fisiologici: non vai in bagno, salti il pranzo, rinunci a fermarti quel minuto che servirebbe a far riposare fisico e cervello.

Si fa sera, torni a casa e sei stanco/a persino per sorridere ai tuoi figli e dire a tua moglie/tuo marito che la/lo ami.

Aspetta un attimo, ragiona: vuoi davvero continuare a sottostare a queste condizioni?

So bene che la risposta immediata è che se non lavori, non sei pagato. E se non sei pagato, a casa tua non si mangia.

È proprio questo il ricatto: c'è chi ti sfrutta, guadagna su quanto produci e alla fine devi anche ringraziarlo perché ti offre lavoro!

È vero, sei con le spalle al muro, ma sai cosa devi fare quando ti mettono con le spalle al muro?

Devi resistere!

Devi capire che esistono dei limiti umani oggettivi ai quali nessun ricatto potrà mai opporsi costringendoti a superarli.

- Sei umano. Non sei pigro o improduttivo.

- Impara a dire basta. Usa più spesso l'espressione «non ce la faccio». Non stai usando un trucco per lavorare di meno, stai rispettando i tuoi limiti biologici.

- Regola la tua disponibilità. Non sottoporti a falsi virtuosismi come saltare il pranzo e fare straordinari fino a tardi per il bene dell'azienda e del tuo principale: a fine mese tu ricevi sempre la stessa somma, lui no.

- Prenditi il tempo necessario per svolgere al meglio il tuo lavoro. Diminuisce lo stress e aumenta la qualità. Certo, la quantità ne risente ma del resto #LessIsSexy, no? ;-)

- Sei la persona più importante nella tua vita. Oltre ai tuoi affetti più cari, ovviamente. Tu meriti più tempo di un'attività non tua. Non pensare a quanti soldi ti offrono. Possono essere mille, diecimila, centomila euro al mese, ma se lavori troppo non avrai il tempo di goderteli. Avrai inoltre la sensazione di essere sfruttato e quindi ti sentirai in ogni caso pagato poco.

La tua missione di sostenibilità però non finisce qui.

Devi essere un esempio.

Un esempio per gli altri, per chi lavora con te e accanto a te. Così i ricatti non funzionano con nessuno. La vecchia "unione fa la forza" è la moderna condivisione. Insieme è meglio, si moltiplicano energie e forze.

Di Mario mi piace anche...

Social network: forse condividiamo troppo

# Scegliere i guanti da portiere è #LessIsSexy. Perché?

AUTORE: © DIEGO RICCI ([LINK ARTICOLO](#))



Diego Ricci, classe 1964; gioventù trascorsa in pieni anni '80; laureato non proprio nei tempi giusti; Simona se lo sposa e gli cambia la vita... in meglio; sposo e padre di Martina e Giorgia, due figlie stupende con cui sta troppo poco insieme.

Innamorato del www, si mette a vendere servizi Internet e dal 1997 non ha ancora smesso. Lotta tutti i giorni, come tutti. Si sente fortunato per le persone che ha accanto. Soffre di attacchi di ansia, a volte di panico, per un motivo più che valido: è interista.

Alle mie spalle ho tanti traslochi, da una città all'altra: Genova dove sono nato, Roma, Milano, un paesino in Liguria, una fattoria nel Chianti Classico. E ancora Milano, poi in Brianza, ora Turate, vicino a Como.

Perché parlo di traslochi? Perché hanno significato molto per me. Mi hanno reso quello che sono, nel bene e nel male. Mi hanno dato ricordi che si accavallano: a volte mi sembra di aver vissuto vite diverse. Tutte intense e piene, con gioie e nuove amicizie, delusioni e tanti addii dolorosi. Come Benvenuti al Sud.

Un ricordo indelebile, che vorrei condividere con te, è quello che ha reso sostenibili gli spostamenti, soprattutto da bambino.

Traslocavamo spesso a causa del lavoro di mio papà. E ogni volta c'era ad aspettarmi un cortile e una piazza con altri bambini e ragazzi, sconosciuti che giocavano al pallone.

Quando "sei nuovo" non ti si fila nessuno e non è una bella sensazione. Ma io avevo trovato il modo per fare subito amicizia. Il sistema era infallibile: andavo in cortile, mi sedevo in un angolo sfoggiando i miei guanti da portiere e guardavo con finta indifferenza la finale di Champions che si stava svolgendo: scala A contro scala B, 20 a 1 dopo 3 ore di gioco.

Passavano pochi minuti e qualcuno della Scala B gridava: «Ehi tu, con i guanti... sei un portiere? Giochi?».

Era fatta!

Già, perché nessuno vuole fare il portiere e l'arbitro in una partita tra ragazzi.

Ecco quindi nuovi amici e pomeriggi in solitudine scongiurati.

Per inciso: io odiavo stare in porta. Preferivo di gran lunga giocare in attacco e appena avevo l'occasione di uscire dalla porta cercavo di mostrare il mio valore.

Ancora oggi mi rimetto i guanti da portiere e il trucco funziona!

Prova! C'è sempre bisogno di ricoprire ruoli scomodi, in ogni situazione: nel lavoro, in famiglia, nelle amicizie.

Ricoprire ruoli scomodi è #LessIsSexy: ti mette nella condizione di essere utile.

Rende più sostenibile la vita degli altri e anche la tua, permettendoti di partecipare, farti conoscere, sostenere ed essere a tua volta sostenuto. Ovvio che non va sempre tutto liscio come nel cortile d'infanzia ma non importa!

Questa è la mia ricetta di sostenibilità, condita con autoironia e ottimismo.

Di Diego mi piace anche...

Usare il potere della musica è #LessIsSexy!

# La sostenibilità dell'io è una risata al momento giusto

AUTORE: © KATIA SIGNORINI ([LINK ARTICOLO](#))



Ciao, mi chiamo Katia, sono come te, faccio la spesa, ordino la casa, cresco una figlia, mi incontri ogni volta che esci di casa, qualche volta sorrido, spesso corro e non mi accorgo di te.

Amo una risata al momento giusto.  
Amo vedere gli occhi dei bambini che scoprono il mondo e il loro coraggio.  
Amo scrivere.  
Ho un blog, amo parlare con tanti e allora scrivo per altri: mi piace interagire con te.  
Racconto e condivido emozioni perché credo siano #LessIsSexy e cerco piccole soluzioni che ci fanno vivere leggeri.

Mi aiuti a trovarle?

Spesso uso la parola "sostenibilità" e ora mi chiedo: cosa vuol dire per me?  
Quali sono i suoi limiti?

Sono andata su Twitter e ho cercato #sostenibilità. Perché su Twitter? È il social della sintesi, dei brevi pensieri, del tempo presente. E ho avuto la conferma che sostenibilità è un concetto legato all'ambiente, inteso come il mondo in cui viviamo, serve a spiegare nuovi panorami di economia, il beneficio tra costi, guadagni e servizi nel loro equilibrio.

Una parola ampia che spazia in mille tematiche, sempre importanti, complesse, pesanti. Ci sono la sostenibilità sanitaria, energetica, turistica, ambientale, fiscale, sociale, alimentare... Ma nulla, non c'è nulla sulla sostenibilità del nostro io.

Questa parola non è mai associata al nostro modo d'intendere la vita, fatta eccezione per i tweet di #LessIsSexy.

## SOSTENIBILITÀ È (ANCHE) BELLEZZA PERSONALE

Da qui la domanda: che significato ha per me?

Mi accorgo che è nelle piccole cose che costruiamo la sostenibilità dell'io, spesso è nella ricerca di ciò che sentiamo leggero e in ciò che ci fa piacere.

Perciò, quando mi sento triste - eh, sì, capita anche questo nella vita! - vado a al mare, a correre o a camminare in spiaggia. Io ho il mare vicino ma può essere la campagna, la montagna, una strada della tua città, il tuo giardino, un luogo pieno di bellezza, la tua personale "bellezza".

Camminiamo nella "nostra" bellezza e lasciamo che le cose intorno a noi modifichino il nostro stato d'animo, diamoci tempo e spazio per allentare quella stretta allo stomaco. Così, riusciamo ad alzare lo sguardo, a vedere le cose sotto altri punti di vista.

Un pizzico d'ironia e una risata al momento giusto sono magiche pozioni. Tutto si ridimensiona, quella che sembrava una montagna irta e insuperabile diventa una dolce collina: serve fiato per arrivare in cima, meno che per la montagna.

## SOSTENIBILITÀ È ANCHE AIUTARE L'ARMONIA DI SÉ

Che altro possiamo fare? Ti racconto di me, di ieri sera: non era un bel momento. ☹

Ogni tanto guardi avanti e hai paura di ciò che devi affrontare. Ero stanca, tentata di dire basta. Mi dicevo: non ce la posso fare, voglio chiudere gli occhi, dimenticare tutto, fare un passo indietro, anzi due, tre... mille passi indietro, fuggire dai miei sogni, dai miei desideri. Cercavo di dirmi che erano illusioni, che non sono abbastanza matura per accettare e valorizzare ciò che ho, che il bisogno del non necessario è inutile, ma è proprio così?

Non sto parlando di avere un oggetto in più, anche se sono convinta che lo shopping sia gratificante. Sto parlando di prenderci cura di noi stessi, di voler migliorare le nostre ore cambiando la nostra vita per obiettivi che ci facciano bene.

Immersa in queste riflessioni, chattavo con amici, pronti a darmi consigli e incoraggiamenti: "ce la puoi fare", "hai le risorse", "abbi coraggio". Qualcuno, annoiato, mi ha lasciata nel mio brodo.

A un certo punto, su WhatsApp, mi arriva un messaggio di una cara amica. Non c'entra niente con i miei dubbi amletici, è una delle solite filastrocche sulle cose che gli uomini non sanno fare, luoghi comuni, scontati, nulla di filosofico e profondo, solo una cosa da ridere. E io ho riso.

Ecco, cos'è la #sostenibilità! Una risata al momento giusto. Rendersi conto che la vita è leggera, ridere di noi con ironia, non darsi troppa importanza, non aspettarsi sempre voti alti.

Dopo il messaggio, la mia montagna è diventata una collina e quasi, quasi, avrei iniziato subito a correre per raggiungerne il punto più alto.

Io ho trovato così, in una risata, la mia sostenibilità.

Di Katia mi piace anche...

Ciao mondo! ~ <http://katiasignorini.it/?p=1>

# Sostenibilità: passa il favore, oggi come ieri!

AUTORE: © ANDREA GIRARDI ([LINK ARTICOLO](#))



Ci ho messo un secolo a scrivere questo articolo.

#Sostenibilità! Gloria mette tante cose in questa parola e ho fatto una fatica enorme a capire cosa potessi darle che fosse quantomeno accettabile e non già trattato da lei.

In effetti non è possibile: Gloria dà alla parola sostenibilità un'accezione davvero ampia.

Il contributo che posso dare io a questo fantastico progetto è piccolo e rappresenta una linea guida per me.

Non sapevo come ben definirlo, fino a quando mi è venuto in mente un film, Un sogno per domani (Pay It Forward).

In questo film c'è una scena che riassume il mio pensiero di sostenibilità.

Tutto qui. Credo di aver preso questa prospettiva da mio nonno.

Era un medico fantastico, di quelli che lavorano a livello alto, con prezzi decisamente alti. E aveva l'abitudine di farsi strapagare da chi poteva permetterselo e invece regalava cure e medicinali a chi era in difficoltà. E quando questi ultimi gli dicevano «Dottore, come posso ringraziarla?», rispondeva:

«Il suo vicino ha bisogno di latte».

O di uova, o di pane, o di una coperta...

E nessuno si vergognava a dare e a ricevere.

Gli avvocati lo chiamano "pro bono", per il bene di tutti.

Io non so come chiamarlo.

So che se posso fare qualcosa per qualcuno che ne ha realmente bisogno e non può permetterselo, non mi tiro indietro. Ci penso, valuto se le mie competenze e le mie risorse possono essere applicate con efficacia a un contesto e, nel caso, lavoro gratis.

E quando mi chiedono come possono ringraziarmi rispondo: "Passa il favore!".

Il mondo è sempre stato diviso in due: brave persone e persone che la vita ha incattivito.

Ma basta un sorriso, alla cassiera del supermercato ormai stanca e a fine turno, per cambiarle la giornata. Basta un "buongiorno" all'addetto al casello autostradale una mattina alle 6. E gli hai cambiato la giornata.

Il sorriso è contagioso e lo sono anche la disponibilità e l'allungare una mano a chi in quel momento ha bisogno.

Ha bisogno (anche) di me e di te. In effetti non è importante "cosa fai", conta che sia qualcosa che abbia un effetto reale e positivo sulla vita della persona alla quale offri la tua testa.

Ecco per me questa è #sostenibilità.

Si può essere d'accordo o meno, è quello che faccio io per cambiare le cose intorno a me. E non la chiamerei nemmeno solidarietà, buon cuore, generosità perché il vantaggio maggiore è sempre per chi compie l'azione: la sensazione che ne deriva è impagabile.

Di Andrea mi piace anche...

[Hai Alzato lo Standard](#)

# Meno stress, più coraggio = il buonsenso è sexy!

AUTORE: © BARBARA BUCCINO ([LINK ARTICOLO](#))



Quando dico di avere sei figli la prima reazione è quasi sempre la stessa: bello sì, ma io non ce la farei.

In che senso non ce la faresti? Trovi che sia una scelta #insostenibile?

Generalmente abbozzo e mi limito a un sorriso. In fondo è una sorta di complimento, di ammirazione, ma dentro mi pervade un senso di tristezza.

Perché sta a noi rendere la vita più o meno sostenibile, anche con i figli, soprattutto con i figli.

Crede fermamente che la vita con i ragazzi sia tanto più sostenibile, per noi e per loro, quanto più ci facciamo guidare dal buonsenso, quanto più ci svincoliamo da consigli e sollecitazioni sociali.

Non è semplice, lo so. Anche per chi, come me, ha la fortuna di essere una mamma poco ansiosa.

Me ne sono accorta quando la mia quarta figlia è finita nel vortice delle visite allergologiche dopo il primo episodio di shock anafilattico, a 11 mesi, assaggiando l'uovo.

Al primo boccone, in un lampo, si è gonfiata in viso fino a far apparire i suoi occhi come due fessure e ha cominciato a respirare a fatica. Ero sola in casa con quattro creature ancora piccole, non sono andata in ospedale, le ha dato il cortisone, è venuto il pediatra e insieme abbiamo aspettato che la reazione rientrasse.

La natura ci sa fare: tanto più un bambino è piccolo, tanto più la sua produzione di adrenalina è alta ed efficace.

Tra reazione di difesa dell'organismo e aiuto farmacologico, l'emergenza è rientrata.

È cominciata però l'epopea di visite e controlli. Siamo stati seguiti bene, ci siamo sentiti compresi e aiutati, abbiamo imparato molte cose. Poi, ho cominciato a sentirmi a disagio. Quella da "malata", da bambina speciale, non era una vita sostenibile per noi.

Non lo era per me che dovevo seguire la tabella regolare delle tappe di controlli. Non lo era per i fratelli che cominciavano a preoccuparsi e forse soffrivano anche un po' con una sorella tanto in primo piano. Non lo era soprattutto per lei, costretta a farsi spesso bucare le braccia, a fare giri di controlli, le prove di reintroduzione in ospedale.

Stress e dolore, fatica e diversità.

Per non parlare delle regole che sono sempre generali: mettono al riparo da rischi e capacità di raziocinio. Come l'antistaminico somministrato non all'occorrenza ma preso regolarmente in primavera quando Stella comincia a manifestare anche l'allergia alle graminee.

Così ho detto basta. Convinta che Stella doveva staccarsi da tutto questo e meno controlli non l'avrebbero resa più allergica. La sua serenità era più importante della sua allergia.

Stella avrebbe vissuto senza differenze dagli altri, mangiando con gli altri bimbi a scuola, andando alle feste con la sua crostata personale e accettando anche la paura.

Perché la paura è sana e ci protegge. Dobbiamo solo evitare di farci dominare dalla paura e scegliere il buonsenso.

Immedesimarci nei sentimenti di nostro figlio, rende la vita più sostenibile a tutti.

Accettare che nessuna sensazione abbia un valore oggettivo ma appartiene a chi la prova, rende la vita più sostenibile a tutti.

Ridurre all'indispensabile gli interventi esterni, rende la vita più sostenibile a tutti.

Avere meno per avere di più, semplice eppure trascurato.

Di Barbara mi piace anche...

Non mollare



# Gratitudine: chi trova un amico online trova un tesoro?

AUTORE: © MASSIMO CERON ([LINK ARTICOLO](#))



Non ricordo se ho conosciuto prima LessIsSexy o Gloria Vanni. Non rammento neppure il motivo ispiratore che mi ha portato a scrivere il primo commento a un post.

Come sono arrivato al blog? Non ne ho idea ma so che dovevo arrivarci. Perché il richiamo della gratitudine è forte.

Hai presente Ulisse e il canto divino delle sirene? Io giro nel web come un marinaio con udito e vista aguzzati ai massimi livelli e, ogni tanto, ho la fortuna di incrociare barche che navigano a vele spiegate come LessIsSexy.

Oggi, a più di un anno di distanza, sono orgoglioso e felice di essere in uno spazio dove le voci personali si mescolano senza prevalere l'una sull'altra e in modo armonico formano una famiglia che sa esprimere opinioni in maniera pacata, civile e piena di energia. Perché il mare del web è fatto di tante case e tante correnti e spesso ci si dimentica che siamo prima persone e poi avatar, come ricorda nella sua bio Gloria.

Siamo persone e anche online cerchiamo confronto, condivisione, umanità. Tanto più su temi a prima vista astratti come la sostenibilità e il benessere. Argomenti che sono molto più reali di quanto ti/ci possa sembrare.

Cos'è il rispetto? È sostenibilità e benessere!

Cosa sono l'ascolto, il confronto, il perdono, la compartecipazione, la gratitudine, l'ironia e l'autoironia? Sostenibilità&benessere!

Ecco perché ho scritto un post sul mio blog e poi un altro questa estate dal titolo "Perché sono su Less Is Sexy? Perché lo sostengo?". Puoi leggere una risposta semplice, forse banale, per me ricca di contenuti: "E perché non dovrei?".

Sogno che un giorno LessIsSexy abbia una sua app e intanto la conoscenza con Gloria diventa reale. Ci incontriamo a Milano, nella nuova area di Porta Garibaldi, per una breve ma piacevole conversazione davanti a un aperitivo prima di cena.

Una piccola emozione scorgersela fuori dalla stazione, al di là della strada ad attendermi con Miele. L'emozione più forte è la sua voce al telefono qualche settimana prima. Forse ci siamo anche detti poche cose, a me è bastato il piacere di sentirci come persone e credo sia così anche per lei.

Non gliel'ho chiesto. Ricordo che siamo finiti a parlare di noi, teste inusuali per un ambiente dove gran parte di ciò che facciamo è legato all'aspetto economico. E anche sul web si cercano persone e correnti che possano portare ritorni e interessi.

Ecco, credo di poter esprimere senza mezzi termini che, se per curiosità ti avvicini alla "nostra" piccola realtà provando a cercare queste caratteristiche, be' non perdere tempo perché, come si dice in gergo, qui "non c'è trippa per gatti".

Cosa farei senza LessIsSexy? Me lo sono domandato più di una volta. Sarebbe come fare colazione senza lo yogurt: che tristezza! Mi mancherebbe qualcosa che arricchisca le mie giornate con spunti, riflessioni e condivisioni. Non avrei la possibilità di dire grazie e a mia volta sentirmi ringraziare da Gloria per i post su Medium, per le board su Pinterest, per le condivisioni sui social e le correzioni ai link...

Sì, la gratitudine, esercizio quotidiano che ho riscoperto tramite #LessIsSexy e mi provoca serenità e soddisfazione. So che dire grazie non basta: una mente grata va coltivata e alimentata ogni giorno. E Gloria è una fonte inesauribile di stimoli in tal senso. E allora, ripeto una volta di più: "Perché sostengo Less Is Sexy? E perché non dovrei?". Già, perché no?!!!

Di Massimo mi piace anche...

[Perché sono su #LessIsSexy? Perché lo sostengo?](#)

# Segni particolari: pelle color della cioccolata calda

AUTORE: © ELI SUNDAY SIYABI ([LINK ARTICOLO](#))



Prima di lasciarmi coinvolgere in passioni più o meno serie degli amori in viaggio, i miei amori dietro gli angoli li vivevo così come ora: in piena libertà, fregandomene di ciò che poteva pensare la gente.

L'unico mio metro di valutazione era il cuore: il resto - il contorno rappresentato da convenzioni sociali e pensiero comune -, non faceva parte dei miei interessi.

E fu così che, all'università e in un pomeriggio tiepido di primavera che sapeva di fiori, conobbi lui.

Stavo facendo delle ricerche per la mia tesi di laurea nella sala computer annessa all'università: ai tempi (fine anni Novanta) non tutti avevano il PC a casa, e io ero una di quelle.

O meglio: ero una di quelle che tentava di scrivere la sua tesi su un computer generosamente prestato dal marito di mia sorella, un vecchio PC ingombrante, con la memoria di un insetto e lento come la notte.

Ero lì che cercavo materiale sul sito di una scuola americana, quando il ragazzo vicino a me mi chiese un aiuto su come cercare un'informazione su internet. Mi girai e, porgendomi la mano, mi disse: «Ah piacere, io sono Dikembe Ma... Mp... Jean-Pierre Mo..., ma puoi chiamarmi Gianni».

Alzai lo sguardo e lo vidi meglio, questo Gianni: un ragazzone alto e muscoloso (soprattutto muscoloso), la testa a forma di ananas e un sorriso dolce come se ne vedono pochi.

Segni particolari: la pelle color del cioccolato, ma non fondente: del colore della cioccolata calda. E la erre moscia che più moscia non ce n'è.

Gianni-Dikembe mi disse di essere arrivato in Italia a tre anni dallo Zaire con i genitori, paese che allora era appena stato trasformato nella Repubblica Democratica del Congo.

Mi raccontò che il nome Zaire veniva dai portoghesi, che storpiarono la parola Bantu "nzere", che significava "il fiume che inghiottisce tutti i fiumi". La sua lingua madre era il lingala, che insieme al francese gli conferiva una parlata particolarmente melodica e dolce, intercalata da svariate erre moscia e la congiunzione francese donc (dunque).

Tra una chiacchiera e una tastiera, mi chiese se potevo aiutarlo ad apprendere i rudimenti del web. Acconsentii, ci scambiammo i numeri di telefono (allora avevamo dei Nokia che, a tenerli in tasca, sembrava di nascondere un'arma) e ognuno tornò alla sua vita.

In settimana ci rivedemmo all'università e facemmo di tutto meno che imparare i rudimenti del web: mangiammo gelati, leggemmo libri, pranzammo alla mensa dell'università.

La mensa? Che romantico!, penserai tu. Tutt'altro, invece: flirtammo più alla mensa che in un qualunque locale notturno di Torino. I soldi erano pochi e lui aveva un sogno: diventare giornalista sportivo. Allora conduceva già un programma di calcio presso una radio locale, ma le sue mire erano altre.

Intanto era prossimo alla laurea ed era attivo su diversi fronti. Uno di questi: combattere il razzismo. Ci univa la passione per la danza: entrambi ballavamo per mantenere i nostri sogni.

Io, quello di partire quella stessa estate come volontaria in Kenya.

Una sera, a cena alla mensa universitaria, mi venne presentata la CMM, la "Coppia Mista della Mensa": guardando questo mix ragazzo scuro-ragazza bianca, ebbi un piccolo moto interiore.

Capii che, qualunque cosa mi fosse successa nel cuore, io non avrei mai opposto resistenza. Perché la vita era mia, non dei miei genitori, i quali già sapevo che avrebbero disapprovato senza possibilità di replica. In fondo, andare controcorrente era sempre stata la mia specialità.

L'Appuntamento arrivò una sera d'aprile, quando una pioggia leggera mi bagnava i capelli ancora umidi della doccia. Ero appena uscita dalla palestra e lui mi stava aspettando con i buoni-pasto in mano per la nostra cenetta a lume di neon.

Dopo la cena andammo al suo appartamento, una stanza in una casa di ringhiera senza cucina e il bagno in comune, dove guardammo un film di Spike Lee che mi aprì un mondo: Jungle Fever, un film sull'amore impossibile tra un afroamericano e un'italo-americana nella Brooklyn razzista dei primi anni Novanta.

Poi il film finì. Finirono i titoli di coda. La videocassetta terminò di girare. La stanza piombò nel buio. Sentii la sua mano lunga e morbida sulla mia. L'altra mano scivolare piano sulla gamba. E la sua voce che mi sussurrava: «Non era vero niente: io su internet so navigare benissimo».

Scoppiammo a ridere, per poi sentire il suo respiro sempre più vicino al mio, finché le nostre labbra si unirono in un bacio appassionato. Un bacio che suggerì l'inizio di una storia d'amore che durò il tempo di una primavera.

Dikembe era solo proiettato verso la sua realizzazione personale, mentre io vivevo solo d'amore. Le nostre personalità erano troppo diverse, non saremmo mai stati felici insieme. Ragazzo equilibrato e saggio, ci lasciammo senza drammi e legati da una bella amicizia.

Qualche mese più tardi, mi laureai e lo vidi arrivare trafelato e spettinato, con un mazzo di fiori in mano: la sera prima aveva ballato in una discoteca in Liguria, ma era riuscito ad arrivare in tempo col treno per dirmi "félicitations".

E così, nella mia foto di laurea con gli amici ci siamo io, i miei due migliori amici di allora, e lui. E io col suo mazzo di fiori in una mano, e la mia tesi di laurea con la copertina in tela color lilla nell'altra.

Al bar vicino all'università con amici e parenti, preso dalla felicità di aver visto anche la sua seconda figlia laurearsi, mio padre indagò con nonchalance: «Ma lei cosa studia? E cosa vuole fare nella vita?». «Il giornalista sportivo».

Rividi Gianni-Dikembe anni dopo, quando ero in vacanza in Italia dal mio lavoro di cooperante in Albania. Il suo sogno si era avverato: era diventato un giornalista sportivo famoso. Oggi vive in Congo, dove ha continuato la sua brillante carriera nel mondo del calcio. Quando mi rivide, mi disse che continuava a immaginarci in macchina con una bimba con le trecchine colorate, l'erre moscia e gli occhi azzurri.

E mio padre?

Una volta in macchina e passata la sbornia di felicità, mio papà chiese a mia madre: «Ma... quello là che vuole fare il giornalista sportivo, non sarà mica il fidanzato di tua figlia?».

Di Eli mi piace anche...

Possiamo Davvero Fidarci di un Guru?

# Il capitale umano, ospiti e idee #LessIsSexy



## PROLOGO

Sabato 29 novembre 2014, ore 6,13, mail da gloria.vanni@:

«Ciao, come stai? Ti scrivo perché sto progettando/realizzando un ebook gratuito che raccoglie una selezione di 30 Guest Post di LessIsSexy 2013-2014. Vorrei pubblicare anche il tuo: sei d'accordo, mi autorizzi?... Ovviamente c'è il link anche al tuo blog... È una sorta di viaggio tra le tracce lasciate su #LessIsSexy da te e altri... L'ebook nasce per: 1. evidenziare l'importanza del "capitale umano" e delle relazioni personali...».

Passi di una risposta ricevuta lunedì 1 dicembre 2014:

«Ciao Gloria, ho sempre visto ebook legati ad uno specifico autore ma mai raccolte di guest post... Mi sarei aspettata un ebook scritto da Gloria Vanni e quindi LessIsSexy... Cosa intendi per blog tour? Ci saranno 4 blog diversi che pubblicheranno l'ebook?...».

Risposta da gloria.vanni@:

«Questo ebook, il secondo, nasce proprio perché amo condividere frammenti di un puzzle, LessIsSexy, cui contribuiscono/hanno contribuito ospiti, amici, comunque persone con cui è nato un percorso, scritto cambiamenti, vissuto momenti importanti... relazioni umane!... L'ebook scritto da Gloria Vanni e da LessIsSexy è in cantiere... Il blog tour è anche per me una recente scoperta e devo dire grazie ad Alessia Savi. È una pratica consolidata negli Stati Uniti: scegli dei blog su cui scrivi un post o il proprietario scrive a proposito di te, del tuo ebook e così circolano

conoscenza, relazioni, ebook, nuovi contatti e si creano altre relazioni... È una idea che trovo molto bella...».

Mannaggia a me e al mio dna: essere controcorrente non mi ha reso la vita semplice! Lo riconferma (anche) un ebook gratuito pubblicato nell'anno del Signore 2015. Quando, nel rispetto - per me sacro -, della proprietà intellettuale e dell'etica, chiedo "sei, d'accordo? mi autorizzi?".

Ricevo parole come sopra.

Altre le leggo, le cancello dal mio cervello e m'ispirano un post: Personal branding: stai alla larga dalla superbia.

Altre ancora, entrano in me: arricchiscono la mia esperienza e non solo un sabato di fine novembre. Queste, per esempio:

«Ma che progetto meraviglioso! Hai il mio super consenso».

«Il tuo progetto è stupendo».

«Certo che ti autorizzo a utilizzare il mio post. Grazie per avere pensato a me».

«Vai, massima libertà».

«Che forzaaa, certo che ti autorizzo a pubblicare il mio post e sai? Non vedo l'ora di leggerlo questo ebook».

## EPILOGO

Il web mi piace.

Ho la sensazione che lo stiamo (ancora) usando male e sfruttiamo poco il suo potenziale.

È solo il punto di vista di un eterno studente, io: questo è il mio karma, lo so e ne sono fiera perché posso gioire per ogni cosa nuova che imparo!

Non credo che i commenti sui blog siano morti, come si vocifera qua e là. E non penso neppure che "i lettori dei blog sono diventati aridi di parole e avari di commenti", come sottolinea Nicola Carmignani su Wired.

È vero che i blog sono in continuo aumento e, soprattutto in Occidente, grazie alla nostra "vita mordi-e-fuggi" è più comodo commentare sui social. Social che diventano proprietari dei nostri commenti che però dovrebbero essere patrimonio del nostro blog.

Credo che tutti, in un modo o nell'altro, siamo alla ricerca del nostro luogo e del nostro "buon vivere". Benessere che richiede (anche) partecipazione degli altri. Persone che come me, te, noi, ogni giorno salgono e scendono su/da giostre virtuali: blog, social, tool, app, community...

Giostre dove è meglio essere, divertirsi, insieme! Dove i biglietti personali annoiano e allontanano. Dove se vuoi essere ascoltato, devi ascoltare. Dove dare non significa ricevere in cambio click, Like, Pay With a Tweet. Significa voglia di comprensione, compartecipazione, condivisione. Anche quando non è evidente.

Perché (anche) online si bluffa come nella vita reale.

Fuffa e fuffologi: conosci?

Ecco il perché del “capitale umano”. Vero, leggero, presente, semplice. È in ognuno di noi.

Poi, per quanto riguarda me, preferisco sostituire la parola “commenti” con “conversazioni” e scelgo di non mettere numeri sui pulsanti di condivisione dei social. Amo la qualità più della quantità e so pure che viviamo in un mondo in cui i numeri fanno più effetto.

Adoro la condivisione. Non sempre riesco a praticarla come vorrei ma la buona volontà c'è.

Amo imparare e migliorare: #LessIsSexy ha cambiato due piattaforme e tre volte aspetto e organizzazione in 19 mesi.

Perché sono fuori dalla media, come dice Skande?

O perché sono liquida, in continuo mutamento e non mi accontento di esperienze a breve termine che scadono come latte e yogurt? La risposta esatta è “entrambe le ipotesi sono valide”: hai vinto!

Cosa? Questo ebook che volutamente esce dopo le abbuffate culturali di dicembre scandite da ebook in regalo.

#### IL BLOG TOUR DELL'EBOOK

“Il capitale umano, ospiti e idee #LessIsSexy” fa un breve blog tour nella rete e le tappe sono:

1. lunedì 26 gennaio 2015, [Bagnidalmondo](#)
2. lunedì 2 febbraio, [Moz O' Clock](#)
3. lunedì 9 febbraio, [Too happy to be Homesick](#)
4. lunedì 16 febbraio, [That's good news](#)

Grazie Simona, Moz - sempre in mezzo alle donne! -, Eli, Assunta.

A questo punto sarebbe consuetudine concludere con: «Ti piace? Condividi!».

E iscriviti alla [Blogletter/Newsletter](#) di #LessIsSexy, se ancora non lo hai fatto, perché contiene (anche) contenuti inediti e speciali.

Ma, te l'ho già detto, sono inusuale, preferisco salutarti con queste parole:

«Se posso esserti utile, sono qui, #iocisono».

Ciao!

Gloria

«Se nel tuo cuore hai un vero sogno, ascolta. Non importa se e quando si realizzerà, ma seguilo. Perché la strada che farai per perseguirlo è la strada per te, è quella su cui imparerai ciò che ti serve, è quella su cui incontrerai chi devi incontrare» ~ Barbara Pozzo, La vita che sei.

«Il paradosso dei doni? So quello che ho dato, non so quello che hai ricevuto» ~ D. Sunwolf