

SERGE MARQUIS



FERMA IL CRICETO CHE HAI IN TESTA!

ELIMINA IL PENSIERO NEGATIVO
E LIBERATI PER SEMPRE DALL'ANSIA



**LA NUOVA EDIZIONE
del bestseller
ANTISTRESS**

SERGE MARQUIS

**FERMA
IL CRICETO
CHE HAI
IN TESTA!**

COME ELIMINARE IL PENSIERO NEGATIVO
E LIBERARSI PER SEMPRE DALLO STRESS

Traduzione di
Luciana Cisbani

Proprietà letteraria riservata

© 2011 Les Éditions Transcontinental, une marque de commerce
de TC Média Livres Inc., for the original edition

© 2015 Éditions de La Martinière, une marque de la société EDLM
for the French translation published in 2015

© 2016 BUR Rizzoli / RCS Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-08719-3

Titolo originale dell'opera:

On est foutu, on pense trop!

Prima edizione BUR marzo 2016

Progetto grafico e impaginazione:

Lorenzo Gianni / Wise

Seguici su:

Twitter: @BUR_Rizzoli

www.bur.eu

Facebook: /RizzoliLibri

SOMMARIO

Introduzione

Come farsi del male con le banalità	11
-------------------------------------	----

1 Quando entra in scena Pensicchio	17
2 Piccolo trattato di decrescita personale	31
3 La decrescita personale: istruzioni per l'uso	55
4 Imparare a non identificarsi	69
5 I peccati capitali (al rallentatore)	75
6 E basta farsi dei film!	85
7 Sesso, sesso, ancora sesso!	95
8 Dedicarsi alla meditazione	105
9 Decrescere e allontanare i mangiatori di pulci	119
10 Usare i sensi per decrescere	135
11 Ego or not ego?	141
12 Essere ciò che non invecchia mai	147
13 Dare una ripulita al momento presente	153

<i>Conclusioni.</i> La resurrezione esiste	163
--	-----

<i>Ringraziamenti</i>	167
-----------------------	-----

**FERMA
IL CRICETO
CHE HAI
IN TESTA!**

*A Danielle,
tutta la mia vita sa il perché...*

*«L'Io non potrà mai diventare migliore.
Potrà variare a seconda dei momenti,
ma rimarrà sempre l'Io, quell'attività
separatrice e centrata su di sé che spera
di diventare un giorno ciò che non è [...]
Esiste solo la fine dell'Io.»*

JIDDU KRISHNAMURTI



INTRODUZIONE

COME FARSI DEL MALE CON LE BANALITÀ

«La maggior parte della sofferenza umana è inutile.

Ce la infliggiamo da soli. [...]

*La sofferenza umana è essenzialmente collegata a una forma
di resistenza, di non accettazione di ciò che esiste.»*

ECKHART TOLLE

ORE 7:00. Sei in bagno. Ti sei appena svegliato e il tuo cervello è ancora immerso nella nebbia. Stai per afferrare la carta igienica quando ti rendi conto che è finita. C'è solo il rotolo vuoto! E nella tua testa iniziano a tuonare le proteste: «Non ci credo! Perché queste cose capitano sempre a me? Eppure non è così complicato cambiare un rotolo di carta igienica, c****! Non occorre una laurea in ingegneria!».

Sono trascorsi solamente cinque minuti da quando hai aperto gli occhi e sei già su tutte le furie per colpa di... un