Gary John Bishop

**SMETTILA DI
MARTELLARTI
LE PALLE**

**ESCI DALLA TUA TESTA
ED ENTRA NELLA VITA VERA**

Rizzoli

Gary John Bishop

Smettila
di martellarti le palle

*Esci dalla tua testa
ed entra nella vita vera*

Traduzione di Elisabetta Paniccia

Rizzoli

Pubblicato per

Rizzoli

da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata

© 2016 by Gary John Bishop. All rights reserved

Originally published by HarperOne in 2017

© 2018 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-10429-6

Titolo originale dell'opera:

*UNFU*K YOURSELF*

Get out of your head and into your life

Prima edizione: luglio 2018

Realizzazione editoriale: Netphilo Publishing, Milano

Smettila
di martellarti le palle

Questo libro è dedicato alle mie tre sorelle: Paula, Elizabeth e Sandra; a mia madre Agnes e a mio padre Patrick. Siamo cresciuti insieme, abbiamo pianto insieme, siamo sempre rimasti uniti e abbiamo lottato insieme. Se sono quello che sono oggi, è grazie a voi.

Un pensiero speciale va a chi si sente sconfitto e vede nero, alle mamme single e ai padri disoccupati, ai sognatori e ai falliti: io sono uno di voi, e voi ce la potete fare.

01

In principio...

*“Queste parole sono una sberla
da parte dell’Universo
perché tu apra finalmente gli occhi
sul tuo vero potenziale,
ti decida a
smetterla di martellarti le palle
e ti butti anima e corpo
nella tua vita.”*

Ti sei mai sentito come un criceto sulla ruota, che passa la vita a correre e sbattersi freneticamente, ma in un modo o nell'altro non va da nessuna parte?

Per tutto il tempo sei assorbito da un incessante chiacchiericcio interno che va avanti in loop e non si ferma mai: una vocina giudicante che ti ripete che sei un perditempo, o uno stupido, o che non sei abbastanza in gamba. Può darsi che non ti accorga nemmeno di quanto credi a quella vocina e fino a che punto ti logora. Continui a trascorrere le giornate impegnandoti a superare gli stress e le difficoltà, cercando di andare avanti con la tua vita e, ogni tanto, scontrandoti con l'amara consapevolezza che – se non riuscirai a scendere da questa dannata ruota – probabilmente quella felicità che inseguì, o quei chili che vuoi perdere, o quel lavoro o quella