



PATRIZIO PAOLETTI

L'INTELLIGENZA

DEL CUORE

COMPRENDERE
LE EMOZIONI
PER REALIZZARE
I NOSTRI SOGNI



PATRIZIO PAOLETTI

L'INTELLIGENZA DEL CUORE

**Comprendere le emozioni
per realizzare i nostri sogni**



BUR Gatti Blu
Rizzoli

Pubblicato per



da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2019 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-14195-6

Prima edizione BUR Gatti Blu: settembre 2019

Realizzazione editoriale: Netphilo Publishing, Milano

Seguici su:

www.rizzolilibri.it

 [/RizzoliLibri](https://www.facebook.com/RizzoliLibri)

 [@BUR_Rizzoli](https://twitter.com/BUR_Rizzoli)

 [@rizzolilibri](https://www.instagram.com/rizzolilibri)

L'intelligenza del cuore

*A Antonella, mia Shakti,
che con la sua presenza rende ogni giorno
possibile l'impossibile.*

INTRODUZIONE

Cara amica, caro amico,

il libro che tieni tra le mani nasce da un lungo percorso di studio e approfondimento al cuore dello *human inner design*, quell'eccezionale bacino di conoscenze e tecniche capaci di trasformare la vita di ciascuno di noi portandoci ad agire sul nostro Io più intimo e profondo.

Nelle pagine che seguono ti aspetta un percorso che ci porterà a riconoscere quanto siano importanti le emozioni per il nostro benessere, e a imparare come meglio orientarle e sfruttarle per ottenere tanto i nostri obiettivi immediati quanto la nostra meta ultima: un'esistenza appassionata, carica di serenità e di soddisfazioni. Giungeremo all'essenza della capacità umana di ridisegnare i propri scenari interiori con sempre nuova ricchezza di prospettive, luci, profondità, scorci e trasparenze. Un'avventura il cui vero protagonista è il cuore, con la sua speciale intelligenza.

Si moltiplicano ormai da tempo i riscontri scientifici sulla rilevanza biologica del cuore come sede di reti neuronali, generatore di un campo elettromagnetico in grado di orientare l'intero funzionamento del corpo, in stretta relazione

con le funzioni cerebrali. Simili, recenti scoperte – e altre ancora da venire – si ricollegano in realtà a un sapere antico, che l'uomo avverte pulsare in sé da tempo immemore ma del quale deve continuare ad approfondire la consapevolezza. Parlo di quel sapere del cuore che vive dell'arte del silenzio, dell'abilità dell'ascolto, che ci chiede un impegno concreto per squarciare il velo della pigrizia, della recriminazione, della lamentela, così da riscoprire il potere della sensibilità e la gioia di una vita appassionata.

L'intelligenza del cuore traccia la via che porta alla comprensione delle emozioni, attraverso la scoperta della loro centralità e del loro potere di mediare tra le dimensioni della mente e dell'istinto. Una mediazione indispensabile per la realizzazione piena delle potenzialità dell'uomo. Lungo questa via scopriremo di poter sperimentare l'eternità; non quella del tempo che smette di scorrere, ma quella dell'attimo senza fine né inizio, laddove regna un quieto silenzio e si manifestano neutralità e chiarezza di visione.

Se vorrai seguirmi, impareremo a fare davvero nostro il potere della scelta, riconoscendo la ricchezza insita nelle molteplicità dell'esistenza; ad amare e migliorare la realtà intorno a noi; a coltivare e assecondare il desiderio di partecipazione, di contribuire in modo significativo – attraverso la nostra unicità – all'avverarsi del destino del mondo. Vedremo come affrontare i fantasmi interiori del nostro passato, le catene dei nostri errori, di modo che non possano più intralciarci il cammino verso una piena realizzazione. Verificheremo come riorientare gli avvenimenti della nostra vita, come puntare a far accadere ciò che vogliamo anziché limitarci costantemente a rincorrere l'esistenza e a

rispondere alle sue ondate. Riscopriremo la necessità di un rapporto speciale con chi ci circonda, comprendendo come comunicare con lui in modo efficace ed evitare così quelle frizioni che segnano la nostra vita quotidiana. E questo nuovo universo di relazioni ci farà da specchio, facendoci realizzare sempre meglio – seguendo le leggi della scienza del luogo – l'importanza del trovare la posizione più giusta per noi: quella in cui fioriamo, sbocciamo, mettiamo a frutto i nostri talenti offrendo a chi ci circonda la bellezza di una vita di impegno, coinvolgimento, armonia.

Questo libro vuole essere non solo una lettura piacevole e stimolante, ma un vero e proprio strumento di lavoro quotidiano, da portare con sé per rileggere magari una frase o un paragrafo capaci di riorientare le nostre percezioni in un momento stressante, o per rivedere un esercizio che possa fare la differenza nella nostra giornata, ricavandoci un momento di pausa, un attimo di silenzio interiore e ascolto profondo. Insomma: una piccola guida pratica alla bellezza del nostro universo interiore, delle nostre emozioni, e al loro potere di cambiare le nostre vite disegnando nuove e più appaganti scenografie interiori.

E tutto questo comincia da un gesto semplice quanto potente: un respiro lento e profondo, alla ricerca di quel silenzio interiore possibile anche quando ci troviamo immersi nel caos, e che ci permetterà di ascoltare cosa ci sussurra l'intelligenza del cuore.

Allora incominciamo subito: fermiamoci un istante, prima di proseguire, e prendiamo un respiro lento e profondo, predisponendoci all'ascolto di ciò che solo nel silenzio può essere udito.

1

COMPRENDERE LE EMOZIONI

Comprendere le emozioni è comprendere
la domanda che ci fa la vita,
conoscere le emozioni è creare un ponte
per rispondere a quella domanda.
Vivere appassionatamente significa scoprire
ciò che davvero ci interessa condividere
- e affermare - attraverso la nostra esistenza.