



FRANCESCA ZAMPONE

L'Accademia della felicità

*Come ricominciare
a fidarti di te e diventare
la donna che desideri essere*

Rizzoli

Francesca Zamponi

L'ACCADEMIA
DELLA FELICITÀ

*Come ricominciare a fidarti di te
e diventare la donna
che desideri essere*

Rizzoli

Pubblicato per

Rizzoli

da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2020 Mondadori Libri S.p.A.

ISBN: 978-88-17-14588-6

Prima edizione: marzo 2020

Sommario

Cos'è la felicità	9
Prima di entrare: dalla mia storia alla tua	11
Prima stanza: l'ingresso	31
Seconda stanza: l'amore	41
Esercizi per l'amore: crea connessioni profonde	68
Terza stanza: l'autostima	75
Esercizi per l'autostima: riconnettiti con chi sei	96
Quarta stanza: il lavoro	101
Esercizi per il lavoro: riscopri l'amore per il gioco	122
Quinta stanza: talento e potenziale	129
Esercizi per il talento: ricerca l'autenticità	156
Sesta stanza: efficacia personale	163
Esercizi per l'efficacia: fai scelte coraggiose	186

Settima stanza: il denaro	193
Esercizi per la ricchezza: coltiva la gratitudine quotidianamente	219
Ottava stanza: il benessere	225
Il sentiero della felicità	241
Ultimo passo: cerca la magia nel presente	251
Ringraziamenti	259

L'Accademia della Felicità

*A Marco Bonora e Micaela Terzi,
ognuno di loro sa esattamente il perché*

Cos'è la felicità

Molti si chiedono che cosa sia la felicità. Molti si chiedono come fare a raggiungerla.

La maggior parte delle persone utilizza le conoscenze che già possiede e riflette su amore, soldi e salute senza alcuna strategia. Ma c'è anche chi si interroga chiedendosi se esista un modo per apprendere come essere felici. O se esiste un luogo dove impararlo.

Immagina allora che esista un luogo, un'Accademia. Ecco, è davanti a te.

Ci entri da un cortile che solo all'apparenza è uguale ai tanti che ti è già capitato di attraversare. La differenza è che questo cortile ti conduce a un edificio in cui entri in un modo ed esci che sei un'altra persona. Migliore? Probabile. Diversa? Sicuramente.

All'interno di questa Accademia ci sono diverse stanze e in ognuna puoi apprendere metodi, fare esercizio, riflettere, meditare.

Questo libro è un percorso di self-coaching. In ogni capitolo viene trattato un tema specifico che rappresenta uno dei passaggi per arrivare alla felicità. È proprio come entrare in una stanza dopo l'altra. Apri la porta, ti guardi intorno, scopri cose nuove. E poi ti prendi del tempo per te: per riflettere, fare esercizio e acquisire nuove conoscenze. In ogni stanza troverai la descrizione di tutti i passi verso la felicità, le storie dei miei coachee e tanti esercizi, sia di riflessione sia di azione. Il coaching infatti funziona così, si ragiona sullo stato attuale delle cose, si fissano degli obiettivi e si definisce un piano di azione per raggiungerli.

Ora sei fuori dalla porta. Sai molto poco della tua felicità più autentica, per me era lo stesso, ma con il tempo e l'esperienza ho capito come attivarla. E attraverso questo libro voglio consegnarti la chiave per aprire le stanze della tua consapevolezza.

Adesso è giunto il momento di raccontarti dov'ero prima che iniziasse questa avventura.

Tutto cominciò su un treno, che forse mi stava già portando qui dove sono ora.

Ma allora non lo sapevo.

Allora, mi mancava solo il respiro.

Prima di entrare: dalla mia storia alla tua

Fuori dal finestrino alberi, case, campi coltivati e tralicci dell'alta tensione si rincorrono così veloci che faccio quasi fatica a distinguerli. Poi la sento arrivare. L'avverto quando è ancora un sentore, quasi un rumore in sottofondo. Ma questa volta corre veloce, troppe veloce, e in un attimo mi esplode dentro. L'ansia. Quella sensazione di panico che ormai ho imparato a conoscere, ma che questa volta è così potente da lasciarmi frastornata per qualche minuto.

Sono su un treno. Sì, ma non ho la più pallida idea di dove sto andando.

La sensazione di smarrimento e angoscia dura per dei minuti che mi sembrano ore. Mi guardo intorno sperando di trovare un indizio, e soprattutto prego e spero che nessuno degli altri viaggiatori intorno a me abbia capito cosa sta succedendo. Vorrei gridare aiuto ma non posso. Poi finalmente eccola. La calma che si fa strada a gomitate e che pian piano mi fa sciogliere