



Promotrice del World Happiness Summit
KAREN GUGGENHEIM

Prefazione di MO GAWDAT

COLTIVA LA TUA FELICITÀ

COME AFFRONTARE TRAUMI E DIFFICOLTÀ,
CAMBIARE LE TUE ABITUDINI
E TRASFORMARE LA TUA VITA

KAREN GUGGENHEIM

COLTIVA LA TUA FELICITÀ

**Come affrontare traumi e difficoltà,
cambiare le tue abitudini e trasformare la tua vita**



BUR Gatti Blu
Rizzoli

Pubblicato per



da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2023 Karen Guggenheim
© 2023 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-18215-7

Traduzione di Elena Cantoni

La citazione di pagina 7 è tratta da W. Shakespeare, *I Sonetti*,
traduzione di Maria Antonietta Marelli, Garzanti, Milano 2003,
1° ed. digitale 2016.

Prima edizione BUR Gatti Blu: marzo 2023

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)

Coltiva la tua felicità

Per Ricardo, Stefan e Kristof

*Dovrei paragonarti a un giorno d'estate?
Tu sei ben più raggiante e mite:
venti furiosi scuotono le tenere gemme di maggio
e il corso dell'estate ha vita troppo breve:
talvolta troppo cocente splende l'occhio del cielo
e spesso il suo volto d'oro si rabbuia
e ogni bello talvolta da beltà si stacca,
spoglio dal caso o dal mutevol corso di natura.
Ma la tua eterna estate non dovrà sfiorire
né perdere possesso del bello che tu hai;
né morte vantarsi che vaghi nella sua ombra,
perché al tempo contrasterai la tua eternità:
finché ci sarà un respiro o occhi per vedere
questi versi avranno luce e ti daranno vita.*

Shakespeare, Sonetto 18

PREFAZIONE

La nostra è stata un'intesa a prima vista.

Stavo per pubblicare il mio primo libro, *L'equazione della felicità*, quando un amico di Google mi suggerì di parlare con Karen. Mi spiegò che, quasi lo stesso giorno in cui sarebbe uscito il mio libro, Karen avrebbe inaugurato un evento orientato all'idea di diffondere il messaggio della felicità. Non eravamo fatti l'uno per l'altra? disse il mio amico, offrendosi di presentarmela.

Mancavano meno di tre settimane al lancio sia del summit sia del mio libro, perciò non pensavo che un nostro incontro sarebbe servito a granché. Tuttavia, poiché credo nella serendipità, decisi di accettare il suggerimento e contattai Karen via videochiamata.

Ed eccola, sul monitor del mio computer, circondata dall'attività frenetica che precede sempre gli eventi di vasta portata. Tutto intorno a lei irradiava eccitazione. Un'energia incredibile, una quantità di idee e di grandi aspettative per ciò che stava per accadere. *Il mondo ne ha bisogno, Mo*, mi disse Karen. *Il nostro mondo merita di essere felice.*

Persino separati da uno schermo avvertivo la sua energia e il suo trasporto. La presenza di Karen trasmette sempre positività.

Le chiesi perché stesse mettendo tanti sforzi e risorse in quell'iniziativa. La sua risposta combaciò alla perfezione con la mia.

Tre anni prima avevo perso mio figlio Ali, un ragazzo magnifico, per uno stupido errore medico. La mia reazione a quella tragedia era stata di scrivere un libro sulla felicità, un libro che insegnasse al mondo ciò che Ali aveva insegnato a me. Era il mio modo di tenere in vita il suo ricordo e di dire al mondo che la felicità è sempre a portata di mano, persino nelle circostanze più avverse. Quando le chiesi perché avesse lanciato WOHASU, Karen disse che era per tenere in vita il ricordo di suo marito, Ricardo, e per diffondere nel mondo la felicità che aveva appreso da lui.

Lo stesso identico pensiero. La stessa missione. Un'alleanza istantanea.

Tre settimane dopo mi presentai a Miami per partecipare al Summit, un evento che portava chiari tutti i valori e la positività di Karen: volontari felici di farsi in quattro per dare una mano; oratori da ogni segmento della società e dai quattro angoli del pianeta, pronti a condividere conoscenze ed esperienze; persino gli spettatori sprizzavano altruismo. Non erano venuti solo per essere felici ma per rendere felici anche gli altri. E Karen era ovunque, a impegnarsi senza risparmio, animata dalla volontà di trasformare WOHASU in un evento unico per tutti i partecipanti.

Dati i miei lunghi trascorsi professionali in un ambiente aziendale in cui gli eventi ruotavano esclusivamente intorno alla tecnologia, il business e i soldi, a colpirmi di WOHASU fu in primo luogo la quantità di gente che si fermava ad abbracciarmi. C'era un'atmosfera fantastica. Karen era

riuscita a riunire una folla di persone con lo stesso cuore e lo stesso pensiero, persone che volevano davvero fare la differenza, non soltanto per se stesse ma per chiunque avessero intorno.

Un abbraccio, in particolare, fu memorabile. Accadde quando, per la prima volta, vidi Karen di persona. Amici istantanei. Anzi, vecchi amici che si conoscono e si aiutano da una vita. E per noi è stato davvero così: abbiamo continuato a partecipare l'uno alla vita dell'altra non soltanto con disponibilità ma con gioia.

Da quel giorno, sono intervenuto a ogni evento di WOHA-SU. Non per gli abbracci, anche se quelli sono davvero un bonus, ma per l'intenzione unica che Karen infonde in tutto ciò che fa, e che la rappresenta nel modo più profondo.

Il settore della felicità, se possiamo chiamarlo così, è pieno di life coach, guru, analisti, yogi, maestri, guaritori, scrittori, istruttori, per non parlare poi di Big Pharma. Tutti sostengono di aver trovato la formula magica, tutti pretendono attenzione e riconoscimento. Alcuni lo fanno per i soldi, altri per ego, altri ancora per trovare la propria via alla felicità. Alcuni lo considerano un lavoro, per altri è una passione. Alcuni riescono davvero a coinvolgere, altri hanno bisogno di un po' più di pratica.

Tra tante persone, ne ho incontrate pochissime che operano nel settore per il sincero desiderio di fare la differenza. Tra queste, Karen, con il suo impegno, la sua dedizione, la sua vulnerabilità, la sua energia e positività inesauribili, è una pietra preziosa. Dà tutta se stessa per la felicità del suo pubblico e pratica davvero ciò che predica. La storia di come ha costruito WOHA-SU è una testimonianza di ciò che