

Giudicare gli altri equivale a definire se stessi



Siamo persone, ognuno di noi è diverso e unico. Per questo motivo, assumiamo certi comportamenti, abbiamo una determinata personalità e un modo di essere unico, che dimostra chi siamo. Questo particolare ci porta a giudicare facilmente gli altri, e porta gli altri a giudicare noi. Eppure, la cosa certa è che chi giudica dice più di se stesso di quanto non dica dell'altra persona. Giudicare gli altri è fin troppo semplice, ed è un tranello in cui è difficile non cadere. La molteplicità di persone che incontriamo è tanto vasta quanto il danno che possiamo causare parlando di loro senza conoscerle bene oppure quando crediamo di conoscerle, ma non le ascoltiamo davvero. Senz'altro i miei gusti non saranno uguali ai vostri, non agisco come agireste voi al mio posto e, probabilmente, l'effetto che le cose hanno su di me è diverso da quello che hanno su ognuno di voi. Per questo motivo, una relazione sana si deve basare sul rispetto e la tolleranza, anche quando si tratta di una relazione semplicemente cordiale. Condividiamo la nostra vita con la gente che ci piace per com'è davvero, e ci piacerebbe che nessuno cambiasse mai, per niente al mondo. Se qualcuno vi ha mai detto che siete speciali, non si sbagliava. Lo siete per il vostro modo personale di vedere il mondo e di viverlo. Sapere tutto questo significa essere consapevoli del fatto che giudicare qualcuno equivale a non capire perché una persona è fatta in un certo modo.

“Conosci il mio nome, ma non la mia storia. Hai sentito parlare di ciò che ho fatto, ma non hai vissuto ciò che ho vissuto io. Sai dove sono, ma non da dove vengo. Mi vedi ridere, ma non sai quanto ho sofferto. Smetti di giudicarmi.” -Anonimo-

Giudicare gli altri equivale a definire se stessi

Non sappiamo che cosa ha vissuto quella persona, che cosa l'ha fatta diventare così, né quanto può far male che la critichiamo senza avere un motivo valido. Giudicare equivale a lanciare una moneta in aria per vedere che cosa esce: il bersaglio potrebbe essere un'altra persona o potreste essere voi. E se foste voi, di certo non vi piacerebbe essere giudicati senza motivo. In questi casi bisogna sempre pensare che, per capire l'altra persona, è necessario mettersi nei suoi panni; quando qualcuno giudica, non lo sta facendo. Ci sentiamo incompresi, frustrati e, a volte, anche la nostra autostima può risentirne. Ci piace che la gente parli in modo positivo di noi, che si preoccupi per noi e ci accetti. Non contano i difetti o ciò che gli altri vedono da un punto di vista diverso. L'unica cosa certa è che essere così, vivere così e agire così ci rende felici. E abbiamo bisogno che le persone che ci vogliono bene considerino che questa come la cosa più importante di tutte. Abbiamo già detto che lo stesso danno che causiamo nel giudicare potrebbero causarlo noi, per cui non è solo importante conoscere gli altri, ma anche che gli altri ci conoscano. Il segreto per riuscirci è farci conoscere attraverso le nostre azioni. Questo equivale a dire che, se siamo i primi a giudicare sempre gli altri, è normale che tutti se ne rendano conto e ci giudichino a loro volta. Può anche darsi, però, che non sia così, e che sentiate di essere giudicati senza meritarselo. Se è il vostro caso, pensate che non ci sono veri motivi per cui quelle persone vi stanno giudicando. Non lasciate che ciò che dicono di voi le persone che non vi conoscono vi faccia del male: ognuno vive le esperienze a modo suo, e le percepisce in modo diverso. Le persone che oggi vi giudicano, probabilmente stanno svelando più cose su loro stesse che su di voi, per cui dovete essere forti e lasciarvi guidare solo dai consigli degli altri, mai dai loro giudizi. Se anche dopo queste riflessioni continuate a starci male, ricordate: **a chi giudica il vostro cammino, prestate le vostre scarpe.**



*"Conosco bene la mia storia,
quindi sono l'unica persona che ha il diritto di giudicarmi,
criticarmi e applaudirmi quando vuole."*

—Anonimo—



ABRUZZO
CHE
LAVORA



DANTE
TAVOLA CALDA
PASTICCERIA

65015 MONTESILVANO (PE)
Via Verrotti - Espansione 2
Tel. 085 834680
Fax 085 4457393

DANTE

PASTICCERIA

CAFFETTERIA

TAVOLA CALDA

FORNITURE
PER CERIMONIE

La Macelleria di Filippo

di Perfetto Filippo

PRONTO CUOCI

**SALSICCE PRODUZIONE PROPRIA
CARNI NOSTRANE**

Tel. 085.4224208

Pescara - Via Del Santuario, 111

Il ruggito della Ronzitti

Il leone nella cultura mitologica orientale (Shishi) rappresenta il guardiano posto all'ingresso di templi o altari, con il potere di scacciare gli spiriti malvagi e proteggere quelli buoni. Nella filosofia buddista il leone racchiude in sé molteplici valori, tra i quali di certo **la dignità, la stabilità e il coraggio**. Valori che rispecchiano il modo di vivere della schiacciatrice Pescarese: Carla Ronzitti, capitana e giocatrice di riferimento del Volley Pescara 3; ragazza "poliedrica", come leggeremo in seguito, innamorata della vita e con il desiderio di essere felice.

D. Carla come hai scoperto la pallavolo?

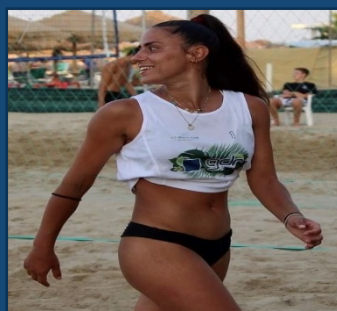
R. *Da quando avevo 5 anni giocavo a tennis a livello agonistico a Pescara 2, poi in prima media le mie compagne di classe giocavano tutte all'Antoniana e mi hanno chiesto di fare qualche allenamento insieme a loro. È stato amore da subito, ho trovato tutto talmente tanto semplice che mi era rimasto solo da cambiare definitivamente sport.*

D. Quindi tennis, pallavolo e cos'altro?

R. *Mi piace la matematica, la logica, mi piace costruire, ma amo follemente disegnare, tant'è che i miei momenti liberi li passo rappresentando su un foglio tutto ciò che mi passa per la mente, da un ritratto realistico a cartoni animati fino a rappresentare anche paesaggi naturalistici. I miei momenti liberi li passo anche suonando la chitarra, che ho imparato da autodidatta, ma per fortuna avevo dietro un'ottima base di 8 anni di studio di pianoforte da privatista, con annessi esami vari per conseguire il diploma che purtroppo non ho mai ottenuto.*

D. Tornando alla pallavolo, qual è stato il tuo percorso a livello agonistico?

R. *Come dicevo in precedenza, eseguire i movimenti pallavolistici per me era tutto semplice, quasi naturale, come se le abilità richieste fossero dentro di me già dalla nascita; pertanto, mi hanno inserito subito nei gruppi competitivi giovanili ed all'età di 15 anni ho fatto il mio primo esordio direttamente in serie C. Ho sempre giocato in serie C fino alla stagione 2019-2020 anno in cui vincemmo il titolo, lo scorso anno è stato il mio primo campionato in B2 e quest'anno sono alla seconda esperienza.*



di Francesco Anello

afmacchinari
VEICOLI COMMERCIALI & INDUSTRIALI

Tel. 0871.562744 - www.afmacchinari.com

Nel mondo la paura più grande che affligge l'essere umano è la paura dell'opinione altrui. Nel momento in cui non avrai più paura della folla, non sarai più una pecora, diventerai un leone. Dal tuo cuore scaturirà un ruggito, il ruggito della libertà. (Osho)

D. Come si svolge la tua giornata?

R. Sono laureata in ingegneria delle costruzioni e attualmente lavoro presso un ufficio tecnico di ingegneria 8 ore al giorno, e la sera mi alleno e nel tempo libero coltivo i miei hobbies.

La mia vita è completa così!

D. Finita la stagione agonistica indoor ...?

R. Ovviamente non poteva mancare il beach volley, che è il mio sport estivo preferito per eccellenza, e ho iniziato a praticarlo in contemporanea con la pallavolo, quindi già da giovanissima (12/13 anni circa). Anche a beach me la cavo piuttosto bene, faccio molti tornei d'estate sia amatoriali che di serie, ed anche lì ho avuto molte soddisfazioni. Diciamo che nessuno potrà mai togliermi la pallavolo e il beach volley finché le mie gambe reggeranno ancora! Probabilmente quando non potrò più giocare a pallavolo tornerò sui miei vecchi passi e ricomincerò pian piano con la racchetta. Lo sport è fondamentale nella mia vita.

D. L'ultima domanda scontata, il tuo sogno nel cassetto?

R. Il mio sogno nel cassetto è quello di fare tanti viaggi, visitare posti inesplorati, ma soprattutto di fare un viaggio nel mio posto preferito: il Giappone (dove probabilmente andrò a breve, giusto il tempo di far finire questa pandemia e si parte!!). Insomma, le mie passioni sono piuttosto chiare a questo punto! Al momento l'obiettivo della mia vita è realizzarmi nell'ambito lavorativo avendo tempo anche di continuare a coltivare tutte le mie passioni e i miei sogni.



C'è una canzone di Marc Anthony - *vivir mi vida* – che potrebbe essere l'inno di Carla Ronzitti, il testo (tradotto) di questa canzone penso possa riassumere tutta la sua filosofia:

Riderò, ballerò, Vivere la vita la la la la

Riderò, me la godrò, Vivere la vita la la la la

.... A volte arriva la pioggia a lavare le ferite, a volte solo una goccia può vincere l'aridità.

E per cosa piangere, per cosa, se fa male un dolore, si dimentica.

E per cosa soffrire, per cosa, se è così la vita, bisogna viverla.

.... Vivrò il momento per capire il destino,

ascolterò il silenzio per trovare la strada

*.... Comincia a sognare, a ridere, senti e balla e goditela,
che la vita é solo una*

*.... Vivi, vai avanti, sempre avanti, non guardare indietro,
questo, mia gente.*

La vita é una.

AUTOTRASPORTI

Marconi Gerardo Srl

☎ 348.3429030

Via Jesi, 234 OSIMO (AN)

TIBERIO
LAVORO E CONSULENZA

DIAMO FORMA AL LAVORO



L'angolo della Fiaba

Il contadino, il figlio e l'asino

Un vecchio faceva il cammino con il figlio giovinetto.
Il padre e il figlio avevano un unico piccolo asinello:

a turno venivano portati dall'asino ed alleviavano la fatica del percorso. Mentre il padre veniva portato e il figlio procedeva con i suoi piedi, i passanti li schernivano: *"Ecco,"* dicevano *"un vecchietto moribondo e inutile, mentre risparmia la sua salute, fa ammalare un bel giovinetto"*.

Il vecchio saltò giù e fece salire al suo posto il figlio suo malgrado.

La folla dei viandanti borbottò: *"Ecco, un giovinetto pigro e sanissimo, mentre indulge alla sua pigrizia, ammazza il padre decrepito"*.

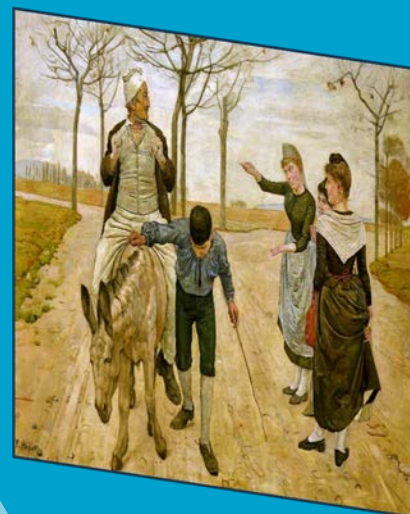
Egli, vinto dalla vergogna, costringe il padre a salire sull'asino.

Così sono portati entrambi dall'unico quadrupede: il borbottio dei passanti e l'indignazione si accresce, perché un unico piccolo animale era montato da due persone.

Allora parimenti padre e figlio scendono e procedono a piedi con l'asinello libero.

Allora sì che si sente lo scherno e il riso di tutti: *"Due asini, mentre risparmiano uno, non risparmiano se stessi"*.

Allora il padre disse: *"Vedi figlio: nulla è approvato da tutti; ora ritorneremo al nostro vecchio modo di comportarci"*.



KLASS
PARRUCCHIERI
Per lui e per lei

SPOLTORE
085.4962246
Via Dante, 39
DI FRONTE AI CARABINIERI



BEAUTY SECRET
centro estetico
di Lara Sparano

Via Tiburtina, 285 - 65129 Pescara
P.Iva 01946760681

Tel. 085.2121549
Cell. 371.4685776

L'angolo della Fiaba

Perché dovremmo preoccuparci di ciò che gli altri pensano di noi, perché dovremmo avere più fiducia nelle loro opinioni che nella nostra? (Brigham Young)

Questa favola ci spiegano molto bene l'importanza di decidere con la propria testa, in base ai propri valori e perseguendo i propri obiettivi. Le tue decisioni non devono dipendere dal giudizio degli altri così come non possono essere prese per compiacere qualcuno. Troverai sempre persone pronte a puntarti il dito contro, pronte a dirti che stai sbagliando.

Se aspetti che tutti ti diano ragione non farai mai alcuna scelta e passerai la tua vita come la gru, su una gamba sola, in attesa di fare quel passo. Non lasciare che la tua chiarezza di idee, la tua passione e la voglia di ottenere risultati possa essere condizionata da altri. Fai sempre una netta distinzione tra coloro che possono esserti d'aiuto e coloro da tenere a distanza. Parlo di coloro che pur non avendo mai fatto niente nella vita sono sempre pronti a dispensare consigli gratuiti e insinuare dubbi. Sono coloro che sanno fare meglio il lavoro degli altri.

Ascolta i consigli di coloro che stimi ma decidi sempre con la tua testa. Fai ciò che "ritieni giusto" e se anche gli altri avranno tutte le argomentazioni per attaccarti tu avrai sempre la certezza che ciò che hai fatto era ciò che volevi fare.



Pensa anche che non si possono fare contenti tutti,

perché in questo caso uno scontento ci sarà sempre:

TU.

Camplone
AUTOTRASPORTI

CAMPLONE DARIO - via P. Celommi, 11/3 65129 Pescara

**FALONE
ROBERTO**

lavori di pittura
e cartongesso

Via Circonterranea, 17
65020 ALANNO (PE)

Tel. **347 8648509**

rob.falone@gmail.com

C.F.: FLNRRRT64R10A120Q
Partita IVA 02113830687



Tecniche e tattiche della pallavolo: dagli anni '90 ad oggi - Riccardo Tagliazucchi

A partire dagli anni '80, le tecniche e le tattiche della pallavolo si sono evolute per essere funzionali allo sviluppo del gioco. Il regolamento è ancora in divenire, e il gioco e lo spettacolo ne traggono vantaggio. Si introducono nuovi ruoli e i colpi di scena sono sempre più frequenti. Nel 1988 il regolamento introduce il limite massimo di 17 punti al tie-break. Una novità importante che rende ancora più avvincente il finale di partita, che alza l'agonismo e porta all'estremo delle forze i giocatori. Far decidere una partita su un punteggio di soli 8 punti, com'era in precedenza, iniziava a stare stretto per le capacità tecnico-tattiche che questo sport stava sviluppando. Pochi anni dopo, nel '92, subentra la regola del primo tocco senza fallo di doppia e nel '94 quella ogni parte del corpo è valida per colpire la palla. Sono elementi poco tecnici ma nello sviluppo dell'azione sono importantissime per il fluire del gioco: caricano di grinta ed entusiasmo le due componenti di una gara, chi gioca e chi guarda dall'esterno. È a questo punto che si sente la necessità di introdurre un ruolo che ha nel DNA l'attenzione, la tenacia e la combattività dell'ultimo millimetro.

Nasce il **libero**, un giocatore specializzato nei fondamentali di ricezione e difesa, dotato di precisione, riflessi, velocissima mobilità e la grinta costante. Siamo ormai nel 1997 e la pallavolo ha tutti gli elementi di base per potersi trasformare in un vero e proprio show, da guardare a bocca aperta nei palazzetti o davanti alla tv. Anche per questo motivo, nel 1990 la FIVB inaugura la prima **World League** della storia: la pallavolo è considerato uno sport spettacolare. Si inizia ad apprezzare il gesto tecnico pallavolistico, la tecnica del salto e la forza del braccio; gli scontri sotto rete conquistano un gran pubblico e le nazionali partecipanti si dimostrano capaci e competitive. La World League andrà in onda come spettacolo televisivo in Giappone, Canada, Cuba, Italia, Russia, Usa e Brasile conquistandosi un'importante fetta del pubblico sportivo. Andando avanti nella pratica e sviluppandosi nuovi meccanismi dentro il campo, anche il gesto tecnico viene analizzato e studiato per adattarsi e perfezionarsi al gioco. È in particolare la tecnica di ricezione che si sviluppa e si modifica, per poi, di conseguenza, sviluppare tutte le altre. La tecnica del bagher viene scomposta e adattata ai vari fondamentali, dopo essere stata provata e perfezionata empiricamente sul campo. Inizialmente si pensa a preservare la frontalità sulla palla, preferendo uno spostamento rapido con gli arti inferiori e salvaguardare il bagher frontale, coperto dal busto. Con l'introduzione della battuta float e della salto-spin invece, si sviluppa una nuova tecnica di bagher. È il bagher laterale che prevede l'ampliamento del volume del proprio corpo per riuscire a coprire più zone del campo in meno tempo.



LA PERLA NERA
PIZZERIA GOURMET
RISTORANTE

Via Ofanto 1/bis Montesilvano
+39 347 619 7820

  Facebook: "La Perla Nera"

FARMACIA CESARIS

Autoanalisi - Dermocosmesi -
Veterinaria -
Articoli per l'infanzia -
Holter Pressorio



Via A. Vespucci 69 - 65126 Pescara
Tel - Fax 08563793

Tecniche e tattiche della pallavolo: dagli anni '90 ad oggi - Riccardo Tagliazucchi

È una tecnica delicata, che deve preservare il piano di rimbalzo al di fuori delle proprie spalle mantenendo costante il bersaglio del proprio gesto. Le gambe largamente divaricate degli anni '80 si stringono ma sono ancora leggermente più ampie della larghezza delle spalle e nell'attesa della battuta i piedi sono ancora pari. Oggi la ricezione si è accorciata nella lunghezza del campo. Viene effettuata corta sui 5 metri circa per la graduale diffusione della tecnica di palleggio anche nella fase di ricezione. All'evoluzione di un fondamentale come la battuta, ovviamente si è sviluppato e perfezionato anche il fondamentale per risolverlo. Il perfezionamento della tecnica generale ha portato ad un nuovo modo di stare in campo e di interpretare l'area di gioco. È nata una divisione del lavoro nei vari ruoli che confluisce in un lavoro globale, dove lo scopo è risolvere insieme i problemi del campo. Con l'evoluzione delle tecniche, come abbiamo già visto, anche la produzione di gioco ne trae profitto. Il ruolo dell'alzatole è cresciuto diametralmente alla maturazione tattica dello sport e questo consente lo sviluppo di un nuovo tipo di gioco. Il tempo e le regole hanno portato due miglioramenti importanti per le tecniche e le tattiche della pallavolo. Stiamo parlando dell'utilizzo della lunghezza di tutta la rete e la gestione dello spazio del campo. La costruzione dell'attacco, a totale discrezione dell'alzatore, può variare per diversificazione dei tempi, delle zone e delle combinazioni. Più la tattica si evolve, più si è in grado di utilizzare come punto di attacco la totale lunghezza della rete con tempismi diversi. Il gioco veloce avviene prevalentemente con i centrali, un ruolo mobile che varia i propri attacchi lungo tutta la rete, con tempismi sempre diversi. Ma ovviamente chiunque può "giocare veloce": oggi le grandi squadre giocano un gioco rapido con palloni molto spinti che viaggiano per le ali. Non saranno veloci quanto i primi tempi, ma più il gioco è rapido, più sarà difficile contrastarlo per gli avversari. Qualsiasi attaccante può attaccare una palla più o meno veloce: si potrebbe decidere di combinare qualche schema con i propri compagni ed essere più efficaci in attacco. Le combinazioni sono utilissime per far "saltare il muro" e lasciare l'attaccante libero di schiacciare dove meglio preferisce. Ogni combinazione e scelta tattica offensiva e difensiva cambiano il modo di fare copertura o la disposizione nella fase di muro-difesa. I fondamentali di rigioco si sono perfezionati e hanno ampliato il proprio ventaglio di scelte tecniche. In queste fasi il concetto da preservare è quello che "più spazio si riesce a coprire, meno ne avrà la palla per cadere" ed è un concetto condiviso dai 6 giocatori che occupano il campo. Ci sono poi gesti tecnici che risolvono problemi, fanno uscire dalla difficoltà. Sono gesti istintivi, di lettura, che salvano una situazione e dimostrano voglia di giocare e di sacrificarsi: sono il **tuffo** e la **rullata**. Sono l'ultima spiaggia per quel punto che sta per cadere, ma che la tenacia e la grinta ci fanno recuperare.



RISCALDAMENTO - AUTOTRAZIONE - AGRICOLTURA - LUBRIFICANTI

D'ORTENZIO FULVIO FRANCESCO

65027 SCAFA (PE) - Via Tiburtina Valeria km 198+969

Tel. e Fax 085 8541388

C.F.: DRTFVF51H08L263H - P. IVA: 01811980687

CCIAA N. 130867

e-mail: dortenziocarburanti@tiscali.it

COD. UNIVOCO: KRRH6B9

FULVIO 349 3121691

VITTORIO 347 4800463



GENERALI

Dott. Giovanni Mariotti

+39 339.1593116

Generali Italia S.p.A.

Via G. D'Annunzio, 16 - 65016 Montesilvano (PE)

Tel. 085.4453208 - Fax 085.4454602

e-mail: montesilvano@agenzia.generali.it

www.agenzia.generali.it

I NOSTRI PARTNER



Abruzzese
Cappelle sul Tavo



Rag. Ernesto Vianello spa

...la ferramenta dal 1932



DE LEONIBUS COSTRUZIONI S.R.L.

Ingegneria civile e industriale, ingegneria idraulica, ingegneria naturalistica, demolizioni.

I NOSTRI PARTNER



C.I.T.I. s.n.c.
di Bellisario G. & C.

COSTRUZIONE E MANUTENZIONE METANODOTTI,
ACQUEDOTTI, IMPIANTI TERMICI E IDRAULICI
AD USO CIVILE ED INDUSTRIALE

Isrc. SOA: cat OG6

C.da Serroni, 107
66034 Lanciano (Ch)
E-mail: citisnc@yahoo.it
P.Iva 01230910695

Tel. e Fax 0872.700400
Cell. 336.600645
Cell. 333.5202997

Diodato s.r.l.

Acquedotti - Fognature - Gasdotti
Lavori Stradali - Opere in c.a. - Demolizioni

Tel. 085.4460434 - www.diodatosrl.it - email: diodatosrl@gmail.com

San Giovanni Teatino (CH)

ESNA-SOA

Società Organismo di Attestazione S.p.A.

ATT. 21080/16/00 del 03/09/19

Cat. OG1 class. III bis - Cat. OG3 IV

Cat. OG6 class. III-bis - Cat. OS21 I

Cat. OS23 class. I - Cat. OS24 class. II

Member of CIBQ Federation



CERTIFIED MANAGEMENT SYSTEM ISO 9001



Sede Legale: Via Risorgimento 38, 64030 Villa Bozza di Montefino - TE

Sede Operativa: C. da Fontana, 64030 Villa Bozza di Montefino - TE

Deposito: C. da Cunetta, 64035 Castilenti - TE

Impianto: C. da Cancelli, 64035 Castilenti - TE

Tel: 0861.995545 Fax: 0861.996539 Mobile: 335.485785

P. IVA e C.F.: 01691470676

info@giammarino.net - lpgspa@pec.giammarino.net

www.giammarino.net - Codice Destinatario: MSUXCR1

IMPRESA

Atlante s.r.l.

64029 SILVI MARINA (TE) - Via D. Alighieri, 30

Tel. e Fax (085) 9351327

Codice Fiscale e Partita IVA 01034400679

E-Mail impresaatlante@gmail.com

PEC impresaatlante@legalmail.it

Codice Univoco MSUXCR1

Geom. Maurizio Di Tommaso 328/8259932



COGEMA S.r.l.
COSTRUZIONI GENERALI MACCARONE

KIKI

home | fashion

Via Pescara 520 - 66100 Chieti tel. 3294119528



l'Alternativa al Grano da Cinzia

Parco Brecciarola, Strada per Popoli (via Tiburtina) - Chieti

Telefono: 3478968640

Viale Giovanni Bovio, 107, 65100 Pescara PE - Telefono: 085 375107



CHI TROVA UN AMICO TROVA UN TESORO

Istituto Tecnico "Acerbo"
Martedì e Giovedì
Dalle ore 17,00 alle 20,00



Istituto Professionale
"Di Marzio"
Mercoledì e Venerdì
Dalle ore 17,00 alle 18,00

Scuola Media "Tinozzi"
Martedì e Giovedì
Dalle ore 16,45 alle 20,00



*In omaggio una felpa
personalizzata con nome se
porti un amico in palestra*



PALAEORFENTO
Tutti i giorni
Dalle ore 16,30 alle 22,00

Dott.ssa MARIA LUISA RUSCITI
ODONTOIATRA
ORTODONZIA - POSTUROLOGIA
PEDODONZIA

C.so V. Emanuele, 269
65122 Pescara

Tel. - Fax 085 4211008
E-mail: malurusc@hotmail.com

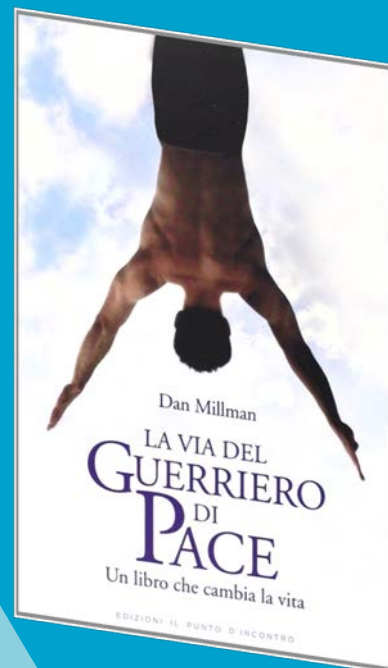


IL LIBRO DELLA SETTIMANA

La via del guerriero di pace. Di Dan Millman

Una storia ricca di lezioni di vita, per guardare oltre i propri limiti, osservare la vita da un'altra prospettiva e dare un vero senso alla propria esistenza.

"All'inizio del dicembre del 1966, durante il mio primo anno alla University of California di Berkeley, nella mia vita si verificò una straordinaria serie di eventi. Cominciò tutto alle tre e venti di un mattino, quando incontrai per la prima volta Socrate in una stazione di servizio aperta tutta la notte (non mi aveva detto il suo vero nome, ma dopo i momenti passati con lui durante quella prima notte gli diedi d'impulso il nome dell'antico saggio greco; il nome gli piacque, e così rimase). Quell'incontro casuale, e le avventure che seguirono, erano destinate a trasformare la mia vita...". Dan Millman, ex campione mondiale di atletica, allenatore della squadra di ginnastica dell'università di Stanford, docente all'Oberlin College e insegnante di arti marziali, ha ispirato milioni di lettori, coniugando l'approccio del guerriero di pace a un modo di vivere saggio e positivo. I suoi concetti fondamentali, i suoi seminari e i suoi corsi di formazione hanno influenzato positivamente persone di ogni età e professione.



IL PIATTO DELLA SETTIMANA

Brownies

INGREDIENTI PER 12 PANCAKE

Cioccolato fondente 265 g - Nocciole intere spellate 175 g - Farina 00 135 g

Uova (circa 4) 200 g - Burro a temperatura ambiente 135 g - Zucchero 255 g – 1 pizzico di sale

Tritate grossolanamente il cioccolato e ponetelo a sciogliere a bagnomaria; quando sarà quasi fuso, aggiungete il burro morbido a tocchetti. Mescolate accuratamente fino a far fondere anch'esso, poi togliete dal fuoco e lasciate intiepidire, mescolando di tanto in tanto. Nel frattempo tostate per 8 minuti le nocciole in forno statico preriscaldato a 180°. Dopodiché sfornatele e lasciatele intiepidire, quindi tritatele molto grossolanamente e tenetele da parte. Ponete adesso le uova in una terrina, e cominciando a sbatterle unite lo zucchero, proseguite a sbattere solo fino a quando lo zucchero non si sarà ben sciolto. Unite quindi il sale e lasciate che anch'esso si sciogla. Sempre con le fruste in azione, aggiungete a filo il composto di cioccolato e burro ormai tiepido. Appena anche il cioccolato si sarà amalgamato al composto smettete di sbattere. Posizionate sulla ciotola un colino a maglie strette, e setacciatevi attraverso la farina. Amalgamate con una spatola fino a farla assorbire in maniera uniforme, quindi unite le nocciole e amalgamate anch'esse. Imburrate e foderate con carta da forno una teglia e versatevi l'impasto, livellandolo con una spatola per distribuirlo in modo uniforme. Cuocete in forno statico preriscaldato a 180° per 25 minuti, quindi sfornate e lasciate da parte fino al completo raffreddamento. A questo punto realizzate i vostri cubotti praticando 5 tagli orizzontali e 5 verticali ad una distanza identica per ottenere dei brownies dalle stesse dimensioni!



Abruzzese Cappelle sul Tavo