

L'Effetto Farfalla: ovvero come riprendere in mano la tua vita

di Andrea Giuliadori



Raggiungiamo davvero i nostri obiettivi, non quando evitiamo le difficoltà, ma quando impariamo ad affrontarle senza scorciatoie. *Attraverso le asperità si arriva alle stelle.* Seneca era ben consapevole di come le difficoltà fossero in grado di *forgiare* il carattere di un essere umano. Tale principio ha validità universale. I diamanti si formano nelle viscere della Terra, sottoposti a pressioni inimmaginabili; le specie animali sopravvivono adattandosi alle difficoltà del loro habitat; le fibre muscolari crescono solo grazie a micro-lacerazioni. A volte, tutto quello che desideriamo è avere una vita senza problemi, riuscire a raggiungere i nostri obiettivi senza troppa fatica, insomma: **ottenere risultati senza alcuno sforzo**. Tale desiderio è la peggiore maledizione che possiamo augurare a noi stessi. Difficoltà, problemi, ostacoli non vanno certo ricercati con il lumino, ma rifuggirli è un errore ancor più grave.

La prossima volta che ti troverai ad affrontare un periodo difficile, un periodo in cui tutti i tuoi sforzi sembreranno essere vani, vorrei che ti ricordassi questa semplice storia: *la storia della farfalla*.

Il successo non è definitivo, il fallimento non è fatale:

ciò che conta è il coraggio di andare avanti.

(Winston Churchill)

L'Effetto Farfalla: ovvero come riprendere in mano la tua vita di Andrea Giuliodori

Un giorno un contadino, riposandosi sotto un'ombra al termine di una giornata sfiancante, si accorse di un bozzolo di una farfalla. Il bozzolo era completamente chiuso ad eccezione di un piccolo buchino sulla parte anteriore. Incuriosito, il contadino osservò attraverso il piccolo buchino, riuscendo ad intravedere la piccola farfalla che si dimenava con tutte le sue forze.

Il contadino osservò a lungo gli sforzi eroici dell'elegante bestiolina, ma per quanto la farfalla si sforzasse per uscire dal bozzolo, i progressi apparivano minimi. Così, il contadino, impietosito dall'impegno della piccola farfalla, tirò fuori un coltellino da lavoro e delicatamente allargò il buco del bozzolo, finché la farfalla poté uscire senza alcuno sforzo. A questo punto accadde qualcosa di strano. La piccola farfalla, aiutata ad uscire dal bozzolo, non aveva sviluppato muscoli abbastanza forti per potersi librare in aria. Nonostante i ripetuti tentativi, la fragile farfalla rimase a terra e riuscì a trascinarsi solo a pochi centimetri dal bozzolo, incapace di fare ciò per cui la natura l'aveva fatta nascere. Il contadino si accorse del grave errore fatto ed imparò una lezione che non dimenticò per il resto della sua vita: "Attraverso le difficoltà la natura ci rende più forti e degni di realizzare i nostri sogni."

A nessuno piacciono le difficoltà (neanche alla povera farfalla), ma se desideriamo davvero raggiungere i nostri obiettivi, dobbiamo allenarci e sviluppare i muscoli necessari per librarci in aria: ecco, le difficoltà sono i nostri allenamenti, sono ciò che ci fortifica, ciò che rafforza le nostre competenze, la nostra resilienza, la nostra forza di volontà. Perché ricorda: "Non esistono obiettivi troppo ambiziosi, esistono solo persone che si arrendono."



Per aspera sic itur ad astra
Seneca

(attraverso le asperità sino alle stelle)



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

Scena sull'ispirazione: trova la fonte giusta (di V. De Maio)

"Tu come ispiri la tua squadra a dare il meglio?"

"Con l'esempio"

Il Presidente Nelson Mandela e François Pienaar, capitano degli Springboks, la nazionale sudafricana di rugby, sono i protagonisti di questa scena tratta dal film "Invictus - L'invincibile". "Una squadra, un Paese" è il loro motto; riunire sotto una sola bandiera il popolo, diviso dall'apartheid, con il linguaggio universale dello sport il loro obiettivo comune. "Invictus - L'invincibile" racconta la vera storia di come i due hanno combattuto insieme, unendo le proprie forze, per la pacificazione e l'unità del loro Paese.

Il presidente spera che un'eventuale vittoria degli Springboks contribuisca ad accrescere nella sua gente l'orgoglio nazionale, decide pertanto di interessarsi alle sorti della squadra. Incontra il capitano della nazionale e lo interroga sulla "filosofia della leadership" che adotta per motivare i suoi giocatori a dare il meglio di sé.

"Ho sempre dato l'esempio per guidarli".

"Oh, questo è giusto, sì" ma non basta "per renderli migliori di quanto loro credano di essere".

Il celebre magazine Entrepreneur ha individuato le principali qualità delle persone carismatiche e, nello stilare un elenco dei fattori che contribuiscono ad una leadership efficace, l'ispirazione è essenziale.

La protagonista di questa scena è proprio l'ispirazione. Il leader è una guida attraverso il proprio esempio, ma è anche una persona in grado di ispirare gli altri nel definire la propria visione e perseguirla superando finanche le proprie aspettative. E per questo Nelson Mandela resta ancora un leader e maestro indiscusso.



di Francesco Anello

afmacchinari
VEICOLI COMMERCIALI & INDUSTRIALI

Tel. 0871.562744 - www.afmacchinari.com

"Ci dovrebbe venire insegnato a non attendere l'ispirazione per cominciare una cosa. L'azione genera sempre l'ispirazione. L'ispirazione raramente genera l'azione." (Frank Tibolt)

"Come facciamo a ispirare quelli che ci circondano?"

"A volte io credo che la risposta sia nel lavoro di altri"

Siano piccoli o grandi, gli esempi offerti da chi, con la propria vita e le proprie azioni, è riuscito a distinguersi in quanto a coraggio, determinazione, amore o altruismo, rappresentano una prima fonte di ispirazione cui attingere. L'ispirazione la si può trovare in *"una poesia vittoriana"*, nelle parole di una canzone che sanno aiutarci a *"pretendere di più"* da noi stessi, nella contemplazione della natura, tra le righe di un buon libro, nella scena di un film, nell'arte e le sue innumerevoli forme. La ricerca dell'ispirazione deve trovare spazio in ogni dimensione della nostra vita privata, nella gestione delle relazioni, nel lavoro di ogni giorno, nei momenti di stasi e in quelli di maggiore forza. Io ne ho bisogno per scrivere e dare forma ai miei pensieri, ne ha bisogno un leader a capo della sua azienda, tu per svolgere al meglio il lavoro che hai scelto, e un oratore per ispirare il suo pubblico.

Tutti abbiamo bisogno di ispirazione.

A tal proposito mi viene in mente una scena tratta dal film *"Still Alice"*.

Alice è una stimata insegnante universitaria alle prese con le prime conseguenze di una forma presenile di Alzheimer da poco diagnosticata, viene invitata come relatrice ad un convegno dell'Alzheimer Association. L'ispirazione per parlare della sua condizione alla platea Alice la trova nella connessione empatica che riesce a stabilire con essa. Ma non cadiamo nell'errore di pensare all'ispirazione solo come un mezzo per raggiungere i propri obiettivi. Persino una madre ne ha bisogno per allevare con amore i propri figli, l'insegnante per trasmettere con passione la sua conoscenza, il bambino per giocare, e ognuno di noi per condurre una vita piena e soddisfacente.

"Abbiamo bisogno di ispirazione, François" ...

e tu, hai trovato la tua fonte?



AUTOTRASPORTI

Marconi Gerardo Srl

☎ 348.3429030

Via Jesi, 234 OSIMO (AN)

 **TIBERIO**
LAVORO E CONSULENZA

DIAMO FORMA AL LAVORO



L'angolo della Fiaba

La pietra in mezzo alla strada

Questa è la storia di un re che visse molto tempo fa in un territorio molto lontano, oltre il mare.

Era un re molto saggio, che non risparmiava energie nel trasmettere le buone abitudini al suo popolo.

Spesso faceva cose che agli altri sembravano strane o insensate, ma ogni sua azione aveva la finalità di trasmettere i valori dell'impegno e della responsabilità.

Diceva: *"Nulla di buono può arrivare a una nazione, in cui c'è chi si lamenta e si aspetta che gli altri risolvano i loro problemi per loro. Le cose buone della vita vanno a coloro che sbrigano le questioni con le proprie mani."*

Una notte, mentre tutti gli altri dormivano, il re mise una grossa pietra sulla strada diretta al suo palazzo. Quindi si nascose dietro una siepe, e attese di vedere cosa sarebbe successo.

Per primo venne un contadino con il suo carro pesantemente carico di grano, diretto al mulino per macinarlo.

"Che razza di noncuranza è mai questa" – disse il contadino, mentre deviava girando intorno alla pietra con il carro. *"Perché queste persone pigre non hanno rimosso quella roccia dalla strada?"*

E così continuò a lamentarsi dell'inutilità degli altri, senza spostare la pietra da dove era. Poco dopo, un giovane soldato venne canticchiando lungo la strada; il berretto ondeggiava nella brezza ed una spada scintillante pendeva al suo fianco. Pensava a quanto coraggioso si sarebbe mostrato in battaglia.

Il soldato non vide la pietra, ma la urtò con il piede e cadde nella polvere.

Si alzò in piedi, scosse la polvere dai suoi vestiti, raccolse la spada e imprecò rabbiosamente rivolto alle persone pigre e al perché avessero lasciato una pietra così grossa sulla strada. Poi anche lui se ne andò, non pensando di poterla rimuovere lui stesso.

Quindi il giorno passò. Tutti quelli che arrivavano si lamentavano e piagnucolavano perché la pietra giaceva sulla strada, ma nessuno la toccò. Alla fine, proprio al calar della notte, arrivò la figlia del mugnaio. Era una ragazza che non si risparmiava, aveva lavorato tutto il giorno nel mulino ed ora era molto stanca. Ma disse tra sé e sé: *"È quasi buio, qualcuno potrebbe cadere su questa pietra nella notte e forse potrebbe ferirsi gravemente. La sposterò dal mezzo della strada."*



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

“Non arrenderti mai, perché quando pensi che sia tutto finito, è il momento in cui tutto ha inizio.”

(Jim Morrison)

Così cerco di muovere la pesante pietra, tentò e tentò ancora, fin quando ci riuscì. Con sua grande sorpresa scoprì che sotto di questa si trovava una scatola.

Sulla scatola vi era inciso:

“Questa scatola appartiene a chi rimuove la pietra.”

Aprendola scoprì meravigliata che era piena d'oro!

Così la figlia del mugnaio si recò a casa colma di gioia.

Quando il contadino ed il soldato vennero a conoscenza di quello che era successo, si riunirono intorno al punto dove era situata la pietra, sperando di trovare un pezzo d'oro.

“Amici miei” – disse il re – “Incontriamo spesso ostacoli e oneri sulla nostra strada. Potremmo protestare ad alta voce cercando di passargli intorno se lo scegliamo, oppure possiamo sollevarli e scoprire quello che significano. La delusione è spesso il prezzo della pigrizia.”

Morale della storia: ogni ostacolo che incontriamo ci dà l'opportunità di migliorare la nostra situazione, e mentre le persone pigre tendono a lamentarsi, gli altri creano opportunità attraverso il proprio buon cuore, la propria generosità e la volontà di concludere quello che si è cominciato.



“Tra vent'anni sarai più dispiaciuto per le cose che non hai fatto che per quelle che hai fatto. Quindi sciogli gli ormeggi, naviga lontano dal porto sicuro. Cattura i venti dell'opportunità nelle tue vele. Esplora. Sogna. Scopri.” (Mark Twain)

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



STIAMO PREPARANDO UN'ESTATE GREAT



**Dal 13 Giugno parte il
SUMMER CAMP presso lo
stabilimento Calypso a Pescara
per tutti i ragazzi/e
dai 4 a 12 anni**



**Stabilimento Calypso
Corsi di:
mini-beach-volley, beach
volley e per amatori**

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

STIAMO PREPARANDO UN'ESTATE GREAT



**Dal 18 al 24 luglio il
National Volley Camp
a Tagliacozzo presso l'hotel
Park. Il Camp, residenziale,
rivolto a tutti i ragazzi/e
dai 7 anni ai 16 anni.**



RISCALDAMENTO - AUTOTRAZIONE - AGRICOLTURA - LUBRIFICANTI

D'ORTENZIO FULVIO FRANCESCO

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

Tel. e Fax 085 8541388

C.F.: DRTEVF51H08L263H - 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



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: 0861.996545 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



KIKI

home | fashion

Via Pescara 520 - 66100 Chieti tel. 3294119528



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



STOP THE WAR



La Volley Pescara 3
offre la possibilità di partecipare ai suoi corsi di
pallavolo – gratuitamente – a tutti i bambini e le
bambine Ucraine rifugiate dai 6 ai 12 anni.

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



Info: 391.4252190
Via Foro, 77 - 66023 Francavilla al Mare (Ch)
mamariabottegagastromica@gmail.com



IL LIBRO DELLA SETTIMANA

Svolta Decisiva, di Gianluca Bellofatto

E' giunto il momento di riprenderti la vita e viverla al 100% è un validissimo libro di crescita personale e professionale, che parla di speranza: "Anche se non ci conosciamo so una cosa certa sul tuo conto: nel profondo del tuo cuore arde ancora una fiamma che né le tempeste della difficoltà, né quelle della disillusione o dell'insuccesso sono riuscite a spegnere e che aspetta solo di essere alimentata dalla fresca brezza dell'oceano...". Questo libro ti aiuterà a scoprire un nuovo oceano dentro di te a condizione che tu distolga lo sguardo dalla spiaggia del pregiudizio e ti orienti verso nuovi orizzonti con il cuore di un fanciullo. "Svolta Decisiva" ha lo scopo di cambiarti la vita in meglio, a patto che TU sia disposto a perdere di vista la tua personale spiaggia.

I principi da applicare sono stati insegnati al protagonista del libro da Cris, un suo grande amico ormai defunto, che "vive di nuovo" grazie a un miracolo divino (per una settimana) e gli fa da prezioso mentore per aiutarlo a dare alla sua vita una svolta decisiva.



IL PIATTO DELLA SETTIMANA

Spätzle di spinaci con speck e panna

INGREDIENTI

2 Melanzane-Pangrattato 100 g-1/2 spicchio d'aglio-Erbe aromatiche q.b.
Olio d'oliva-sale fino q.b.

Lavate le melanzane e spuntatele alle estremità. Per questa ricetta potete usare le melanzane che preferite. **Tagliatele a fette** con spessore di circa mezzo centimetro. Per la **cottura in forno**, adagiatele su una leccarda ricoperta di carta forno. **Spruzzatele con olio di oliva** oppure spennellatele. **Cuocetele a 200°** in forno preriscaldato in modalità statica per **15 minuti**, fino a che non risultano morbide, girandole a metà cottura. **Preparate intanto la panatura**: in una ciotola mettete il **pangrattato**, le **erbe aromatiche** sminuzzate e l'**aglio** tritato con uno spremiaglio. Aggiungete l'olio di oliva in modo che sia dorato il pangrattato. Quando le **melanzane** saranno cotte, cospargete ogni singola fettina con la **panatura** aiutandovi con un cucchiaino e rimettete in forno per altri 10 minuti con funzione grill in modo che si formi la gratinatura.



Abruzzese
Cappelle sul Tavo