

LOUISE L. HAYES,
JOSEPH V. CIARROCHI, ANN BAILEY

Anche tu puoi essere forte

Come affrontare incertezze
e cambiamenti con l'ACT.
E farcela

Edizione italiana a cura di Anna Prevedini
e Francesco Dell'Orco



FrancoAngeli

Self-Help Workbook

Libri attivi ed interattivi. Libri da leggere, meditare e soprattutto da usare come un *workbook*, come un vero e proprio quaderno di esercizi.

Scritti dai maggiori esperti italiani e stranieri, propongono *metodi di autoaiuto* clinicamente efficaci, scientificamente fondati, rigorosi e innovativi. Psicologia, salute e crescita personale: sono questi gli ambiti a cui guardano per proporre strategie e soluzioni concrete ai problemi reali della vita di tutti noi. E a tutti noi, esperti e non, si rivolgono per aiutarci a *cambiare davvero*.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati
possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella
homepage al servizio “Informatemi” per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

**LOUISE L. HAYES,
JOSEPH V. CIARROCHI, ANN BAILEY**

Anche tu puoi essere forte

**Come affrontare incertezze
e cambiamenti con l'ACT.
E farcela**

**Edizione italiana a cura di Anna Prevedini
e Francesco Dell'Orco**

FrancoAngeli

Louise L. Hayes, Joseph V. Ciarrochi, Ann Bailey, *What Makes You Stronger:
How to Thrive in the Face of Change and Uncertainty Using
Acceptance and Commitment Therapy*

Copyright © 2022 by Louise L. Hayes, Joseph V. Ciarrochi, Ann Bailey
New Harbinger Publications, Inc.
www.newharbinger.com
All Rights Reserved
Illustrations by Katharine Hall

This edition is published by arrangement with New Harbinger Publications INC
and Donzelli Fietta Agency srls

Traduzione in lingua italiana di Marco Moderato

Grafica della copertina: Elena Pellegrini

Isbn: 9788835183730

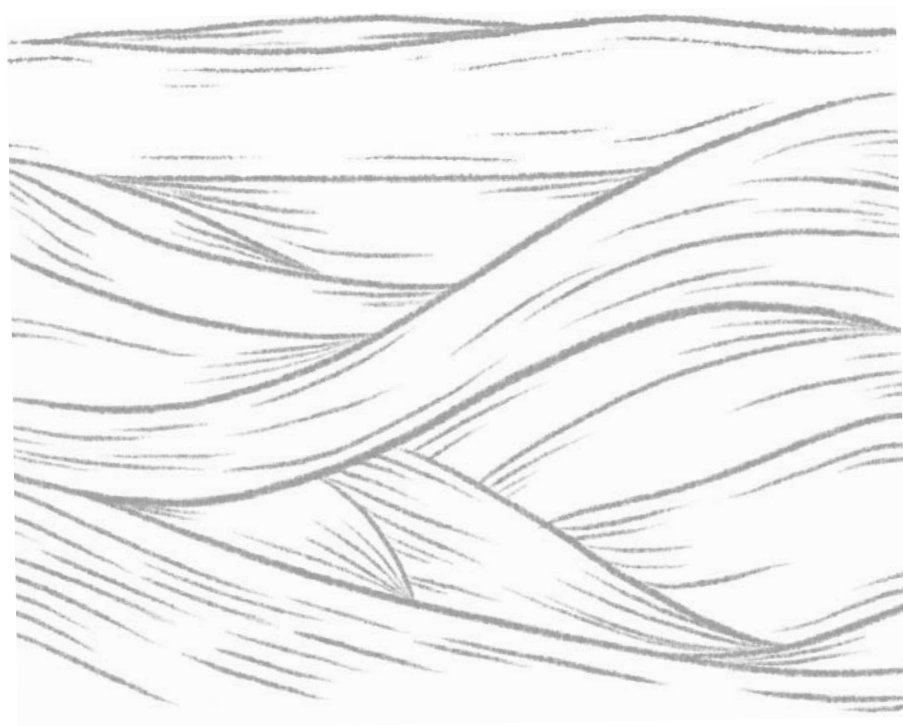
Copyright © 2025 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore.

Sono riservati i diritti per Text and Data Mining (TDM), AI training e tutte le tecnologie simili.
L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza
d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Indice

Ringraziamenti	pag.	11
Introduzione. DNA-V: le quattro fondamenta della forza psicologica	»	13
 PARTE 1 - LE FONDAMENTA DEL CAMBIAMENTO		
1 I Valori: dirigono la tua vita verso lo scopo	»	25
2 Il Consulente: ti rende efficiente	»	35
3 L'Osservatore: rinforza la tua consapevolezza	»	47
4 L'Esploratore: crescere ed espandersi attraverso l'azione	»	59
 PARTE 2 - COSTRUISCI LA FORZA DENTRO DI TE		
5 Il tuo Sé vulnerabile	»	75
6 Il tuo Sé senza limiti	»	87
7 Il tuo Sé compassionevole	»	95
8 Il tuo Sé che si realizza	»	105
9 La tua profonda consapevolezza	»	115
 PARTE 3 - COSTRUIRE FORZA NELLE SITUAZIONI SOCIALI		
10 Passa a uno stile sociale flessibile	»	127
11 Porta più amore e amicizia nella tua vita	»	137
12 Gestire le difficoltà con gli altri	»	147
13 Speranza attiva mentre il mondo cambia	»	159
 Note	»	 167



*“Non solo un libro di auto-aiuto per risolvere i problemi,
Anche tu puoi essere forte è un manuale per costruire una vita più soddisfa-
cente attraverso la consapevolezza e l'azione basata sui valori.
Basato su una solida scienza comportamentale e su una saggezza non comune,
questo libro invita il lettore a scoprire le fonti di benessere interiori ed esteriori”.*

Richard M. Ryan, PhD, psicologo clinico,
professore presso l'Istituto di Psicologia Positiva ed Educazione
dell'Australian Catholic University
e cofondatore della teoria dell'autodeterminazione

*“Pratico, divertente e completo, questo libro ti fornirà
tutti gli strumenti necessari per affrontare le complessità e le curve che la vita
può riservarti. Consiglio vivamente di procurarsene una copia
e di immergersi nella saggezza esposta in queste pagine”.*

Joe Oliver, PhD, fondatore di Contextual Consulting,
professore associato all'University College di Londra
e coautore di *The Mindfulness and Acceptance Workbook for Self-Esteem*

*“Questo libro è davvero illuminante. È ricco di strategie sagge e gestibili
per vivere con forza e scopo. Ti accompagna in un viaggio compassionevole
che ti invita a sognare in grande, a uscire dalla tua zona di comfort
e a costruire resistenza, vitalità e legami significativi.
Questo libro ti insegna che sei abbastanza forte da sopportare sia la paura
che l'incertezza nel costruire la vita che vuoi vivere”.*

Rikke Kjelgaard, psicologa abilitata, autrice, relatrice, esperta di ACT
e capo rock'n'roller e appassionata creatrice di cambiamenti
a www.rikkekjelgaard.com

*“Scritto in uno stile estremamente accessibile e pratico, Anche tu puoi essere
forte fornisce una semplice serie di passi da compiere per realizzare la vita
che hai sempre sognato di avere, ma che forse ritenevi non abbastanza forte o
dega di essere realizzata. Come dimostra splendidamente questo libro,
hai a portata di mano tutti gli strumenti necessari
per affrontare i momenti imprevedibili della vita e, allo stesso tempo,
per legare con te stesso e con le persone e le cose
che contano per te nel mondo”.*

Kirk Strosahl, PhD, cofondatore dell'ACT
e coautore di *The Mindfulness and Acceptance Workbook for Depression*

“Non ti sembra a volte di vivere come uno zombie, rispondendo senza pensieri alle tante richieste che ti vengono poste? A volte ti senti scollegato dai tuoi valori e dalla tua destinazione? Anche tu puoi essere forte ti insegna abilità concrete che ti permettono di diventare un te stesso più forte e di creare connessioni sociali più forti”. Louise Hayes, Joseph Ciarrochi e Ann Bailey hanno prodotto un testo accessibile e di facile lettura che ti guiderà nella tua vita. Lo consiglio vivamente”.

Stefan G. Hofmann, PhD, professore Alexander von Humboldt presso l'Università Philipps di Marburgo in Germania e coautore di *Learning Process-Based Therapy*

“Ho aperto le pagine di Anche tu puoi essere forte e mi sono subito innamorata! Louise Hayes, Joseph Ciarrochi e Ann Bailey hanno fatto centro! Il lavoro coinvolgente che si trova in questo libro di auto-aiuto sulla creazione di una vita piena di scopi attraverso la costruzione della vulnerabilità, della consapevolezza, dell'amore, dell'amicizia e della flessibilità si trova proprio alla base della essere vivi. Le illustrazioni sono straordinarie! Posso solo immaginare che ogni persona che leggerà quest'opera non farà altro che crescere, trovando la propria strada verso una vita piena di significato”.

Robyn D. Walser, PhD, psicologa clinica autorizzata, autrice di *The Heart of ACT* e coautrice di *The Mindful Couple*, *Learning ACT II*, *The ACT Workbook for Anger* e *ACT for Moral Injury*

“Il modello DNA-V è un modo accessibile e semplice di pensare ad alcuni dei processi fondamentali di cambiamento che sappiamo essere importanti per la salute psicologica. Se si riesce a imparare a essere psicologicamente più flessibili, la propria vita cambierà. Come una torcia su un sentiero, questo libro ti aiuterà a rendere più chiaro questo viaggio”.

Steven C. Hayes, ideatore dell'ACT e autore di *A Liberated Mind*

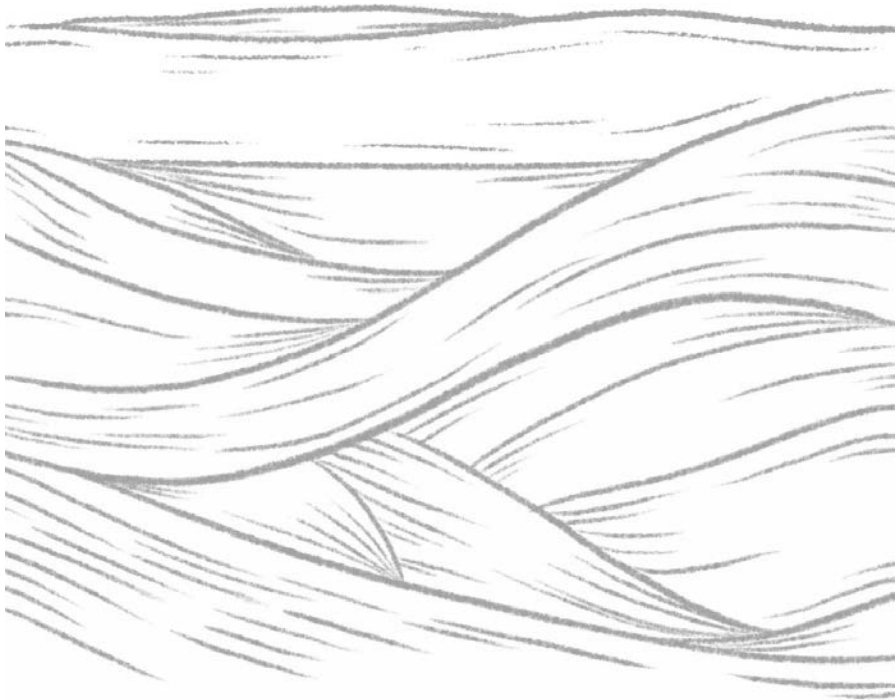
“Questo libro si rivolge a tutti coloro che si sono sentiti persi, senza speranza o come se semplicemente non fossimo abbastanza. Aiuta a sviluppare e rafforzare le capacità fondamentali per sviluppare una vita significativa, abbandonare le inutili battaglie con i nostri pensieri e sentimenti e trasformare il dolore in carburante per perseguire i nostri desideri più profondi nella vita. Una lettura imperdibile anche per gli psicologi clinici... E, tra l'altro, ha anche una solida base scientifica”.

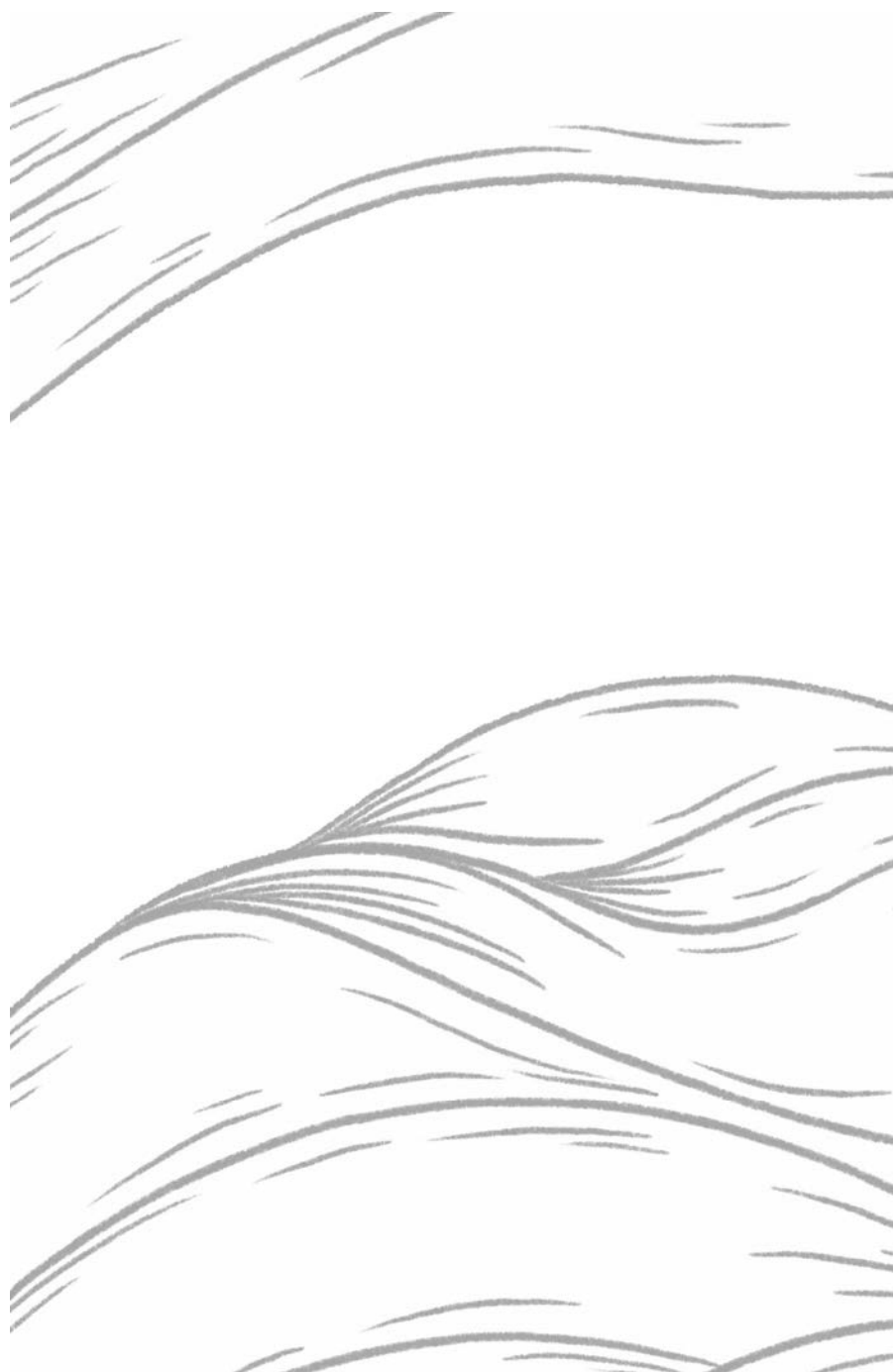
Giovambattista Presti, PhD, professore di psicologia all'Università Kore di Enna e past president dell'Association for Contextual Behavioral Science

*Ai miei fratelli Jeff, Ian e John,
grazie per avermi fatto ridere spesso.
A Jackson, Darcy e Alana, grazie
per aver amato la nostra famiglia.
Come sempre, per la vita con Mingma:
Nga chenbu chegee khorla.*
LLH

*A Grace, Vincent e Ann,
grazie per aver riempito la mia vita
di energia e scopo.*
JVC

*Ai miei genitori, Helen e Grahame;
a mio fratello Grant; al mio universo, Joseph,
Grace e Vincent. Grazie per il vostro amore.*
AB



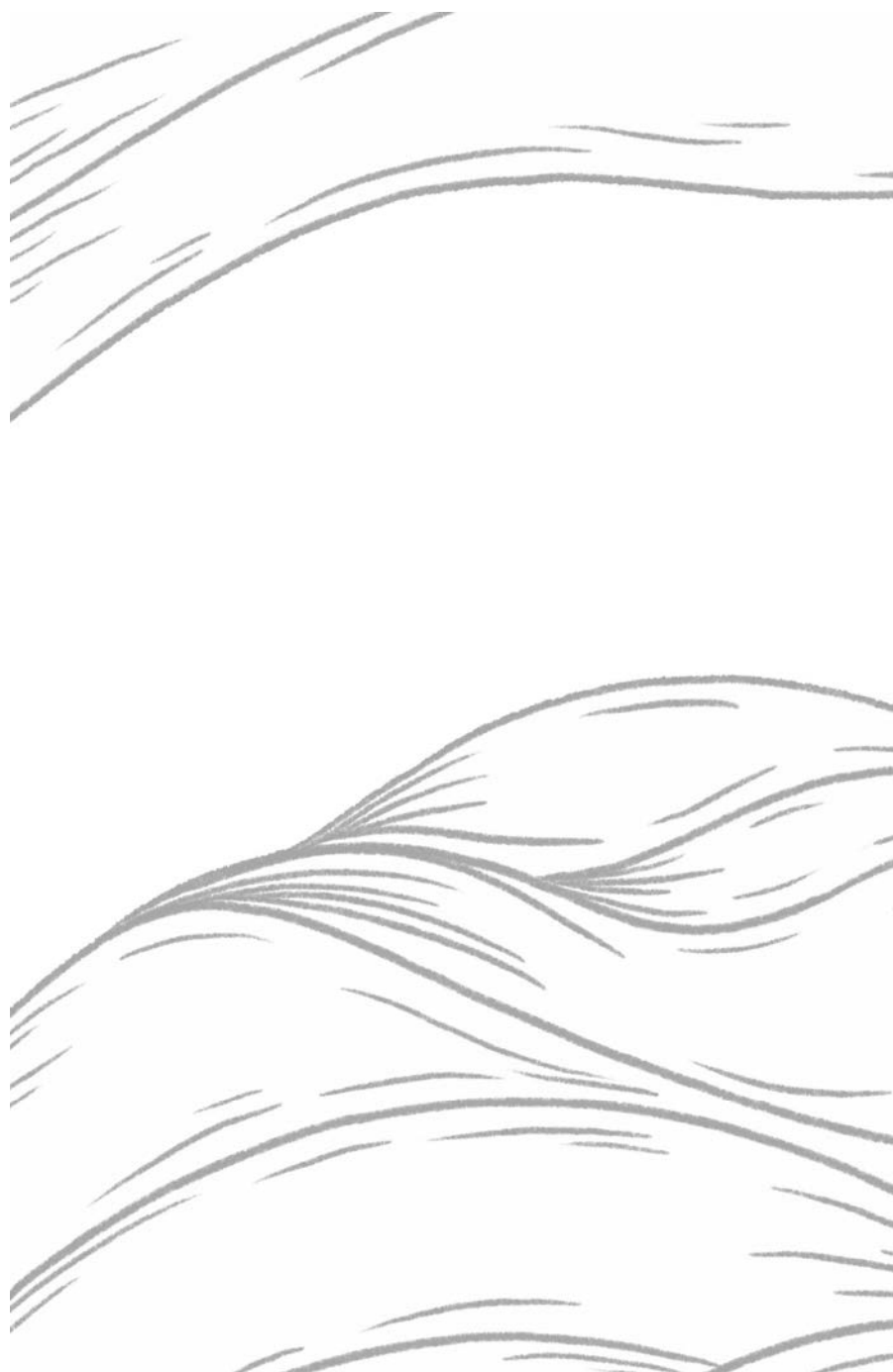


Ringraziamenti

Per produrre un libro come questo ci vuole il lavoro di molte persone. Vorremmo estendere la nostra sincera gratitudine alle seguenti persone: Katharine Hall di www.kathallcreative.com, per aver fatto sì che le nostre parole prendessero vita nelle sue illustrazioni; Catherine Adam di www.wonderbird.nz, per aver ispirato il design, dentro e fuori; i nostri redattori, Tesilya Hanauer e Vicraj Gill, per la loro guida sulle prime bozze; Karen Levy, per il copyediting; e tutto lo staff di New Harbinger. Grazie ai nostri primi beta reader, Louise Whiting, Alana Ray, Jackson Hayes e Darcy Hayes.

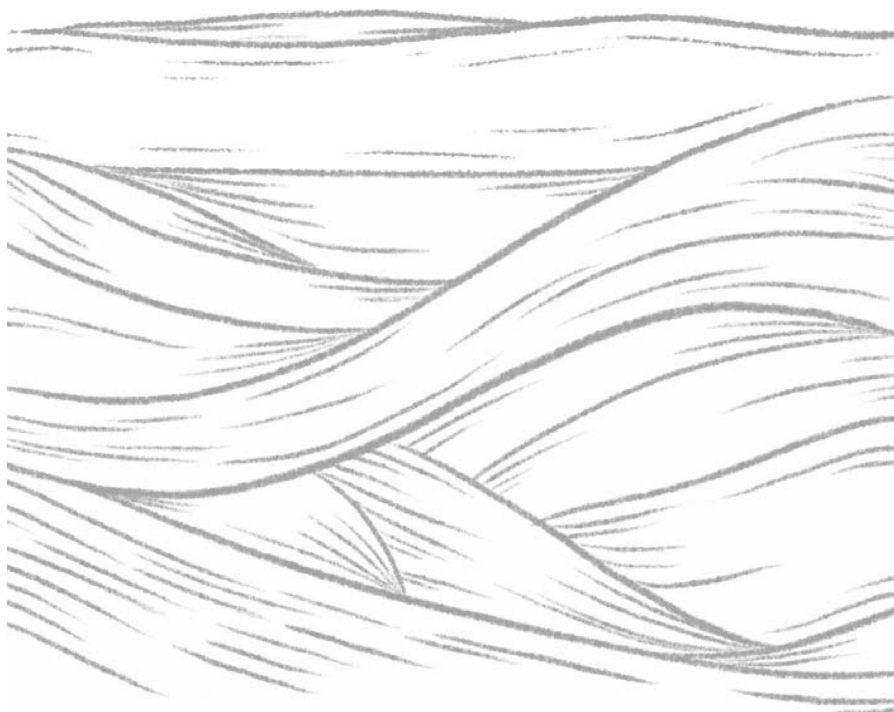
Questo lavoro non esisterebbe senza il lavoro originale sull'ACT scritto da Steve Hayes, Kirk Strosahl e Kelly Wilson, e senza il continuo supporto e collegamento con la comunità dell'Association for Contextual Behavioral Science.

Infine, a colleghi e amici per l'incoraggiamento, il sostegno e, soprattutto, la pazienza dimostrata durante gli anni di scrittura. Grazie per essere presenti quando chiediamo aiuto. Siamo benedetti da tante persone meravigliose che usano il DNA-V nel loro lavoro e dai molti pazienti che condividono la loro vita con noi: ognuno di voi fa sì che il duro lavoro di scrivere il prossimo avanzamento del DNA-V ne valga la pena.



Introduzione. DNA-V: le quattro fondamenta della forza psicologica

**Quando ti rendi conto che il cambiamento e il controllo
sono incompatibili, diventi libero.**



I cambiamenti nella vita possono essere continui e disorientanti. Vorresti che la tua vita fosse prevedibile. Magari vorresti che anche il tuo mondo fosse prevedibile. Ma non è così. La vita è difficile. Ci si trova di fronte a un'incertezza e a una lotta quasi costanti. Tuttavia, puoi imparare a vivere con uno scopo, anche di fronte ai cambiamenti. Qui troverai un metodo basato sulla scienza per vivere in modo flessibile, indipendentemente da ciò che il mondo ti propone. Il cambiamento può renderti più forte.

Ti daremo una panoramica di questo libro seguendo il caso di Dawa. È una giovane avvocatessa appena laureata, in procinto di intraprendere il lavoro dei suoi sogni. Dopo anni di studio e duro lavoro, ottiene un posto in uno studio legale di alto profilo. Dawa si rende presto conto che il lavoro dei suoi sogni non è come se lo immaginava. Il suo capo è un prepotente. Critica Dawa durante le riunioni, crea alleanze contro di lei, le assegna compiti inutili e le nasconde informazioni importanti. Dawa risponde con efficienza e cortesia, sperando di piacere al suo capo. Inoltre, si affida alle sue vecchie strategie di lavorare di più e di sviluppare una durezza interiore. Dawa si riempie di critiche: *Fatti forza, rammollita*. Il suo capo si nutre di potere e i tentativi di Dawa di fare la brava peggiorano solo le cose. Dawa sospetta che il suo capo stia cercando di farla crollare. Anche la pressione che subisce è stranamente familiare; ricorda quell'insegnante che la maltrattava a tal punto che la scuola lo aveva licenziato. A volte si insinua il pensiero che forse il problema è *lei*, che forse c'è qualcosa di sbagliato in *lei*.

Ma non può indugiare. Ora ha di fatto due lavori: il suo lavoro retribuito e il lavoro che si è autoimposta per controllare i suoi sentimenti e i suoi pensieri. Lavora così tanto che alla fine si esaurisce. Il controllo dei pensieri e dei sentimenti le dà l'illusione di farcela, ma il solo sforzo la fa girare a vuoto.

Controllare il cambiamento significa cercare di fermare cose che non possono essere fermate. Per questa avvocatessa, si tratta di un cattivo capo e di un lavoro da sogno fallito. Le sue strategie si basano sul controllo di tutto: strategie interne, come essere severa con se stessa, ed esterne, come fare liste infinite di cose da fare, avere sempre i fascicoli in ordine e persino indossare calzini portafortuna. Niente di ciò che fa può controllare l'umore del suo capo. Né può fermare i suoi pensieri e sentimenti angosciosi. Hanno senso in questo caso: *dovrebbe* sentirsi sopraffatta se è vittima di bullismo. Dawa deve trovare un altro modo.

Questo libro offre una premessa radicale: cercare di controllare le cose sbagliate porta alla perdita del controllo. Se si cerca di controllare come si pensa e ci si sente, come pensano e si sentono gli altri o come si svolgono gli eventi esterni, si perde il controllo. Perderai la vita stessa che stai cercando di proteggere. Si rimane bloccati. Hai bisogno di un modo diverso di reagire

ai cambiamenti. In questo libro imparerai ad affrontare i cambiamenti con coraggio e speranza, invece di opporre resistenza. Allora, e solo allora, il cambiamento ti renderà più forte.

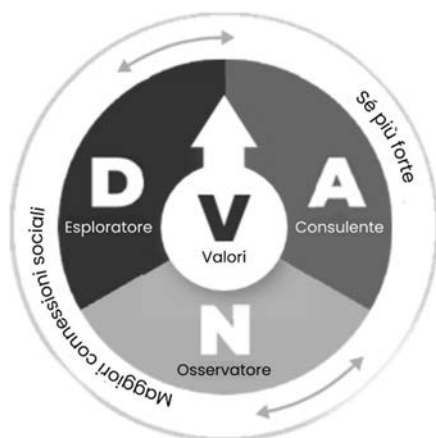
Cosa ti puoi aspettare da questo libro

Questo libro ti mostrerà come costruire la tua flessibilità interiore in modo da poter migliorare dalle difficoltà. La flessibilità è l'opposto del controllo: è imparare a piegarsi al vento per non spezzarsi. Questo libro fornisce un sistema semplice e pratico basato su una ricerca efficace. Abbiamo chiamato il sistema DNA-V¹. Abbiamo fondato il DNA-V su approcci evidence-based tratti dalla ACT², dalla psicologia positiva³, dalla terapia basata sui processi⁴, dagli interventi basati sulla mindfulness⁵, dalla teoria dell'autodeterminazione⁶, dalla teoria dell'attaccamento degli adulti⁷, e dalla scienza evoluzionistica⁸. In definitiva, ciò che distingue questo libro da molti altri libri di auto-aiuto è il nostro profondo impegno nella scienza e nella ricerca. Anche le tradizioni di saggezza del passato ci influenzano, soprattutto se collegate alle più recenti evidenze della ricerca. Il libro è ricco di citazioni bibliografiche; se sei interessato, puoi cercare le argomentazioni mentre leggi.

Nella prima parte, spieghiamo le capacità fondamentali del sistema DNA-V. Nella seconda parte, applichiamo queste capacità all'espandere e al rafforzare il sé e, nella terza parte, allarghiamo ulteriormente le capacità al tuo mondo sociale. Pensa a un sasso che viene lasciato cadere nell'acqua e alle piccole increspature che si espandono fino a diventare grandi. Allo stesso modo, anche tu imparerai gradualmente a espandere la tua vita, dalle abilità interiori al mondo esterno. Ecco una breve panoramica di ciò che c'è all'interno.

Parte 1: Il sistema DNA-V

Il sistema DNA-V ha quattro abilità fondamentali che chiamiamo Esploratore, Osservatore, Consulente e Valori (in inglese Discoverer, Noticer, Advisor e Value, da cui DNA-V – NdT). Sviluppare ognuna di queste abilità ti può rendere più forte, più capace di adattarti ai cambiamenti e di costruire uno scopo nella tua vita. I primi quattro capitoli trattano in dettaglio ciascuna abilità. Non c'è un ordine corretto per utilizzare le capacità o per imparare a conoscerle. Nel nostro esempio di Dawa, lei è intrappolata con il suo Consulente, quindi cominciamo da lì e ti mostreremo il modello DNA-V seguendo l'ordine più utile per lei.



Il Consulente ti permette di controllare il tuo pensiero

Il Consulente è un concetto basato sulla scienza. Lo usiamo per mostrarti come funzionano i pensieri e come costruire uno stile cognitivo flessibile. Flessibilità significa utilizzare i pensieri in modi utili e provare nuove strategie di pensiero o passare a un'altra abilità del DNA-V quando si è bloccati. Per esempio, se stai pensando troppo, ruminando o seguendo convinzioni non utili, puoi imparare a lasciare andare quel pensiero e passare ad abbracciare il momento presente (Osservatore) o ad agire per trovare una nuova strada da percorrere (Esploratore).

La psicologia popolare ti ha probabilmente insegnato che la forza deriva dall'avere pensieri positivi. Lo si vede in libri *Come risvegliare il gigante interiore* e *Il potere del pensiero positivo*. L'idea di fondo è che si può respingere l'incertezza creando pensieri positivi e convincendosi di essere forti. In questo modo si ottiene la vita che si desidera. Questo concetto ha fallito miseramente. Se avesse successo, tutti lo faremmo e vivremmo felici e contenti. Avremmo bisogno di un solo libro che ci dica di pensare positivo, non di mille. In questo libro proporremo qualcosa di molto diverso.

**La forza non è la capacità di pensare in modo positivo.
È la capacità di usare il pensiero, positivo e negativo,
per costruire una vita migliore.**

Dawa si sforza di pensare in modo positivo, ma non funziona. Si trova in un ambiente di lavoro tossico e si dice di essere forte. È come essere roscicchiati da un topo mentre si pensa a quanto sia soleggiata la giornata. È il

momento di fare qualcosa di radicalmente diverso. Quando svilupperà la sua capacità di Consulente, saprà che cercare di forzare sé stessa ad essere positiva fallirà. Imparerà invece a trasformare la sua energia di pensiero in uno stile flessibile che la aiuterà a risolvere i problemi, a prevedere come si comporteranno le persone, a motivarsi e ad assumere una prospettiva più ampia. I suoi pensieri sono il suo supercomputer e l'approccio DNA-V la aiuterà a eliminare i bug dalla sua programmazione.

L'Osservatore costruisce la saggezza interiore e la calma esteriore

L'Osservatore è nei momenti della vita. L'Osservatore è all'interno del tuo corpo e include la tua capacità di sperimentare la vita attraverso i cinque sensi e le sensazioni. Il corpo è uno strumento sensibile, in grado di rilevare rapidamente minacce e opportunità. Porta con sé sia la gioia che lo stress: momenti in cui il cuore canta con un abbraccio o si abbatte dopo aver ricevuto una brutta notizia.

Così come la nostra cultura può promuovere pensieri positivi, può anche promuovere solo emozioni positive, dicendoci di accentuare il positivo ed eliminare il negativo. Ti mostreremo che i tuoi tentativi di controllare i sentimenti negativi non fanno altro che creare altri sentimenti negativi. Puoi rimanere bloccato nel tentativo di trattenere i tuoi sentimenti negativi con strategie distruttive, come evitare i sentimenti o cadere in abitudini malsane. Vedrai che la tua capacità di Osservatore può aiutarti ad acquisire presenza e scopo. Puoi imparare a rispondere con saggezza, a gestire le emozioni e a prenderti cura del tuo corpo. Se sei disposto ad aprirti alla vulnerabilità, sarai in grado di espandere la tua vita.

**La forza non è controllare la paura,
ma fare spazio alla paura e rispondere con saggezza.**

Dawa pensa di essere un fallimento perché si sente spaventata e insicura. Quando userà la sua capacità di Osservatore con saggezza, imparerà a riconoscere il suo dolore e a sapere che sentirsi insicura non è una debolezza. L'Osservatore le dirà che si trova in un ambiente tossico e che deve agire. Dalla sua tranquilla consapevolezza, acquisterà potere. Scoprirà di essere abbastanza flessibile da trattenere la sua paura e agire comunque in modo efficace.

L'Esploratore: un ponte verso la migliore parte di te

L'Esploratore ti aiuta a uscire dalla tua zona di comfort e a fare qualcosa di nuovo, in modo da imparare e crescere dentro di te e nel tuo mondo sociale. Si può usare l'Esploratore quando le vecchie strategie e abitudini non funzionano. Cambiare i vecchi modelli di comportamento può essere difficile. In primo luogo, poiché il cambiamento comporta incertezza, *lo evitiamo*. Ad esempio, le persone rimangono legate ad amicizie poco soddisfacenti perché temono che sia troppo difficile tirarsi indietro o farsi nuovi amici. In secondo luogo, il cambiamento può minacciare il nostro *senso di competenza*. Le persone continuano a fare lavori noiosi perché non riescono a immaginare come potrebbe essere un percorso di carriera diverso. In terzo luogo, il cambiamento può farci sentire come se gli altri *ci stessero controllando*. Ci irritiamo e facciamo resistenza. Ad esempio, le persone odiano quando i governi cambiano il modo di fare le cose e non riescono a giustificarne il motivo. Infine, si resiste al cambiamento perché richiede *sforzo*. Potremmo decidere di rimanere con il nostro attuale lavoro noioso perché la ricerca di un lavoro è difficile. L'ultimo modo in cui resistiamo al cambiamento è quello di chiudere la mente, *dando per scontato che le nostre previsioni siano giuste* e che *conosciamo i nostri limiti* e non possiamo cambiare. In questo modo perdiamo la speranza.

Dall'esterno, possiamo vedere come Dawa sia bloccata dal comodo disagio delle sue abitudini. Ha lavorato duramente per superare la scuola di legge impegnandosi al massimo. Un tempo, questo sforzo l'ha aiutata, ma ora peggiora le cose. È difficile per lei abbandonare una strategia che ha funzionato così bene in passato. Quando sfrutterà la sua abilità di esploratrice, imparerà a vedere il suo problema con nuovi occhi e nuove strategie.

La forza richiede il coraggio di lasciare andare il vecchio e di scoprire una nuova strada, un ponte verso un sé migliore.

I Valori dirigono la tua vita verso uno scopo

L'Esploratore, l'Osservatore e il Consulente sono abilità che puoi usare per costruire valore nella tua vita. Questo ci porta i tuoi Valori, che hanno due componenti: l'*azione di valore* è la tua capacità di intraprendere azioni mirate; la *vitalità* è la tua capacità di portare energia e impegno nella tua giornata. L'obiettivo di questo libro è aiutarti a portare più scopo ed energia nella tua vita.

Le cerimonie di fidanzamento hanno uno scopo importante e un'energia vitale. Hai mai pianto quando hai assistito alle promesse di una coppia di

innamorati? Quel momento di gioia simboleggia quanto il valore sia centrale per te, ma illustra anche che il valore è accompagnato dalla vulnerabilità. Proprio come te, la gioia di questa coppia oggi non durerà; lavoreranno per la felicità, ma conosceranno anche la tristezza. Come te, questa coppia affronterà il cambiamento più e più volte. Invecchieranno, forse si allontaneranno, forse si avvicineranno. Se costruiscono la loro vita sui Valori invece che su un modo idealizzato in cui le relazioni dovrebbero essere, hanno la possibilità di rafforzarsi ogni anno. Se invece nascondono o reprimono i loro sentimenti vulnerabili, potrebbero allontanarsi.

**La forza richiede di aprirsi al valore
e di permettere la vulnerabilità.**

Dawa si trova di fronte a una scelta difficile. Una scelta apprezzabile è quella di onorare il suo desiderio di realizzazione in sé stessa e nella sua carriera. Questo la farà sentire vulnerabile perché ci tiene, non perché è debole. Un'alternativa è allontanarsi; così facendo, il bullo la costringe a rinunciare alla sua vita. Con i valori come guida, le sarà chiaro quale scelta fare. Diventerà forte. I valori diventeranno il suo scudo.

**La forza richiede di passare con flessibilità da esploratore,
osservatore e consulente per creare valore e vitalità.
La forza è cambiamento.**

La forza richiede di passare con flessibilità dall'Esploratore, dall'Osservatore e dal Consulente per creare valore e vitalità. La forza è cambiamento.

Parte 2: Rafforzare il sé

I capitoli da 5 a 9 ti mostreranno come rafforzare le tue capacità di DNA-V per diventare un sé più forte, in grado di crescere oltre i falsi limiti. Farai un'immersione profonda in ciò che pensi di essere e ne uscirai capace e radicato, in grado di essere vulnerabile, senza limiti, compassionevole, realizzativo e profondamente consapevole della tua presenza nel mondo.

Essere *vulnerabile* significa sapere che il tuo sé incarnato e le tue emozioni sono una parte essenziale di te, un modo cruciale per sperimentare la vita e le altre persone. *Senza limiti* è vedere sé stessi come illimitati, sapere che non è necessario essere intrappolati da parole ed etichette, come *non abbastanza intelligente* o *non abbastanza bravo*. *Compassionevole* significa aprirsi al coraggio e alla gentilezza. *Realizzativo* vuol dire orientarsi verso la