

Monica Colosimo

METTILA MAGIA NELLA TUA VITA!

Fiabe, storie ed esercizi per liberare ✕
la fantasia ed essere felici



Le Comete FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



Le Comete

Per capirsi di più.
Per aiutare chi ci sta accanto.
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.
Una collana di testi agili e scientificamente
all'avanguardia per aiutare a comprendere
(e forse risolvere)
i piccoli e grandi problemi
della vita di ogni giorno.

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 home page
al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Monica Colosimo

METTI LA MAGIA NELLA TUA VITA!

Fiabe, storie ed esercizi per liberare
la fantasia ed essere felici

Le Comete FrancoAngeli

Grafica della copertina: *Alessandro Petrini*

Copyright © 2019 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

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

A mio padre, Aldo, che mi ha trasmesso la passione per le fiabe

*A mia madre, Maria Pia, che mi ha passato la capacità
di saper rinascere in ogni occasione della vita*

*A mio figlio, Filippo Michael, l'Essere per cui ho favoleggiato
più volentieri, augurandogli piena fiducia nella Magia della Vita*

*Ad Attilio, mio straordinario compagno di Viaggio,
per le tante cose che mi ha insegnato,
e per le avventure magiche vissute e viventi insieme!*

E poi...

*Alle donne... le madri... che esaltino la loro anima feconda
per irradiarla intorno.*

*Agli uomini... i padri... che scorgano tracce nuove sulla via del Cuore
capaci di ispirare nuove Menti.*

*Ai fanciulli... i figli e le figlie... che trovino in sé
il senso di chi sono veramente.*

Indice

Introduzione	pag.	11
Di storia in storia: la vita come avventura magica	»	12
Cronistorie dell'anima	»	14
La bellezza delle storie comuni	»	15

Storie per buoni sentimenti

Frifrè	»	19
Esercizio creativo		
La Frifrè che vive in te...	»	22
Biju, il semino coraggioso	»	26
Esercizio creativo		
La rinascita, la bellezza che nasce da dentro	»	29
Esmeralda	»	32
Esercizio creativo		
Vuoi una vita felice? Vivi il tuo talento!	»	44
Flip e suo figlio, l'onda della libertà	»	47
Esercizio creativo		
Imparare a nuotare in un mare d'amore	»	52
Giorgio il gatto e il Pianeta dell'Amore	»	54
Esercizio creativo		
Amore e ironia fanno della vita una magia	»	60

Bibidi Bobidi... Tu!	pag.	62
Come diventare creatori di fiabe	»	62
La piccola biblioteca per le tue storie	»	63
Vademecum per continuare senza... inciampare	»	66
Le tue storie per volare	»	69
Prova tecnica di scrittura: seguire le orme della tua fiaba	»	70
Festeggiare la storia	»	74
Esercizi creativi		
Parole fra noi	»	77
La coppia magica	»	78
Il trionfo della Regalità	»	79
La magia nel Cuore	»	81
Le Fiabe che creano la tua realtà	»	81
▶ Mastro Talento e i suoi Diletti – <i>Per ricordarti il tuo profondo valore</i>	»	82
▶ Invernico – <i>Per ricordarti la bellezza dell'autenticità</i>	»	84
▶ Il sorriso dell'Angelo – <i>Per ricordarti il potere della fantasia, la terra del Tutto Possibile</i>	»	85
▶ La Regina e la Bambina – <i>Perché il nostro è un viaggio eterno... e non si finisce mai di brillare un po' di più</i>	»	87
Incontri ravvicinati di Magico Tipo	»	89
La magica dimensione è sempre a tua disposizione	»	89
Ultimi avvisi per naviganti di storie	»	112
Le Fiabe come via evolutiva	»	112
Quali sono le possibilità educative attraverso le fiabe nella relazione con i piccoli?	»	113
Come vivere la magia delle Fiabe nelle relazioni familiari?	»	115
Come raccontare fiabe ai piccoli in assenza di salute?	»	119
Come inventare fiabe a scuola?	»	120
Come usare le fiabe nella consulenza evolutiva a vantaggio del benessere?	»	121

Come può una fiaba servire il nostro cuore e orientarci in Buona Visione?	pag. 123
Come predisporre al meglio per <i>favoleggiare</i> ?	» 124
È possibile trovare soluzioni attraverso fiabe create sul momento?	» 126
Si può inventare una fiaba per sostenere un bambino in un passaggio delicato?	» 131
Concludendo... si fa per dire	» 135
Pillole di Saggezza dalle Fiabe	» 136
La Benedizione del Magico Regno	» 137
Lecture consigliate	» 138

Introduzione

Nel cuore di questo libro vi è un desiderio: che quel che leggerete sostenga la connessione creativa con la saggezza del vostro cuore, con l'energia di quel Regno Incantato che ognuno porta dentro di sé, in cui si può sempre entrare, se solo lo si chiede e desidera.

Questo è un libro a base di fiabe, ma è anche un concentrato di esercizi creativi e meditazioni, da mettere in pratica in prima persona, perché le fiabe sono proprio questo: uno strumento utile per penetrare nel nostro mondo interiore. Un mezzo per attraversare passaggi delicati, comprendere come superare ostacoli, trovare soluzioni.

Tantissimi professionisti, autori e terapeuti usano le fiabe nel loro lavoro e molti libri esistono già su questo argomento. Perché allora scriverne uno in più? Per fare delle fiabe una *via di meditazione*, uno strumento di ascolto, percezione e visione di sé. Per far sì che il progetto di *vivere al meglio* diventi un allenamento quotidiano. Per usare le risorse della fantasia per accendere nuovi sguardi sulle cose, che siano accessibili *qui ed ora*. Per diventare come maghi alchimisti, capaci di trasmutare il piombo emotivo in nuove e brillanti idee dorate.

E poi le fiabe parlano con il linguaggio dell'anima, che è caldo, dolce, piacevole anche quando le cose si fanno dure, difficili, disperate! Nel sottofondo fiabesco la Presenza di quella Forza Benevola di cui nel mondo magico si parla dalla notte dei tempi è ben viva, vigile, in ascolto. E da qualche parte si sa...

che la soluzione giusta apparirà! Per quanto ingarbugliate siano le cose.

Questo è il bello delle fiabe: ci insegnano che *ce la si può fare!* Sempre e indipendentemente!

L'invito è di leggere le storie che seguono come parabole creative: sul coraggio di evolvere in grazia e fiducia, sulla priorità di non rinunciare mai alla gioia di chi siamo davvero, sul diritto di essere se stessi e quindi, per questo, felici e in amore. Così da trasformare le ombre che qualche volta si incontrano nel viaggio della vita in un prezioso passo successivo, verso equilibri sempre nuovi e più corrispondenti a chi siamo e a come evolviamo durante le varie fasi di crescita.

Vi auguro gran divertimento nello svolgere gli esercizi creativi e le piccole meditazioni collegate ad ogni racconto. Scrivete, se vi piacerà! Scarabocchiate il libro stesso! Usatelo come un laboratorio di carta, per guardare... annusare... perdervi... ritrovarvi.

Auguro ai ragazzi e alle ragazze che avranno occasione di leggere queste storie di ricevere idee e supporto per trovare già da ora *in sé* il senso di chi sono. Confido che le donne più adulte scorrano le parole per recuperare la loro anima feconda, così da poterne godere per se stesse e trasmetterla poi ai loro figli e figlie. Auguro che gli uomini trovino orme leggere tra le righe, da seguire con piacere lungo la via del loro stesso Cuore.

Possa questo libro rendere sempre più luminoso il vostro sguardo sulla vita, per farla diventare un'avventura fantastica con tutti i suoi imprevisti e le sue possibilità. Per annaffiare le radici della fiducia ogni giorno, per allenarvi alla positività del futuro, per contare sui talenti che dimorano in voi e riconoscerli in chi vi è vicino.

Di storia in storia: la vita come avventura magica

Ognuno di noi ha la sua *storia con le storie*. Quando ero piccola, mio padre amava raccontarmi avventure che si inventava all'istante, che prendevano forma nella sua mente proprio mentre me le narrava.

Ho amato talmente tanto quel suo talento che, appena ne ho avuto modo, da mamma, l'ho messo in pratica anche io. E per

molti anni, ogni sera, ho fatto la stessa cosa per il mio bambino. Inventavo storie che si creavano proprio mentre le raccontavo; adoravo assistere al miracolo della fantasia che si organizzava all'istante, solo perché chiamata all'appello.

In questi racconti, non sapevo mai esattamente dove sarei andata a parare: non sapevo come sarebbero andate a finire quelle storie; quel che mi piaceva era l'osservare come esse si creavano quasi autonomamente dal nulla e si concludevano sempre nel modo giusto! Mio figlio ne era felice, e spesso partecipava ai racconti, aggiungendo personaggi e inventandosi pezzi di storia anche lui. È stato un bel modo per dialogare, per essere insieme, per contattarci in territori inusuali dai soliti ruoli di madre e di figlio!

Sempre da piccina, ricordo di aver avuto un libretto che parlava di una famiglia che viveva in un'isola in mezzo al mare. Come adoravo quella famiglia! C'era una bambina che possedeva un pupazzo fatto di legno da suo padre. Quel pupazzo era tutto ciò che aveva. E io, che potevo avere tutte le famose bambole di plastica che volevo, ricordo di aver chiesto al nonno di farmi un pupazzo uguale a quello della ragazzina della storia. Lui me lo fece, un po' più sciatto per la verità: aveva una tozzissima testa quadrata dalla quale sporgevano due occhi tondi presi a prestito da un'altra bambola: era piuttosto bruttino ad onor del vero! Ma Testagrossa, così si chiamava il pupazzo, che aveva della stoppa al posto dei capelli e una bocca disegnata col pennarello rosso in mezzo alla faccia piatta, era (ed è anche adesso) l'essere inanimato che ho amato di più. E veniva dalle "storie".

Poi più nulla: sul mondo delle fiabe è calato il sipario dell'oblio con i colori (completamente diversi) dell'adolescenza e della gioventù. Ho aspettato trent'anni per incontrare quel mondo di nuovo. E questa volta, aveva i toni delle parole che scrivevo io stessa in momenti speciali, in cui avevo un messaggio da dare (o da darmi), oppure quando c'era un passaggio forte, una strettoia della vita da cui dovevo pur uscire viva!

Ho ricominciato a *storieggiare* per trasformare momenti delicati e a volte dolorosi in nuovo piacere, in fresca voglia di vivere. Ed è questo che ora vorrei condividere con chi si è trovato questa raccolta tra le mani.

Le storie che seguono sono un invito a condividere fiabe che sono “le nostre” fiabe. Fiabe che nessun altro ha mai scritto o letto prima. Fiabe uniche, come la nostra stessa vita è!

Vorrei che questo libro vi aiutasse ad essere consapevoli che ogni momento è un momento perfetto. Che non c'è bisogno di molto per dare l'avvio al “magico file”: basta una musica, un alito di vento che entra dalla finestra e porta il profumo di un fiore, muove i capelli e offre una carezza al viso, sussurrando che la vita va avanti fantasticamente. Indipendentemente da ciò che accade nella realtà esterna. Anzi, *quel che ci capita è proprio un invito a cambiare positivamente qualcosa*, a intraprendere nuovi percorsi, nuove relazioni, nuovi modi di vedere il mondo!

E poi, con il senso della fantasia in circolo, c'è più gusto a rendere omaggio al giorno, al susseguirsi delle notti, al preparare i bambini per la scuola, a scrivere un nuovo libro, ad affettare cipolle e peperoni per la cena della sera!

L'unica cosa che importa davvero è coltivare l'emozione del fantastico dentro di noi e sentire che, in ogni momento, *una forza magica è in atto*, per sostenerci e indicarci una nuova direzione, per aiutarci a rialzarci se siamo inciampati. Per tirarci su il morale se abbiamo il cuore a pezzi. Sempre la magia della vita è in azione.

Cronistorie dell'anima

Ho svolto per anni il mestiere di giornalista, spesso raccogliendo “cronache” dell'anima delle persone che andavo intervistando. Poi mi sono trovata ad usare le parole in modo diverso, ho scoperto che *scrivere di sé* aiuta a riprendersi in mano la vita, a darle un senso nuovo. Questa è una grandiosa opportunità! Negli ultimi quindici anni, conducendo laboratori dedicati alla scrittura autobiografica ed emotiva, ho spesso usato il mondo delle fiabe per trarne (e farne trarre) insegnamento. E dell'arte del trasformare memorie dolorose attraverso strumenti creativi ho già descritto in altri libri: in “La Saggiezza viene dal cuore” (Tea), “Il Manuale della Regina dell'Amore” (Om) e ne “La Via Creativa al Benessere” (FrancoAngeli).

Questa volta però la farcitura espressiva che troverete è proprio a base di fiabe. Inventarle è un talento che abbiamo tutti e può essere usato per curarci e per spruzzare nella nostra vita quel pizzico di sana magia utile a far diventare il quotidiano una dimensione più gustosa.

Che siate giovani o vecchi non ha importanza, sicuramente sapete cosa significa innamorarsi, avere la sensazione di essere stati traditi, essere alle prese con una sfida, sentirsi vacillare sulle nostre forze, non sapere da che parte andare rispetto a qualche faccenda, trovarsi alle prese con problemi che appaiono senza soluzione.

Pensarci su però non serve, perché gira e rigira i pensieri si aggrovigliano sempre sulle stesse prospettive; i pensieri, da soli, non sanno cambiare punto di vista. Solo la connessione con la Coscienza Profonda, Magica, che siede sul trono del nostro cuore può farlo.

Perché non provare allora a far nostro quello sguardo, e scoprire che possiamo osservare le cose della vita con occhi *fantastici*?

È una possibilità, anzi è *la* possibilità che queste pagine vi offrono. In tre precisi passaggi.

- ☞ Leggendo le storie vi risuoneranno certe situazioni emotive e passaggi d'anima.
- ☞ Svolgendo gli esercizi suggeriti comprenderete copioni in atto nel vostro Palcoscenico del Profondo.
- ☞ Facendo vostra l'arte di scrivere fiabe potrete usarla per trasformare la vostra stessa realtà.

Vi ritroverete tra le mani le chiavi per aprire il lucchetto del problema e appendere al suo posto la giusta soluzione!

La bellezza delle storie comuni

Tutti quanti abbiamo ascoltato fiumi di storie. Ce le hanno raccontate a scuola, per farci stare buoni o per distrarci, e prima di dormire per addormentarci. Ecco il punto: noi ora useremo le storie *per svegliarci*. Chiamiamo a raccolta la magia del mondo incantato, quello in cui riverbera lo stesso battito del no-

stro cuore, per renderlo parte viva della nostra stessa storia. Useremo storie che parlano di noi per raccontarci a noi stessi e conoscerci meglio.

Le fiabe che seguono ora sono fotografie di particolari situazioni dell'animo, momenti che ognuno si trova a vivere prima o poi nella vita. Quando succede che un equilibrio si spezza e la vita cambia rotta, sottoponendoci a nuove prove; quando si perde qualcuno o lo si incontra, quando il cuore chiede giustizia per qualcosa; quando manca il coraggio e lo si deve chiamare all'appello. Quando si è in cerca d'amore o di un consiglio per amare in modo più sano. Quando qualcosa non va né su né giù e ci si sente braccati, come Pinocchio tra il gatto e la volpe, oppure disperati e totalmente delusi, come Cenerentola sulla panchina del giardino in quella notte in cui, gli abiti laceri e le lacrime agli occhi diceva: "Io non credo più ai miei sogni!", ma subito dopo appariva la fata Smemorina e... tutto ridiventava possibile.

Tutti abbiamo avuto momenti del genere: sono passaggi turbolenti, ma è in questi frangenti che scrivere, inventare una storia, potrebbe sostenere; perché la trasformazione creativa delle emozioni è sempre un'opportunità di guarigione, un modo per coccolare noi stessi e farci un regalo.

Come vi ho detto, in situazioni così io ho *favoleggiato*. Sono felice, ora, di condividere con voi questi figlioli creativi. Leggendoli forse vi specchierete in alcuni riflessi della vostra stessa anima e magari troverete una carezza.

Se racconterete queste storie ai vostri figli, alle persone in relazione con voi o ai vostri allievi a scuola, vi consiglio di farlo come se fossero fiabe qualsiasi: spero in questo caso che arrivi loro un messaggio di incoraggiamento per crescere, per accettare, o per guardare il mondo interiore senza perdersi ma anzi per trovarsi di nuovo.

Il mio desiderio è che queste fiabe non siano solo un ponte di comunicazione tra alcune comuni emozioni che attraversano la vostra personalità e l'anima profonda, ma soprattutto un abbraccio fra voi e i vostri ragazzi, fatto di quel linguaggio comune, profondo e vero, che ci appartiene dalla nascita e possiamo comprendere tutti.

Possa questo essere un modo affinché i meriti (solo quelli!) dei padri (e delle madri) passino ai figli.

Buona lettura allora e... Buon risveglio!

Storie per buoni sentimenti

Quando sentirete la tentazione di scappare da una certa situazione...

Quando vi sembrerà di annegarci in mezzo...

Quando penserete che non ci sia sbocco...

*Coglierete invece l'occasione,
per affidarvi alla vostra stessa creatività
affinché vi mostri la giusta direzione.*

Frifrè

*Un giorno, un discepolo chiese al suo Maestro:
“Qual è il viaggio più lungo che tu abbia mai fatto?”.
Il Maestro rispose:
“Quello dalla mente al cuore!”.*

Anonimo

C'era una volta, nemmeno molto tempo fa, una famiglia di rane. Vivevano in un bel laghetto, pieno di ninfee colorate e fiori rossi come campane, che si trovava nel mezzo di un bosco non lontano da qui. Si chiamavano Frifrò, Frifrè e Frifri.

Le tre rane se la spassavano un mondo saltando tra tutti quei tronchi verdeggianti. Saltavano e saltavano, e non si preoccupavano di niente. A dar loro da mangiare pensava la natura, non c'era motivo di angosciarsi, e non c'era ragione di fare niente altro che giocare e divertirsi.

Ma un bel giorno, sul fare dell'estate, una di loro, Frifrè, cominciò a rattristarsi. I giorni passavano e promettevano l'allegria della buona stagione, ma lei era sempre più sconsolata. Non c'era niente che potesse risollevarla da quell'umore nero. Nemmeno i salti delle sorelle dall'alto dell'armadio al comò, quando erano nella loro cameretta. Niente riusciva a farle tornare il sorriso.

Fu così allora che un mattino Frifri, che era la più grande di loro e la più furba, decise di tentare un'avventura per vedere se riusciva ad aiutare la sorella.

All'alba, quando ancora il sole era nascosto dalle nuvole della notte, si mise in cammino verso la città più vicina. Una volta arrivata lì, avrebbe domandato ad una saggia esperta di erbe del posto se esisteva un rimedio capace di togliere la malinconia dai pensieri. “Se così fosse, Frifrè tornerebbe a ballare come un tempo”, si disse. Così fantasticando, si mise in marcia.

Arrivò in città, trovò la saggia, si fece dare la pianta e ritornò alla foresta. La sera preparò l'infuso, lo diede da bere alla sorella ed aspettò sveglia, ai piedi del suo letto, il mattino successivo,