



a cura di **Francesca Soccorsi**

"Inutile prendere sul serio la vita, tanto non se ne esce vivi": parola di Mark Twain. Dunque tutti al CLUB DELLA RISATA di Milano. Il 20 gennaio alle 19,30 appuntamento guidato dall'attore e teatro-terapeuta Kallo! Carlucci (info Maria Fanoni, tel. 3477162944). Carlucci bisca a Varazze l'8 e il 9 febbraio durante un Campo di meditazione (info, tel. 019918766).

## Abbasso le complicazioni

Con l'aiuto di Roberto Re sconfiggete lo stress e le paure

**D**entro di noi ci sono tutte le risorse per poter vivere la vita che desideriamo e trasformarla in un capolavoro»: messaggio più che incoraggiante quello che arriva dal nuovo libro di **Roberto Re**, esperto nello sviluppo delle risorse umane, fondatore e presidente di **Hrd Training Group**, società specializzata nella formazione manageriale, comportamentale e nella crescita personale. Il titolo del libro non lascia scampo, *Smettila di incasinarti!* (Mondadori, 15,50 euro). Perché se riuscissimo a comportarci in modo più diretto non facendoci condizionare da inutili sovrastrutture mentali saremmo di certo più felici: «Sembra che con

l'evoluzione l'essere umano abbia sviluppato, insieme alla capacità di facilitarsi la vita con scoperte e invenzioni, l'abilità di rendere la propria esistenza più complicata», dice Re. E si chiede: «Com'è possibile che, in un mondo che ci offre così tante possibilità, siano così tanti quelli che non fanno altro che riempirsi di stress, tensioni, rabbia e infelicità?». Parlando direttamente al lettore, cui rivolge un "tu" che restituisce alle pagine il sapore della confidenza, Re offre gli strumenti per rispondere a questa domanda e per uscire dai labirinti nei quali ci cacciamo: «Non vivere nel presente, ma farsi



**L'AUTORE**  
Sopra, la cover del libro *Smettila di incasinarti!*, di Roberto Re.



governare dalla paura del futuro e dal senso di colpa, non sapere ciò che si desidera realmente, aspettare a trasformare in azione ciò che si è deciso, mentire a se stessi, avere troppe regole e troppo

rigide, farsi condizionare dagli altri, sono le fonti dell'incasinamento. Conoscerle e prenderne atto è già un passo». Smascherati questi meccanismi è possibile eliminare i limiti che ci condizionano: «Occorre credere in sé, persino **innamorandosi delle proprie insicurezze**. Mettete a fuoco i desideri e non

aspirate a tutti i costi alla perfezione, **imparate a perdonare e perdonarvi**, non vedete tutto in bianco o nero, assumetevi al 100% la responsabilità della vostra vita». E soprattutto, lo diciamo noi, sorridete.