

Puoi creare il tuo benessere e la tua felicità



**Giovanna Russo**

**PUOI CREARE IL TUO BENESSERE E  
LA TUA FELICITÀ**

*Racconto autobiografico*

BOOK  
**SPRINT**  
EDIZIONI

[www.booksprintedizioni.it](http://www.booksprintedizioni.it)

Copyright © 2021  
**Giovanna Russo**  
Tutti i diritti riservati

*“Dedico questo mio libro a tutte le persone  
che da quando sono nata fino ad oggi mi hanno amata,  
l’elenco è molto lungo, per cui non faccio nomi,  
ma ci siete tutti voi che mi avete amata  
e mi amate e ci siete anche voi  
che da Lassù continuate ad amarmi.  
Infine dedico questo mio libro anche a me stessa,  
perché ho imparato che sono io la persona  
più importante della mia vita  
e da questo importante Amore nasce ogni altro.  
Ringrazio di cuore il mio Dio, Gesù,  
e ogni persona, fisica e/o spirituale,  
che ha contribuito a farmi crescere in tutti i sensi.”*



# 1

## **Il mio primo passo verso la mia felicità**

Caro amico/a che stai leggendo, desidero condividere con te la mia esperienza di un percorso di anni che mi ha portata inconsapevolmente verso la felicità, un percorso in cui ho imparato tante cose buone per il mio benessere ed è mia intenzione scrivere ciò che può essere utile anche ad altri, quindi anche a te, che magari solo per pura curiosità sei arrivato/a a trovarmi in queste righe dedicate proprio a chi decide di creare il proprio benessere e la propria felicità.

La premessa che voglio fare è affermare con convinzione che tutto è possibile a chi crede. Nel corso degli anni ho imparato molte cose che mi hanno permesso di cambiare in meglio me stessa e la qualità della mia vita. È mio desiderio condividere, con chi è interessato ad un discorso di crescita personale, tutto ciò che mi ha portata ad una nuova dimensione di consapevolezza e direi anche di felicità, al fine di donare e comunicare i “segreti” scoperti per scegliere e realizzare il benessere e la felicità. Non sono parole al vento, altrimenti non metterei la firma a questo scritto, ciò che scrivo è quanto ho imparato e vissuto concretamente nella mia vita e che per gioia e amore desidero trasmettere a chi è aperto a questo tipo di discorso.

Per me la felicità non è uno stato di esaltazione momentanea, non è quindi l'euforia di un momento in cui ci accade qualcosa di estremamente piacevole o di straordinario, è qualcosa di più! È uno stato che possiamo vivere ogni

giorno e in tutte le circostanze e che quindi può diventare il nostro stile di vita.

La felicità non consiste nel raggiungimento di traguardi favolosi o nel possesso di tanti beni materiali, queste possibili realtà le considero semmai delle belle soddisfazioni che possiamo raggiungere, ma non sono la felicità, altrimenti questa sarebbe legata solo a dei momenti favolosi, che pure possono essere parte integrante di essa, ma non sono la sua essenza.

Di recente mi è capitato di leggere l'etimologia della parola "felicità" ed è bene condividere, affinché ne diventiamo consapevoli: il termine deriva dal latino "*felix*", che significa fertile, fecondo, perciò una persona felice è capace di produrre frutti nella sua vita. La felicità può consistere per una donna nel diventare madre, se questo è stato il suo sogno (come nel mio caso), ma può anche consistere nel raggiungere il successo nella carriera, se questo è tutto ciò che si desiderava, oppure può essere per una persona che ama la musica suonare ed esibirsi sul palcoscenico o altro ancora che riguardi quindi la propria autorealizzazione, nel senso proprio di realizzare se stesso, il proprio *Sé* più autentico.

Etimologicamente essere felici significa quindi portare frutto, è qualcosa che ha a che fare con la fertilità o fecondità dell'essere, ma concretamente nella nostra vita come si realizza ciò che siamo in potenza, cioè come rendiamo fertile o feconda la nostra vita? Ce ne occuperemo in questo percorso di riflessioni derivanti dalla mia vita concreta.

L'autorealizzazione è un altro termine con cui in psicologia si definisce una persona felice. L'autorealizzazione non è uguale per tutti, perché ognuno è un essere unico e irripetibile e ciò che realizza pienamente una persona può non essere lo stesso per un'altra, quindi scoprire se stessi, capire chi siamo davvero, entrare in contatto con la nostra identità più autentica è un passo molto importante verso l'autorealizzazione, sicuramente il primo passo è il seguente: "*conosci te stesso*".



La massima greca antica scritta nel tempio di Apollo a Delfi è sempre valida, io vi aggiungo: **“Conosci te stesso e amati pienamente, questa è già felicità”**.

Non è questione di raggiungimento di traguardi standard o fama o titoli di studio o grosse quantità di denaro o assenza di problemi, queste possibilità sono tutti accessori non necessari. Quando ho scoperto di essere felice mi sono resa conto semplicemente che stavo vivendo la vita che io ho scelto, nonostante i problemi, nonostante ciò che io non avevo voluto realizzare, nonostante tutto... ero e sono me stessa, semplicemente ME, felice di esserlo! C'è voluto, però, un bel cammino di autoconsapevolezza e di crescita spirituale e ad un certo punto ho iniziato a svegliarmi felice, a nutrirmi ogni giorno di ciò che mi fa veramente bene, sia a livello spirituale che nel fisico, e ad addormentarmi felice, nonostante tutto ciò che può accadere durante la giornata. Ci sono stati passi importanti nella mia vita, di cui scriverò, ma non deve essere così per tutti, ognuno fa il suo percorso e nel suo personale percorso può realizzare pienamente se stesso e trovare la propria felicità.

Essere finalmente felici ad una certa età, cioè quando ci s'incammina per la cinquantina ed oltre è uno stato di profonda pace interiore e di gioia autentica, che nasce finalmente da un sereno amore per se stessi e per la vita in generale, nella consapevolezza che questo meraviglioso stato dell'anima non dipende da circostanze esterne, né da cose o persone che ci circondano, ma esclusivamente dalla nostra interiorità, quindi da noi stessi e la buona notizia è che noi possiamo scegliere e creare ciò che vogliamo. Lo so, immagino molti sorridere a questa mia affermazione e sorrido anch'io, perché il mio sorriso significa: *“Credici, è vero, puoi scegliere e creare la vita che vuoi. So che non te lo ha mai detto nessuno, forse, ma ora lo stai leggendo e qualcuno ti assicura che è vero. Sono qui per svelarti molte cose importanti e vere che ho scoperto nel mio cammino e che possono cambiare in meglio anche la tua vita. Anche io inizialmente, molti anni fa, avevo i miei dubbi, ero scettica, ma la*

*luce è stata più coinvolgente dell'oscurità e posso dire che il sole ha spazzato via le nubi!"*.

A me è accaduto gradualmente e da una certa età in poi, ma penso che è possibile vivere nella felicità da molto prima ed è possibile scoprire che dipende soltanto da noi molto prima di arrivare ad una certa età. Insomma non è necessario essere avanti con gli anni per diventare felici e per vivere la vita che vogliamo, anche se in molti casi, come il mio, l'età può essere un vantaggio, perché a volte è necessario un percorso di vita. Oggi penso che, per alcune persone, la maturità faccia rima con felicità, io sono una di queste persone. Mi auguro che per tutti uno stile di vita positivo o felice sia raggiungibile il più presto possibile, magari da giovani, quando tutto è ancora da costruire ed è bello sapere che possiamo costruire la vita che vogliamo, abbiamo questo potere.

Personalmente credo in Dio, ma so che Dio ci ha creati liberi e in questa libertà siamo noi gli artefici della nostra vita al cento per cento. Credo fermamente nel libero arbitrio. La mia fede in Dio è stata ad un certo momento una scelta derivata da letture che mi hanno portata a delle convinzioni, non è stata solo frutto di un'educazione familiare, anzi, nella mia età giovanile avevo deciso di non essere credente, perché gli studi che facevo all'università di filosofia mi avevano portata a prendere le distanze dall'istituzione religiosa (che tuttora non è al primo posto nella mia vita, perché solo Dio, che dimora in noi, è al centro della mia vita, le gerarchie umane con i loro giochi di potere non m'interessano, sono libera e sono interessata solo al messaggio spirituale). Ad un certo momento della mia vita è accaduto che mi sono innamorata di Gesù e della Sua Parola e di questo mio innamoramento pure scriverò, perché è stata una tappa fondamentale nel mio cammino di crescita spirituale e personale.

Oltre la fede ci sono stati eventi apparentemente poco felici che mi hanno spinto a guardare di più in me stessa e la

Vita o Dio mi ha donato al momento giusto tutto ciò che mi serviva per comprendere che dentro di noi siamo stati dotati di tutto ciò che è necessario per fare di noi stessi e della nostra vita ciò che vogliamo, bisogna solo scoprire, comprendere e mettere in pratica. Sono qui per questo, per comunicare la consapevolezza acquisita. Sono convinta che più persone sono felici su questo pianeta e più il bene si propagherà a vantaggio di tutti e penso che questo è ciò che noi vogliamo come figli di uno stesso Padre o fratelli e sorelle sullo stesso pianeta.

Tornando a me, in realtà ho sempre avuto la propensione ad amare in modo speciale la vita, sono di natura gioiosa, una persona sempre grata a Dio per ogni piccola cosa, anzi per tutto. Di natura nasco tendente alla gratitudine, alla gioia e all'amore, perciò non mi meraviglia che, andando avanti negli anni, queste caratteristiche innate si siano amplificate e acute.

Con il passare degli anni e attraverso le esperienze che mi hanno fatta crescere interiormente la mia anima ha fatto passi da gigante e tra i quaranta e i cinquant'anni ho compreso che si può essere felici e si può esultare di gioia giorno per giorno, nella realtà che si vive, non su un altro pianeta o per eventi straordinari, ma proprio nella quotidianità del nostro essere. Si può essere felici in ogni circostanza, persino in quelle dolorose. Qualcuno penserà che sono matta, mi diverte immaginare che qualcuno lo pensi, va bene pure così! Ognuno è libero di pensare ciò che vuole di noi, non è affare nostro ciò che pensa l'altro, occupiamoci di noi stessi, questo è per il nostro bene, lascio che gli altri pensino liberamente ciò che vogliono, noi non abbiamo alcun potere sui pensieri altrui, ovviamente, la cosa bella è che il pensiero altrui non solo non ci riguarda, ma per la nostra felicità è bene che non ci sfiori nemmeno. Ho imparato ad ignorare ciò che pensano gli altri e a ridere anche di quello che mi può arrivare: *“Pensa tutto ciò che vuoi, è una tua realtà o forse è un problema tuo, di certo non mio”* e vado felicemente avanti per la mia strada.

Quindi sono convinta che anche nelle vicende dolorose si può essere felici, perché in realtà dolore e felicità non sono in contraddizione, dal momento in cui riusciamo a comprendere che in ogni dolore c'è una felicità nascosta, un motivo di gioia che poi scopriremo. Il dolore non viene per caso. È sempre un'occasione di crescita e solo crescendo aumenta in noi la possibilità dell'essere più felici. C'è un proverbio che dice: *“Ciò che non ti distrugge ti fortifica”*, comprendi? Se vuoi diventare più forte, è necessario sopravvivere al dolore e non solo, quel diventare più forti è la premessa necessaria per diventare anche più felici. Non puoi diventare felice se non ti sei fortificato, perché per essere felici bisogna essere abbastanza forti da non lasciarsi scalfire da ulteriori graffi della vita, questo “impermeabile spirituale” lo si acquista con il superamento delle prove.

Un grande scrittore italiano, come Alessandro Manzoni, ha scritto che: *“Dio non turba mai la gioia dei suoi figli se non per prepararne loro una più certa e grande”*. È così. Ho provato nella mia vita che è vero: al momento ciò che ci procura dolore è solo sofferenza, vero, ma poi dopo, nel tempo, ho visto che ogni dolore lascia il posto ad una gioia molto grande, il dolore è molto simile alla morte, è cambiamento, è trasformazione, è passaggio da uno stato all'altro, è un passaggio a volte necessario, bisogna solo accettare. Bisogna attraversare, esserci, è una benedizione, lo si comprende dopo, quando raccogli il frutto. A volte le lacrime sono come pioggia sul terreno, la pioggia fa germogliare la vegetazione, a volte le lacrime sono necessarie per fare germogliare una futura felicità. Ho ricevuto grandi benedizioni proprio dopo avere attraversato momenti di sofferenza e ho sempre ringraziato Dio di tutto. Se non ti fermi alle apparenze puoi comprendere perché Dio o la Vita ha permesso determinate esperienze.

La felicità è una concreta possibilità alla portata di tutti ed è un dono preziosissimo che solo noi possiamo fare a noi stessi. La felicità non accade per caso, è una nostra scelta e creazione, nessuno fuori di noi può regalarcela. Magari nella vita abbiamo vissuto momenti speciali in un