

F(®)ASI ESITENZIALI

150 frasi per vivere meglio e migliorare

Giordana Fauci

F(®)ASI ESITENZIALI

150 frasi per vivere meglio e migliorare

Aforismi

BOOK
SPRINT
E D I Z I O N I

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2024
Giordana Fauci
Tutti i diritti riservati

*A Damiana, la Mia Straordinaria Figlia.
Non sarei la Persona che sono
se Tu non fossi nata.
Puoi riflettere sul Senso della Tua Vita
tutto il Tempo che vuoi
ma Io, dal mio canto, sono oltremodo certa
che Tu sia il Senso della Mia.
...Ricordo quando, per la prima volta,
proprio tra le Mie braccia, hai salutato la Vita
mentre Ti guardavo estasiata e Ti cullavo
cantando il Tuo Nome...
...Damiana...
...Un Nome Dolcissimo...
Nel Tuo calmo Respiro, da allora, il Ritmo del mio Cuore.
Nel Tuo Sorriso la Mia Gioia di Vivere.
Nei Tuoi Passi il Mio Orgoglio,
per la Meravigliosa Creatura che sei.
Ovunque sarai avvertirò l'Eco del Tuo Cuore.
Ti riconoscerò tra tutti.
Perché è nel Tuo Sguardo il Senso della Mia Vita.

La Tua Mamma Orgogliosa*

*“Vivi come se dovessi morire domani
e impara come se dovessi vivere sempre.”*

Mahatma Gandhi

Introduzione

Talvolta si avverte il bisogno di un incentivo per procedere nel proprio percorso di vita o, più semplicemente, per affrontare giornate o situazioni particolarmente impegnative.

Ed è per questo che molti ricorrono all'ausilio di frasi motivazionali che, invero, posseggono un gran potere, poiché coi loro messaggi offrono le giuste motivazioni al raggiungimento di obiettivi, così permettendo di fronteggiare sfide quotidiane, sia personali che professionali o, più semplicemente, si rivelano utili a "rialzarsi" a seguito di un insuccesso o, finanche, di delusioni d'amore.

Le frasi motivazionali, infatti, attraverso aforismi, pensieri brevi e citazioni consentono di migliorare sia il proprio stato psicologico che fisico, alla stregua di "pillole scritte" di cui sono autori letterati, filosofi o, addirittura, scienziati ed attori ma altresì persone anonime: frasi, dunque, che per come sono strutturate non possono non motivare, invitando e spingendo a cambiare e a migliorarsi, al tempo stesso rendendo migliori gli altri e così migliorando l'intero mondo.

Ecco perché le frasi motivazioni possono arrivare ad assumere il valore di un vero e proprio mantra, da ripetere giornalmente o nei momenti in cui ci si sente demotivati. Perché si tratta di frasi adatte a tutte le occasioni dell'esistenza, che incoraggiano a non arrendersi e ad andare avanti: sempre e comunque, qualunque cosa accada.

...Frase che, per tale motivo, oltre che motivazionali possono essere, giustamente, definite esistenziali, visto che talvolta arrivano a caratterizzare l'intera esistenza.

Così, vi sono frasi che giungono in nostro soccorso quando abbiamo bisogno di ristabilire le "priorità", oppure quando ci sentiamo confusi e scoraggiati.

Un esempio valga per tutti: *"La vita è per il 10% ciò che accade e per il restante 90% come si reagisce a tali accadimenti..."*: un pensiero che, senza alcun dubbio, può essere ritenuto frase esistenziale-principe... La più importante per ognuno... Nessuno escluso!

Una frase di cui è autore Charles R. Swindoll, noto pastore cristiano-evangelico. Un pensiero motivazionale tra i più eloquenti, oltre che rilevanti. Perché la vita è il dono più prezioso della stessa esistenza: un dono da preservare ed apprezzare, al di là di quel che accada e che, ad onore del vero, continuerà inevitabilmente ad accadere. E, del resto, proprio questo vuol dire vivere!

D'altro canto, vi è da considerare che non poche altre frasi possono rivelarsi d'ausilio ad affrontare le più disparate vicende e vicissitudini dell'esistenza.

Pertanto, alcune si applicano nello sport, per partecipare a gare o inseguire sogni sportivi che richiedono impegno, disciplina, dedizione e fiducia... Risultati che solo e unicamente con la pratica costante ed il quotidiano allenamento si raggiungono. Non a caso, il celebre Marco Pantani *docet*: *"Se puoi vincere, devi farlo!"*.

E, poi, vi sono frasi sull'amore, sentimento principe dell'esistenza e, anzi, "motore del mondo": un sentimento di cui nessuno può fare a meno e che tutti continuano a "ricercare", perché è attorno all'amore che ruota la felicità di ognuno. Anche se è fuor di dubbio che il primo amore va provato nei confronti di sé stessi, come consiglia l'artista

Frida Kahlo quando afferma *“Innamorati prima di te e, poi, della vita”*.

Altrettanto rilevanti le frasi motivazionali sul successo e sul raggiungimento di obiettivi. Perché seppur è vero che non esiste una definizione di successo standard, è ancor più vero che vi sono frasi atte a dare una marcia in più a ciascuno. E, in proposito, chi meglio di Walt Disney può permettersi di insegnare – o, per chi preferisce, consigliare – *“Se puoi sognarlo, puoi farlo!”*

Ed è tenendo conto di cotanti pensieri che si è deciso di raccogliere 150 frasi motivazionali: pensieri e frasi di personaggi fin troppo noti in diversi ambiti della cultura, ovvero di perfetti sconosciuti ma, in ogni caso, tutti autori di pensieri profondi e che rappresentano consigli preziosi per chiunque.

Dunque, è nella speranza che tali frasi si rivelino utili ad ogni lettore che si è deciso di pubblicare questo libro, con l’augurio che ciascuno arrivi ad usarle come motto quotidiano di vita o in momenti particolarmente ardui.

...Una raccolta da intendere come collezione di frasi motivazionali o, per l’appunto, esistenziali, che chi vorrà potrà utilizzare per accompagnare la propria esistenza rendendola migliore e – chissà! – magari migliorando sé stesso e, conseguentemente, il mondo intero.

Impossibile, da ultimo, non evidenziare la singolare modalità di lettura del testo che, a differenza di altri, può essere letto non necessariamente a partire dalla prima pagina, bensì casualmente, confidando nella frase che vi si troverà scritta e che si potrà decidere di rendere un “mantra”, per l’intera giornata o finanche per l’intera vita.

Ciò detto, non posso non augurare buona lettura ma, prima ancora, Buona Vita a Tutti.

