

“Tu si ‘na  
cosa  
grande”



### Ti guardi allo specchio, cosa vedi?

L'immagine riflessa di ciò che sei? Di quello che credi di essere o di quello che non sei?

Lo specchio non è solo un oggetto riflettente, ma un mezzo attraverso il quale esploriamo la nostra identità, la percezione di noi stessi e il modo in cui vogliamo presentarci al mondo.

### Riusciamo a guardarci e ad amare ciò che riflette?

L'amore per sé stessi è uno dei pilastri fondamentali per una vita equilibrata e appagante, eppure è spesso tra-

scurato. Siamo abituati a cercare l'approvazione degli altri, a giudicarci con severità e a mettere i bisogni altrui davanti ai nostri. Ma imparare ad amarsi è un'arte, un processo che richiede consapevolezza e dedizione.

L'amore per sé stessi non è egoismo né narcisismo, ma il rispetto profondo per la propria persona. Significa riconoscere il proprio valore indipendentemente dai successi o dagli insuccessi, accettare i propri difetti e celebrare il nostro essere.

La fatica ad amarsi spesso è legata

all'idea che il nostro valore dipenda dai risultati, dall'opinione degli altri o dal conformarsi a determinati standard.

L'amore per sé stessi non è qualcosa di innato, ma può essere coltivato con consapevolezza e impegno ogni giorno focalizzando alcuni obiettivi:

- **Accettarsi per quello che si è**, celebrando la propria unicità senza cercare di aderire a standard irraggiungibili e imparando a valorizzare ciò che ci rende speciali.

- **Cambiare il dialogo interiore, parlando con gentilezza.** Le parole che usiamo verso noi stessi hanno un impatto enorme sulla nostra autostima, trasformano il nostro volto e creano la nostra identità.

- **Imparare a dire di no**, stabilendo dei confini per proteggere il proprio benessere fisico ed emotivo senza sentirsi in colpa per non aver soddisfatto le aspettative altrui.

- **Prendersi cura del proprio corpo, della propria mente e dell'anima** attraverso gesti concreti che nutrono tutto il nostro essere fisico, emotivo ed energetico.

- **Perdonarsi e darsi il permesso di essere imperfetti.** La perfezione è un'illusione. Amarsi significa accettare le proprie debolezze senza colpevolizzarsi. Ogni errore è un'opportunità di crescita, non una condanna.

Quando impariamo ad amarci, miglioriamo la nostra qualità di vita, attraiamo relazioni più sane e affrontiamo

le difficoltà con maggiore resilienza. L'amore per sé stessi non è un traguardo, ma un viaggio continuo fatto di piccoli passi quotidiani.

### L'arte di amarsi è un atto di coraggio, un atto di libertà.

Guardarci allo specchio e avere il coraggio di dirci, come cita la canzone napoletana, **“Tu si ‘na cosa grande”** (1964, Domenico Modugno).

Il testo sottolinea quanto l'amore sia qualcosa di straordinario, un sentimento che va oltre le parole, oltre i confini, per esplorare una grandezza senza limiti. È una canzone carica di emozione, tipica della tradizione musicale napoletana, che celebra con dolcezza e passione l'amore per una persona.

Ma questa persona possiamo essere noi?

### Possiamo guardarci allo specchio e dire: “Tu sei una cosa grande”?

Tu non sei le tue paure, non sei i tuoi errori, non sei le critiche che hai ricevuto. Tu sei una cosa grande. Sei unico/a, irripetibile, speciale. Meriti tutto l'amore del mondo, a partire dal tuo.

### Liberamente, libera la mente.

Ci vuole coraggio, ci vuole amore, ma guardati e ricordati che tu, sei una cosa grande!

Fatma Greggio Bersani



Serendipity  
CENTRO OLISTICO

CONSULENZA NATUROPATICA/KINESIOLOGICA  
TRATTAMENTI BENESSERE OLISTICI/BIOENERGETICI

Rimini, via di Mezzo 61 A  
Tel. 391 7072214

serendipity.centro.olistico

serendipity.rimini

FATMA GREGGIO BERSANI  
SPECIALIZZATA IN  
Riflessologia Plantare Integrata,  
Kinesiologia Applicata,  
Fiori Di Bach  
Trattamenti Bioenergetici

Info laboratori, corsi,  
trattamenti e consulenze  
391 7072214  
fatmagreggiobersani.it

SI RICEVE SU APPUNTAMENTO