

# *Il viaggio dell'eroe*

*Il cammino per diventare chi sei*





## INTRODUZIONE

### **Il momento in cui non puoi più tornare indietro**

Ogni viaggio comincia quando qualcosa dentro di te si rompe.

Non è una chiamata gloriosa.

È una stanchezza che non riesci più a ignorare.

È la sensazione di vivere una vita che non ti assomiglia più.

Il viaggio dell'eroe inizia sempre con un tradimento:

quello verso ciò che eri.

## **L'ADDIO SILENZIOSO**

Non saluti nessuno quando parti davvero.  
Continui ad andare al lavoro, a parlare, a  
sorridere.

Ma dentro hai già lasciato casa.

Nessuno vede il momento esatto in cui smetti  
di appartenere a quello che ti circonda.

# LA DISCESA

Ogni cammino autentico passa per una discesa.

Ti perdi.

Smetti di capire.

Dubiti persino delle scelte che ti hanno portato lì.

Non è fallimento.

È il prezzo della trasformazione.

# **LE SCIALUPPE DI SALVATAGGIO**

Nel viaggio non servono eroi solitari.

Serve qualcuno che cammini accanto a te  
quando non riesci più a sostenerti.

La terapia non è una scorciatoia.

È una torcia nei tratti più bui del sentiero.

Non ti dice dove andare.

Ti aiuta a non scomparire.

# **IL CORPO COME BUSSOLA**

Quando la mente confonde, il corpo sa.

Il respiro che si apre.

Il sonno che ritorna.

La fame di esperienze che ti rimettono nel presente.

Cammina.

Scala.

Nuota.

Ogni movimento è un orientamento.

# **GLI INCONTRI CHE CAMBIANO DIREZIONE**

Lungo il viaggio incontrerai persone che non resteranno.

Ma ti insegneranno a restare con te.

Non sono amori.

Sono passaggi di testimone.

# **QUANDO NON SEI PIÙ QUELLO DI PRIMA**

Un giorno ti accorgerai che non sei diventato migliore.

Sei diventato più vero.

Non ti riconoscerai più nei compromessi di ieri.  
Non ti spaventeranno più le scelte difficili.



# CONCLUSIONE

## **Il viaggio dell'eroe**

Non torni mai da un viaggio così.  
Arrivi.

E ciò che trovi non è una vittoria.  
È una casa che finalmente ti somiglia.





