

RECENSIONE

Samya Ilaria Di Donato, progettista e consulente del colore, counselor e arteterapeuta, coach aziendale e scrittrice, nel libro “Un viaggio verso noi stessi e le nostre scintille interiori” (Diarkos editore, 2021), prende per mano il lettore conducendolo, pagina dopo pagina, in un viaggio interiore ricco di sorprese, stimoli, scoperte. “Cambiare richiede uno sforzo quotidiano”, un’apertura mentale che consenta di “allargare lo sguardo”, “rompendo gli schemi” e scardinando le false “credenze”. Attraverso un’analisi approfondita e appassionata l’autrice ci invita “a muoverci, a mutare prospettiva”, ad “agire” partendo dai colori, incredibili fonti di “energia”, capaci di indirizzare le varie “tappe del nostro cammino”, nonché validi alleati in vari campi (astronomia, medicina, chimica, ecc). “Puoi dipingere una realtà nuova che ti viene incontro, solo se sai vederla”. “I colori condizionano la nostra psiche, l’umore e lo stato d’animo, perciò vanno scelti con cura”. Ad esempio il blu è associato alla serenità, il verde alla concentrazione, il rosso all’energia, il bianco alla speranza. Il testo è un’esortazione continua alla rinascita. “Non si è mai troppo grandi per sognare!”. “Impara a non giudicarti”. “Fai il primo passo” “Circondati di persone positive”. “Datti tempo!” “Non lamentarti!” Suggestivi suggerimenti preziosi che ci invitano ad accogliere l’imprevisto, assecondando le strade del destino e guardando le difficoltà non più come punizioni ma come opportunità che possono aiutarci a crescere e a migliorare. “Nessuna grande impresa si realizza senza impegno”. Occorre “superare i propri limiti”, “fare le domande giuste”, “scoprire il valore che è dentro ognuno di noi”. “E’ oggi il giorno della tua trasformazione!”