



Raffaele Cammarota  
*Il tuo viaggio è ORA*

© 2016 Raffaele Cammarota

© 2016 Phasar Edizioni, Firenze  
[www.phasar.net](http://www.phasar.net)

I diritti di riproduzione e traduzione sono riservati.  
Nessuna parte di questo libro può essere usata, riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi senza autorizzazione scritta dell'autore.

Progetto di copertina a cura dell'Autore  
Realizzazione copertina: Stefano Saldarelli, Phasar Firenze

Stampato in Italia.

ISBN 978-88-6358-364-9

Raffaele Cammarota

# Il tuo viaggio è ORA

Impara l'arte di vivere  
il presente  
e goderti la vita

Phasar Edizioni



# Indice

Introduzione	9
<b>CONSAPEVOLEZZA</b>	13
Il momento presente	15
Imparare ad essere nel “qui e ora”	21
Consapevolezza mentale	22
Consapevolezza fisica	27
Consapevolezza del tempo	31
Osservazione	36
Lasciare che sia	40
L’arte di mollare la presa	41
Piacere e rilassamento	46
Priorità, lavoro e scuola	48
La forza della calma	54
Il Training Autogeno	55
Come funziona	56
Come effettuare l’esercizio	60
Effetti del Training Autogeno	64
<b>POSITIVITÀ</b>	67
Perché essere positivi	69
Le 4 chiavi della positività	71
Circondati di energie positive	71
Allontana le influenze negative	75
Non attaccarti al dolore	77
Sii responsabile e assegnati degli obiettivi	79
La tua scelta	81

La vita è un gioco	83
I 5 benefici del gioco	85
Divertimento e creatività	89
Le emozioni	93
CORAGGIO	97
Cos'è il coraggio	99
Vivere senza paura	103
Il coraggio di essere unici	107
Il coraggio della Fiducia	111
Il Carisma	117
Diventare una persona carismatica	117
I segreti del carisma	119
Le regole del gioco	123
Conclusione	131
Grazie	135
“La Trilogia del Viaggio” di <i>Veronica Bruno</i>	137
Libri consigliati	141

*Dedicato a te  
che hai deciso  
di smettere di lottare  
e osservare la magia  
intorno a te*



# Introduzione

*Noi pretendiamo che la vita abbia un senso  
ma la vita ha precisamente il senso che noi stessi  
siamo disposti ad attribuirle.*

Hermann Hesse

Spesso la vita vera e la felicità vera scorrono sotto i nostri occhi mentre siamo occupati e distratti a raggiungere altro.

Ma cosa possiamo fare per non essere continuamente distratti e vivere in piena consapevolezza ogni istante della nostra vita?

A questo interrogativo tenta di rispondere la presente opera proponendo principi e suggerendo percorsi.

Può essere considerato come l'ideale prosecuzione dei miei precedenti due libri, "Vuoi vivere o sopravvivere?" e "Autore della tua vita", a completamento della "Trilogia del viaggio".

*Vestito, destinazione e bagaglio.*

Infatti, il primo libro indica le *stoffe migliori* per confezionare il miglior vestito su misura per il proprio personale percorso di crescita. Il secondo suggerisce le chiavi strategiche per scegliere la *direzione migliore* del proprio esclusivo viaggio e arrivare alla piena realizzazione di se stessi e dei propri sogni.

In questo terzo libro, infine, sono consigliate *le cose davvero necessarie* da inserire nel proprio bagaglio personale da portare sempre con sé e giungere al massimo grado di carisma personale: cioè **consapevolezza, positività, coraggio**.

E quindi *ottimismo, visione, fiducia e divertimento*.

Come nei precedenti della trilogia, anche qui non mi propongo come coach o guida di nessuno; ognuno è la miglior guida di se stesso; ognuno di noi ha già dentro di sé il germe della conoscenza, dell'armonia e della felicità.

E anche tu non fai eccezione.

Ho sempre ritenuto, con convinzione, parafrasando Karl Popper, che *chi ha da dire qualcosa di nuovo o di importante ci tiene a farsi capire. Farà perciò tutto il possibile per scrivere in modo semplice e comprensibile. Niente è più facile dello scrivere difficile*.

E il mio obiettivo/sogno, attraverso i miei libri, consiste proprio in questo: cercare di trasmettere importanti conoscenze, potenzialmente utili per tutti, sviluppando argomenti non sempre agevoli con un linguaggio accessibile a tutti e una comunicazione semplice, diretta, stimolante e possibilmente divertente.

Come di consueto niente “ricette” preconfezionate o “com-piti a casa” ma spunti di riflessione e chiavi per poter intraprendere il tuo unico e irripetibile percorso di miglioramento personale verso la piena coscienza di te stesso e l'espressione massima delle tue potenzialità.

Se ti trovi per sbaglio a leggere queste prime righe e ti stai chiedendo: “Ok, ho già letto tanto sull'argomento, credo di saperne abbastanza, non penso possa interessarmi altro!”, allora ti rinnovo il mio ormai ben noto suggerimento.

Riponi il libro dove l'hai preso e non continuare a leggere.

Se invece stai avvertendo un sussulto d'interesse quasi magico, se stai comprendendo che sei solo **tu** l'artefice della

tua felicità e il creatore del sogno della tua vita, e desideri davvero scoprire come godere di ogni momento della tua straordinaria esistenza... allora iniziamo questo nuovo, terzo, splendido viaggio insieme.

*Raffaele Cammarota*

