



Jennifer Freed

LA MAPP DELLA TUA ANIMA



Usa l'astrologia e gli elementi
Fuoco, Terra, Aria e Acqua
per vivere una vita più piena e profonda

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Jennifer Freed

LA MAPPA DELLA TUA ANIMA

Usa l'astrologia e gli elementi
Fuoco, Terra, Aria e Acqua
per vivere una vita più piena e profonda

Jennifer Freed

La mappa della tua anima

Titolo originale: *A Map To Your Soul: Using the Astrology of Fire, Earth, Air, and Water to Live Deeply and Fully*

Traduzione di Ilaria Dal Brun

© 2022 Jennifer Freed, Ph.D.

This edition published by arrangement with Rodale Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

Copyright © 2024 Edizioni Il Punto d'Incontro per l'edizione italiana

Prima edizione originale pubblicata nel 2023 da Rodale Books

Prima edizione italiana pubblicata nel giugno 2024 da Edizioni Il Punto d'Incontro, via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel. 0444239189, fax 0444239266, www.edizionilpuntodincontro.it

Finito di stampare nel giugno 2024 presso LegoDigit, Lavis (TN).

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 979-12-5594-044-9

Indice

Ringraziamenti	9
Introduzione	11
Capitolo uno	
Il primo dominio: la prima impressione	27
Capitolo due	
Il secondo dominio: valori fondamentali e valore di sé	42
Capitolo tre	
Il terzo dominio: come parli e ascolti	56
Capitolo quattro	
Il quarto dominio: la casa, dentro e fuori	74
Capitolo cinque	
Il quinto dominio: creare e amare	89
Capitolo sei	
Il sesto dominio: abitudini di salute.....	106
Capitolo sette	
Il settimo dominio: la tua personale mappa del supporto	118
Capitolo otto	
L'ottavo dominio: intimità e sesso.....	131
Capitolo nove	
Il nono dominio: far credere	153

Capitolo dieci	
Il decimo dominio: lascito e impressioni durature.....	171
Capitolo undici	
L'undicesimo dominio: la sacra ciurma.....	185
Capitolo dodici	
Il dodicesimo dominio: spiriti e tentazioni.....	195
Una piena espressione di sé: pensieri conclusivi.....	209
Appendice 1	
Capire il tema natale.....	211
Appendice 2	
Le case: parole e frasi chiave	226
Appendice 3	
I sistemi di domificazione in astrologia: Placido e segno intero	228
Appendice 4	
La precessione degli equinozi.....	232
Altri esercizi astrologici.....	234
Libri e siti di astrologia consigliati	249
Nota sull'autrice	253

*Dedicato a Rendy,
il cui amore ha fatto cantare tutti gli elementi.*



RINGRAZIAMENTI

Voglio che i miei ringraziamenti compaiano prima ancora che tu inizi a leggere, perché in tutta onestà senza queste persone il libro non sarebbe mai stato realizzato.

All'incantevole tontolona (GP), che ha avuto il coraggio, l'attenzione, la visione e la perseveranza di creare un mondo di possibilità per le donne che vogliono avere una vita espressa appieno.

A Elise Loehnen, che mi ha scoperto, mi ha fornito la piattaforma per condividere le mie doti e che continua a essere una luce costante nel mio cosmo.

A Melissa Lowenstein, che mi ha aiutato a scrivere questo libro e che si presenta alla vita con integrità, dedizione e talento più di quanto sembri umanamente possibile.

A Coleen O'Shea, un'agente tosta, una delle donne più intelligenti che conosca e un'enorme ancora di compassione.

A Donna Loffredo, la mia editor, che fa davvero risplendere tutto. Donna, mi hai entusiasmato con la tua saggezza e il tuo sincero coraggio.

A Kiki Koroshetz, che con il suo cuore, la sua *chutzpah*¹ e la sua anima potrebbe governare il mondo. E vorrei che lo facesse davvero.

A Leah Pellegrini, eccezionale scrittrice e astrologa che ha contribuito alla spiegazione introduttiva dell'astrologia nell'Appendice 1: grazie.

1 In Yiddish: sfrontatezza (n.d.r.).

A Monisha Holmes, bella e radicale astrologa che ha collaborato con l'articolo sui sistemi astrologici di domificazione nell'Appendice 3: grazie.

Grazie, Jenny Blaise Kramer, per il tuo contributo alle prime bozze di questo libro.

Alla mia sacra ciurma: tutti voi avete avuto un ruolo importante nel sostenermi. Vi sarò per sempre grata.



INTRODUZIONE

*Dimenticare come scavare la terra e coltivarla
significa dimenticare noi stessi.*

MAHATMA GANDHI

*Niente acqua, niente vita.
Niente blu, niente verde.*

SYLVIA EARLE

*Accendi la tua vita.
Cerca coloro che alimentano le tue fiamme.*

RUMI

*La vita è questa: ricominciare da capo,
un respiro alla volta.*

SHARON SALZBERG

Questo libro ha lo scopo di aiutarti a vivere una vita espressa appieno.

Cosa intendo esattamente per vita espressa appieno? Che aspetto ha una vita espressa appieno? Che sensazione dà? E perché viverla?

Intendo l'essere, giorno per giorno, per la maggior parte del tempo, in contatto con te stesso e con il mondo che ti circonda. Riuscire a relazionarsi praticamente con chiunque e con ogni cosa in modo

sano. Vivere ogni giorno con la certezza di stare sviluppando i propri talenti basilari con disciplina, dedizione e fiducia, riuscire a trarre beneficio dai propri contributi unici in tutti gli ambiti della vita, grandi e piccoli.

Potrebbe essere difficile immaginare adesso come sarebbe vivere ogni giorno la vita esprimendo tutte le sfaccettature di te stesso. Le esplorazioni in questo libro ti riveleranno come può essere per te questo tipo di vita. Per ognuno infatti è squisitamente diversa. Siamo così unici e i nostri doni così complessi che né un approccio universale né una particolare carta stradale possono condurci a una vita espressa appieno. Questo libro non è nessuna delle suddette cose (carta stradale universale o particolare); è una guida per la conoscenza di sé, per la rivelazione di chi siamo, la saggezza nelle relazioni e per scoprire il proprio contributo nell'universo, in base ai punti di forza e alle preferenze che ci distinguono.

Una vita espressa appieno è alla portata di chiunque sia disposto a impegnarsi nel lavoro necessario per far fruttare i propri talenti naturali... e tutti noi giungiamo qui con parecchi. Si rende necessaria l'*agentività*, la capacità di dedicare attivamente tempo, di imparare, di lavorare per qualcosa, di rimanere curiosi, di essere disposti a uscire dalla nostra zona di comfort per andare nell'ignoto, a fallire in fretta, rialzarsi e rientrare nell'arena di apprendimento e crescita. Quando vi aggiungiamo l'imperativo di fare tutto questo lavoro non solo per il nostro beneficio personale o anche dei nostri cari, ma per il mondo intero, non stiamo più parlando di agentività qualunque: siamo entrati nel regno dell'*agentività spirituale*.

Questo non è un libro per chi si augura che qualcun altro dia risposte facili alle sfide profonde della vita. Se è quello che cerchi, non avrai problemi a trovare altri libri o approcci che ti insegnino a dipendere dalle formule oppure un guru più che felice di dirti chi sei e chi dovresti essere. Questo libro è per le persone che sanno di custodire dentro di sé le loro risposte e che riusciranno a trovare l'oro solo utilizzando la loro specifica mappa del tesoro. Ciò di cui hanno

bisogno non è ricevere risposte, bensì qualche suggerimento e una guida per trovare quelle risposte da soli. Ecco perché la psicoastrologia è la fonte di tale suggerimento e guida.

Che cos'è la psicoastrologia?

L'astrologia viene spesso utilizzata in maniera impropria per prescrivere soluzioni, attribuire stereotipi e trovare scuse al comportamento umano. La psicoastrologia non fa niente di tutto ciò. È un'indagine evocativa e stimolante sulle tue possibilità divine, che onora la scelta e la responsabilità che hai sulla tua vita. Ti svela a te stesso con una profondità e un'ampiezza che ti consentono di attraversare la vita nel modo più soddisfacente e gratificante possibile. L'astrologia moderna tende a concentrarsi sulla consapevolezza di sé: *chi sei? Qual è la tua vera personalità? Cosa sei venuto a fare in questa vita?* La mia interpretazione della psicoastrologia ti aiuterà sicuramente a conoscere meglio te stesso, ma anche a utilizzare quella maggior conoscenza e consapevolezza di te per dare un contributo ottimale alla tua comunità e ai tuoi cari.

Ho trascorso tutta la vita adulta studiando e praticando sia la psicologia sia l'astrologia: motivazione umana, schemi, indottrinamento culturale, complessi e metodi psicologici come psicologia, movimenti, significato dei pianeti e metafore dei segni astrologici come astrologa. La psicoastrologia è lo studio dell'anima unito allo studio delle stelle: le tue storie biologiche e culturali abbinata al tuo DNA cosmico.

Nella mia formazione in psicologia ho imparato a comprendere e trattare pensieri, sentimenti e comportamenti disfunzionali, trascorrendo inoltre vent'anni ad apprendere e praticare metodi per ridurre l'impatto del trauma generazionale e situazionale. Nell'universo formativo dell'astrologia ho imparato a vedere e interpretare il lessico estremamente complesso dei pianeti e delle stelle, nonché il modo

in cui i loro allineamenti rivelano destini e cicli. La mia pratica della psicoastrologia si trova alla confluenza di queste due arti.

Al di là di tutta questa formazione, leggere migliaia di temi natali mi ha insegnato molto sul piano divino per la vita di ogni persona. Le letture che fornisco non sono informazioni che estraggo osservando il tema natale mentre le persone ascoltano attentamente; sono conversazioni terapeutiche. Io porto la mia esperienza e la conoscenza della psicologia e dell'astrologia, loro mi portano la profonda e vera conoscenza di se stesse. Insieme, troviamo la strada verso intuizioni che spesso sembrano nuove e familiari nel contempo, che affermano cose che già conoscono, a un certo livello, nel profondo di sé e che le ispirano a far leva sui margini di crescita.

Devo la mia più grande conoscenza astrologica ai miei clienti. Ascoltare profondamente le loro storie su come i pianeti nei loro temi natali hanno corrisposto alle loro esperienze di vita è il fondamento della mia saggezza.

Questo libro si basa sia sulla mia intensa formazione sia sulle mie esperienze con l'astrologia e la psicologia. È la mappa della tua anima e delle tue stelle, tutto in uno.

Gli elementi: introduzione

La saggezza ricavata dagli elementi naturali (Fuoco, Terra, Aria e Acqua) è alla base delle pratiche di guarigione nella cultura cinese, nativoamericana, vedica e tibetana. Questo libro si focalizzerà sull'uso degli elementi in astrologia.

Forse conosci già gli elementi, perché corrispondono al tuo segno solare: per esempio, l'Ariete è il Fuoco, il Toro è la Terra, i Gemelli l'Aria e il Cancro l'Acqua. Ma come probabilmente saprai, nel tuo tema natale c'è molto di più del segno zodiacale e allo stesso modo c'è molto di più nella tua costituzione elementale rispetto all'elemento che corrisponde al segno di nascita.

Ognuno di noi possiede dentro una costellazione unica dei quattro elementi che si manifesta in modi distinti nelle diverse aree della vita. Magari sei focoso quando incontri difficoltà sul lavoro, ma radicato nella routine terrena quando si tratta della tua salute. Oppure forse sei un arioso intellettuale in amore e possiedi una sensibile, acquea empatia nel sesso.

I quattro elementi fondamentali della tua anima sono:



il Fuoco, la parte dinamica, esuberante, orientata all'azione della tua natura



la Terra, la parte radicata, sensuale e conservatrice della tua natura



l'Aria, la parte intellettuale, oggettiva, logica della tua natura



l'Acqua, la parte emotiva, empatica, unificante e sensibile della tua natura

Migliaia di anni fa i nostri antenati vivevano a stretto contatto con la terra e il focolare, facendo affidamento sulla loro capacità di accendere il fuoco. La loro vita dipendeva dall'aria fresca e da fonti d'acqua pulite. Oggi facciamo altrettanto affidamento su questi quattro elementi, che ci offrono una saggezza indispensabile sia per sopravvivere sia per prosperare.

Siamo *fatti* di fuoco, terra, aria e acqua. Gli impulsi elettrici ci attraversano il corpo per stimolare le cellule muscolari e attivare i neuroni. I nostri organismi basati sul carbonio sono costruiti con gli stessi elementi costitutivi delle pietre e del suolo. Possiamo rimanere solo tre minuti senz'aria e il nostro peso corporeo è composto per il

60% da acqua. Non è esagerato affermare che, mentre camminiamo, parliamo, ci abbracciamo, facciamo l'amore, costruiamo grattacieli, avviamo organizzazioni no-profit, partoriamo o siamo sdraiati sul letto di morte, noi *siamo* la saggezza degli elementi. Siamo la saggezza degli elementi che pensano, sentono, amano, sperimentano, imparano, mettono in discussione ed esplorano.

Prendendoci cura dei quattro elementi, iniziamo a riequilibrarci con la natura. E quando diventiamo più consapevoli degli elementi nella nostra vita quotidiana, costruiamo le risorse e le energie per dare il nostro contributo agli amici, alla famiglia e alla comunità.

Pensa a un istante in cui ti sei sentito più radicato e centrato (Terra), mentalmente più lucido (Aria), con il cuore più aperto (Acqua) e più creativo (Fuoco). Assai probabilmente è stato un momento della tua vita in cui ti sei dimostrato molto generoso, aperto e disposto a contribuire al benessere altrui. Vedi se riesci a rivisitare quel frangente nella tua mente abbastanza a lungo da sentirlo nel corpo.

Nella nostra cultura abbiamo dimenticato di riconoscere il nostro legame elementale con tutto ciò che ci circonda. Alcuni forse obietteranno che è il motivo principale per cui ora ci troviamo di fronte a un cambiamento climatico intenso e crescente, che porta siccità, inondazioni, incendi boschivi e tempeste mortali, nonché a una diffusa contaminazione della terra, dell'aria

e dell'acqua. Il nostro profondo legame con il mondo naturale lo neghiamo a nostro rischio e pericolo. È tempo di riportare la saggezza elementale nella consapevolezza quotidiana, in un modo che onori quanto le cose siano cambiate da quando l'umanità ha scoperto il fuoco.

Avviando la tua pratica consapevole di notare ciascun elemento e prendendoti il tempo di apprezzarne davvero la semplicità e il potere, inizi a modellare il cervello in modi che lo riportano al suo



Ogni cosa
nell'universo è
dentro di te.
Chiedi tutto a te
stesso.

– Rumi (*aveva la Luna
in Bilancia opposta a
Nettuno*)

stato più naturale e resiliente. Ricorda, quando respiri anche solo una boccata di aria di montagna fresca e pulita, in quel momento è sufficiente. Quando ti trovi in uno splendido prato a guardare magnifiche sequoie, il vedere la generosità della terra è sufficiente.

Quando sei vicino a un bel fuoco, che tu stia campeggiando all'aperto o ti stia scaldando al chiuso, fissare la magia di quel fuoco è sufficiente. E quando ti godi un bagno o una doccia meravigliosi oppure ti immergi nel mare o in una piscina e ti senti purificato, rinnovato e aperto, è sufficiente.

I domini

Questo libro è un viaggio in dodici parti per trasformare in realtà le tue possibilità più entusiasmanti, guidato dagli elementi Fuoco, Terra, Aria e Acqua. Sbloccherà i tuoi codici elementali assolutamente individuali, mentre ciascun capitolo approfondirà l'interazione degli elementi all'interno di uno specifico *dominio* della vita.

I domini si basano sul sistema delle case astrologiche, che suddivide in dodici aree l'esperienza di essere vivi in un corpo umano. Questo sistema per organizzare le nostre esperienze di vita in settori è, per quanto ne so, il migliore che esista non solo per lo sviluppo del sé, ma anche per quello delle relazioni con altri individui e con l'insieme di tutte le persone. Infine, sviluppa il sé come microcosmo dell'universo. Ogni essere umano contiene al suo interno gli ingredienti della vita intera (tutti e quattro gli elementi) e gli elementi sono espressi in modo univoco nei dodici domini di ciascun individuo. Esplorare da te questo sistema ti aiuterà a esprimere al meglio quelle qualità che sono unicamente tue e che contribuiscono anche alla rete di tutta la vita umana.

Ho scelto di parlare di "domini" anziché di case astrologiche per due ragioni: primo, perché ciascuna casa si riferisce a numerose aree della vita e io voglio concentrarmi solo su una o due, quelle che ho

riscontrato più utile considerare nel cammino verso la piena espressione; in secondo luogo, perché voglio che questo libro sia adatto a tutti, che abbiano o meno conoscenze astrologiche.

Per chi desidera compiere il viaggio con me comprendere ed essere in grado di muoversi attraverso le case in astrologia non è un requisito, ma saperne di più non farà altro che rafforzare la comprensione dei domini, quando li descriverò (se ti interessa ampliare la conoscenza delle case, puoi fare riferimento all'Appendice 2).

Man mano che prosegui nella lettura, i domini diventeranno la struttura per esaminare la danza degli elementi nella tua vita.



Abbiamo bisogno della gioia come abbiamo bisogno dell'aria. Abbiamo bisogno dell'Amore come abbiamo bisogno dell'acqua. Abbiamo bisogno l'uno dell'altro come abbiamo bisogno della terra che condividiamo.

– *Maya Angelou (aveva la Luna nel segno d'Aria della Bilancia, opposta al radicale e inventivo Urano)*

Guardare avanti

Scorrendo questi dodici capitoli, avrai opportunità in abbondanza per valutare te stesso e migliorare la comprensione delle persone nella tua vita. Man mano che sviluppi le tue formule magiche per sintetizzare gli elementi, arriverai a sentire che la vita scorre *con* te anziché contro di te. Svilupperai la fiducia nelle tue capacità di ritrovare l'equilibrio, se ti rendi conto di averlo perso.

I DOMINI

I dodici domini sono basati sulle dodici case astrologiche. Ciascun dominio rappresenta una diversa area della vita:

Prima casa: consapevolezza di sé, aspetto, personalità esteriore

Seconda casa: valori e risorse personali quali denaro e competenze

Terza casa: pensiero e comunicazione

Quarta casa: famiglia, genitori, sicurezza interiore

Quinta casa: creatività, amore, divertimento, figli

Sesta casa: lavoro, salute, miglioramento personale, cura di sé, servizio quotidiano

Settima casa: relazioni, matrimonio incluso

Ottava casa: sesso, morte, denaro altrui, condivisione, resa

Nona casa: filosofia, studi superiori, editoria, religione, lunghi viaggi

Decima casa: carriera, status, reputazione

Undicesima casa: gruppi, amici, contributo della comunità

Dodicesima casa: spiritualità, solitudine, istituzioni, trascendenza

Poiché le case forniscono una mappa perfetta per esaminare i nostri risultati e le nostre possibilità, le ho utilizzate come cornice per i dodici domini del libro.

Come usare questo libro

Non ti serve alcuna conoscenza astrologica per beneficiare degli *elementi*. Questo è un libro per chiunque desideri vivere una vita più appagante. Le valutazioni e le pratiche qui contenute riveleranno le stesse verità su di te e sui tuoi punti di forza elementali, quelli deboli e le aree pronte per la crescita, che tu ponga ciò in relazione con il tuo tema natale o meno.

In altre parole, supponiamo che tu scelga di impegnarti con tutto te stesso nei processi esposti nel libro prima ancora di guardare il tuo tema natale. Poi magari ti fai redigere un grafico e un resoconto o anche una lettura da uno psicoastrologo; io sono pronta a scommettere che vi troveresti confermato tutto ciò che hai imparato. Avresti infatti già svolto il lavoro di profonda conoscenza di te attraverso i capitoli che trattano ciascun dominio.

Detto ciò, chi ha una certa conoscenza dell'astrologia (o chi vorrebbe aggiungere quella dimensione al proprio sapere) in questo libro otterrà qualche extra. Troverai speciali consigli, "Illuminazioni", pensati per te. Se possiedi una conoscenza di base del tema natale, ossia conosci i segni, le case e sai leggere gli elementi in ciascuna casa, puoi fare riferimento al tuo grafico man mano che procedi negli esercizi. Esaminare inventari e valutazioni con il grafico come riferimento può ampliare l'apprendimento e la crescita possibili con questo materiale. Riuscirai a capire l'equilibrio degli elementi nel tuo tema natale e il modo in cui essi sono correlati alle risposte che dai per ciascuna valutazione.

Ogni casa astrologica nel tuo tema natale è "governata" da uno dei dodici segni zodiacali, che possiedono una composizione elementale: Ariete, Leone e Sagittario sono Fuoco; Toro, Vergine e Capricorno sono Terra; Gemelli, Bilancia e Acquario sono Aria; Cancro, Scorpione e Pesci sono Acqua. Li cito di tanto in tanto, poiché l'elemento correlato a ciascuna casa/dominio nel tuo tema natale influenzerà i tuoi talenti naturali e i tuoi margini di crescita in ciascuna area.

Se l'astrologia ti è completamente nuova o desideri un'esperienza di apprendimento meno intensa, puoi semplicemente goderti gli strumenti di valutazione e gli esercizi pratici per il tuo miglioramento e la tua felicità oppure consultare l'Appendice 1 per un'introduzione generale all'astrologia.



ILLUMINAZIONI

Una nota per chi ha conoscenze avanzate: se hai già familiarità con il linguaggio dell'astrologia o se semplicemente hai una forte motivazione a ricavare da questo libro fino all'ultimo frammento possibile di saggezza, forse ti sarà utile procurarti il tuo tema natale e un resoconto che illustri il grafico in maniera sufficientemente ampia. Molti siti web ora offrono la creazione di grafici e resoconti gratuiti; Cafe Astrology e Astro.com sono due che mi sento di consigliare. Tutto quello che devi fare è inserire la data, l'ora e il luogo di nascita e voilà! Otterrai un tema natale e un resoconto gratis.

Tieni presente, tuttavia, che un computer non potrà mai spiegare la complessità totale dell'unicità nella tua esperienza e nella conoscenza interiore. Nessun algoritmo può catturarti nella tua vera essenza. Un resoconto computerizzato da una fonte online gratis è solo l'inizio. Il mio consiglio a chiunque abbia conoscenze avanzate è di farsi redigere una lettura con tutti i crismi da parte di un esperto psicoastrologo, al fine di comprendere appieno la danza dei cieli nel proprio tema natale e i modi migliori per esplorare schemi e opportunità. Per dei consigli su fantastici psicoastrologi, visita www.jenniferfreed.com.

In ciascuno dei dodici capitoli imparerai come utilizzare gli elementi a tuo vantaggio e a beneficio degli altri all'interno di uno specifico dominio di esperienza di vita. Ogni capitolo contiene uno strumen-

to di valutazione: questionari o autovalutazioni in cui sarai invitato a riflettere e a esaminarti. Questi inventari sosterranno la tua indagine personale su tutto ciò che conta davvero per una vita vissuta ed espressa appieno. Un'osservazione importante: anche se conosci il tuo tema natale, rispondi a ogni questionario o valutazione senza sovrapporvi la tua conoscenza dell'astrologia. Valuta come la tua carta astrologica corrisponda alle risposte solo dopo aver assimilato completamente i risultati degli inventari. Questi ti forniranno spunti più sorprendenti, se ti avvicinerai così. Anche gli esperti di astrologia possono imparare di più su se stessi e sulla materia approcciandosi agli inventari con la mentalità del principiante.

Ogni serie di inventari è accompagnata da pratiche che puoi eseguire da solo o con altri, per intensificare o migliorare l'espressione di tutti e quattro gli elementi in quell'area della tua vita. Ciascun capitolo include inoltre storie vere di crescita personale legate al dominio affrontato.

Puoi muoverti nel libro in diversi modi:

- *Corso di un anno.* Puoi scegliere di completare ciascun capitolo nell'arco di un mese di ricerche e azioni profonde e concentrate. Se sei più riflessivo e misurato nel tuo approccio all'apprendimento e alla crescita, probabilmente otterrai il massimo dall'assaporare ogni capitolo per un mese circa, assorbendo e metabolizzando ogni pepita possibile per tutto il tempo che la tua anima desidera.
- *Affrontare il libro come corso di dodici settimane.* Se sei veloce e arguto, come me, magari ti sarà utile immergerti e sfogliare un capitolo a settimana per dodici settimane. Se questo è il modo in cui procederai con il libro, non sorprenderti se alla fine ti sentirai leggermente esausto e avrai bisogno di fare una pausa prima di riprendere.
- *Selezionare le parti che ti parlano più forte in questo momento.* Ciascun capitolo è un'unità autonoma. Non è imperativo pro-

cedere per ordine; puoi scegliere su quali capitoli concentrarti in base alle tue esigenze o preferenze attuali.

- *Condividere con amici, familiari o colleghi.* Guardare questo libro con qualcuno cui tieni aumenterà il tuo apprezzamento per le caratteristiche uniche dell'altro e ti aiuterà a imparare come incoraggiare gli altrui talenti più profondi. Puoi chiedere ad amici o familiari di leggere questo libro con te come attività per sviluppare consapevolezza di sé, empatia e vicinanza. Puoi portarlo al lavoro, concentrandoti sui capitoli che ritieni adatti a quell'ambiente per promuovere la collegialità, la produttività e quella sfuggente sensazione di conoscere davvero le persone con cui lavori ogni giorno.
- *Esplorare con il partner o il coniuge.* In qualità di terapeuta da quarant'anni, posso dirti che esplorare questi capitoli in coppia sarà trasformativo per il rapporto.

Punti di forza elementali

In questo libro troverai passaggi segreti per riconoscere e utilizzare i tuoi punti di forza. Scoprirai punti di forza che forse non hai mai considerato prima, così come altri che ti sembrano familiari e che possono essere sviluppati, riconoscendoli, affermandoli, applicandoli e facendone pratica consapevolmente.

Per esempio, nel mio tema natale i miei punti di forza sono il Fuoco e l'Aria. Pertanto, qualunque cosa accada nella mia vita, posso fare affidamento sulla mia capacità di pensare e parlare con chiarezza (Aria) e sul mio incredibile istinto, l'ottimismo e il dinamismo (Fuoco) per compiere anche le azioni terrene più noiose, come pagare le bollette o le tasse. Qualunque cosa io affronti, lo faccio da un atteggiamento di focosa giocosità e chiarezza mentale, alimentati da una visione d'insieme sognatrice e lungimirante.

Mi sento invece meno forte negli ambiti della Terra e dell'Acqua: radicamento e ponderazione a volte sono davvero impegnativi per me. Per bilanciare i miei naturali punti di forza ho bisogno di portare avanti pratiche consapevoli che potenzino la Terra e l'Acqua nella mia vita: una pratica quotidiana di qigong (Terra) radicata e consapevole, una per rallentare consapevolmente la mia tendenza a sbottare e travolgere le persone con il mio sconfinato entusiasmo (Terra), nonché una per mostrare empatia e dare spazio a coloro cui tengo, che provano forti emozioni e hanno bisogno di qualcuno che li ascolti (Acqua).

La mia partner è quasi tutta Acqua.

L'Acqua riguarda il sentire, la gentilezza, la tenerezza, la morbidezza, il sostegno e la sensibilità. Lei riesce ad affrontare anche le discussioni più impegnative e le persone più fastidiose con grazia e compassione. Proprio come l'acqua, avvolge con la sua morbidezza una situazione. Tutti si comportano meglio quando è nei paraggi, perché si sentono immersi nel suo calore luminoso, generoso e fluido. Le sue aree di crescita sono il Fuoco, la Terra e l'Aria. Come me, ha lavorato intenzionalmente per rafforzare l'espressione degli elementi non naturalmente forti per lei. È però vero che la profondità e la compassione dell'Acqua sono i suoi superpoteri, proprio come il Fuoco e l'Aria sono i miei.



Dentro l'essere umano/è dove Dio impara.

– Rainer Maria Rilke
(aveva il Sole e Mercurio in Sagittario e la Luna e Marte in Acquario)

Fai la tua parte

I tempi che viviamo sono estremamente caotici. Assistiamo a ogni tipo di protesta e sfida alle strutture e alle tradizioni sociali esistenti, insieme a favolose innovazioni e scoperte sulla strada migliore per un futuro equo e sostenibile. Siamo coinvolti in una crisi climatica duratura e in continuo peggioramento, nonché in persistenti disparità

economiche e sociali. Questo libro è un percorso per diventare un protagonista globale impegnato che si esprime appieno, in grado di contribuire alle soluzioni. Fare la tua parte potrebbe essere il punto di svolta per rendere il mondo intero un luogo più sicuro, più sostenibile e ospitale per tutti gli esseri viventi. Trovare la strada verso una vita espressa appieno ti rende libero di farlo.

Abbiamo costruito un tale status attorno all'essere straordinari e famosi che è difficile per il singolo vedere quanto conta. Ciascuna persona ha la capacità di aiutare, ispirare e prendere posizione per un mondo migliore per tutti. Alcuni raggiungeranno un vasto pubblico e va bene. Altri avranno un impatto solo all'interno della famiglia, su alcuni amici importanti o sugli animali. Tutto questo rappresenta comunque un lascito. Possiamo tutti sederci al tavolo dove siedono gli eroi.

Ogni singola persona, **te compreso.**

Ecco lo scopo ultimo dell'esplorazione che intraprenderai attraverso questo libro: sì, ci saranno conoscenza di te stesso e miglioramento personale, come pure un sentirti meglio giorno per giorno; ma voglio incoraggiarti a non fermarti qui.

Non esiste un ruolo piccolo o insignificante da svolgere nel gioco della vita. Tu sei l'unica persona che può fare quella parte. Dobbiamo tutti sostenerci a vicenda per approdare a ciò che merita davvero di essere riconosciuto e celebrato nei nostri simili e in noi stessi: non il numero di like o di follower sui social né qualsiasi altro indicatore della quantità di attenzione pubblica che riceviamo, bensì l'unicità, lo sforzo potente, sacro e l'essenza di ogni essere umano.

Sono sicura che possiamo tutti concordare sul fatto che un vero senso di valore deriva dall'amare pienamente, dall'essere amati bene e dal ricevere il sostegno, la sicurezza e la protezione per vivere una vita che possieda virtù e significato veri. È imperativo, in questo momento, riconoscere la nostra responsabilità di dare tutto ciò non solo a noi stessi ma anche agli altri e capire che può accadere in piccoli modi ogni singolo giorno, nelle nostre interazioni quotidiane.

Parti leggendo questo libro con umiltà e dedizione. Man mano che impari e cresci, inizia anche a vedere le belle espressioni degli elementi negli eroi non celebrati della tua vita che svolgono perfettamente persino la loro piccola parte. Nota il calore del negoziante. Nota la disponibilità del cameriere in un ristorante. Nota la gioia del corriere. Nota la gentilezza delle persone che vengono pagate per rispondere al telefono. Vogliono tutti, come dice la mia amica Jen Buffett, sentirsi “al sicuro, visti e celebrati”.

Cosa significa vivere in un universo animato e incantato in cui siamo collegati ai segnali, ai segni e alle metafore della natura stessa? Significa che invece di vedere noi stessi e i nostri piccoli ego come responsabili di ciò che accade e cercare di manifestarci muovendo dall’interesse personale, ci vediamo come parte di una sinfonia di manifestazione, sostenuta da un universo intelligente e senziente. Significa che non siamo destinati a essere ingranaggi di una ruota, bensì granelli di polvere di stelle traboccanti di possibilità.

La maggior parte di noi è disconnessa dalla natura, intrappolata nelle esigenze digitali del mondo moderno, a sfrecciare come bolidi attraverso una vita frenetica e indaffarata. L’antidoto al vuoto, all’ansia e alla tristezza che la disconnessione può portare si trova bilanciando gli elementi. In questo equilibrio possiamo davvero essere felici.



CAPITOLO UNO

IL PRIMO DOMINIO: LA PRIMA IMPRESSIONE

Pensa alla prima volta che hai incontrato una persona significativa nella tua vita. Forse lo era perché ti piaceva o la amavi oppure perché ti ha nuociuto o ferito in qualche modo.

Vedi se riesci a riportarti al momento in cui l'hai incontrata o vista per la prima volta. Come l'hai vista? Come ti ha fatto sentire? Cos'hai capito in quel primo incontro? E una volta che l'hai conosciuta, quanto la tua prima impressione ha catturato le qualità più essenziali di quella persona?

La questione di chi siamo incontrando qualcuno per la prima volta, come gli appariamo non appena entrati nella stanza, quando dobbiamo ancora salutarlo, è il fulcro del primo dominio di esperienza: l'*immagine pubblica* o la *maschera*.

Ogni persona indossa una maschera; ogni persona possiede un'immagine pubblica che trasmette una prima impressione. Ognuno di noi ha una facciata che mostra al mondo. Non è qualcosa fatto in malafede e non è falso; né buono né cattivo. La maschera è solo un modo con cui filtriamo il mondo e il mondo ci filtra in quei primi incontri. È una strategia sociale che viene sviluppata da tutti gli esseri umani in tenera età, vera fonte dei nostri punti di forza e dei nostri talenti.

Il ruolo assegnatoci

Nella nostra famiglia di origine a ciascuno di noi vengono assegnati determinati ruoli. Ad alcuni è assegnato il ruolo del tipo spassoso. Altri sono designati a essere altamente responsabili; certi a essere delle superstar, altri ancora a dire la verità e a essere disposti a proferire l'innominabile e infine alcuni a essere bravi, buoni e carini. Ognuno può ricordare l'incarico ricevuto nei primi anni e sentire come sia diventato una parte importante della propria identità, del senso di appartenenza e del modo di relazionarsi. Portiamo questo ruolo con noi per tutta la vita e si traduce nell'immagine pubblica o nella maschera che mostriamo al mondo. Con questo primo dominio di esperienza, che si allinea alla prima casa in astrologia, lavoriamo sull'affermazione "io sono".

Quindi: come *ti presenti* quando incontri gli altri per la prima volta? Sei l'elefante nella cristalleria? Arrivi a gran voce e richiedi attenzione? Entri con discrezione e docilità sondando il terreno? Cerchi sempre modi per essere utile agli altri? O vuoi far colpo su di loro? Molti di noi sono stati educati a credere che avere un bell'aspetto sia sufficiente, ma è davvero così? Sei una di quelle persone *che sanno fare gruppo*? Oppure metti in bella mostra le tue stranezze? Ognuna di queste prime impressioni si riferisce all'equilibrio degli elementi nella tua costituzione fondamentale.

La prima impressione che facciamo è enormemente significativa. Le ricerche mostrano che entro il primo minuto circa dall'incontro con qualcuno in un colloquio di lavoro, una riunione o un appuntamento il nostro cervello invia milioni di informazioni per inserire quella persona in una sorta di categoria di simpatie e antipatie, nonché per dirci di allontanarci o avvicinarci.

Una cliente una volta mi ha rivelato che una delle sue peggiori paure era di essere giudicata quando entrava in una stanza. Ho replicato: "Beh, questa è una paura che ha senso, perché tutti giudicano tutti nel momento in cui si presentano". Non è un male! Affinché