



RICORDATI SEMPRE IL TUO VALORE



120 pensieri motivazionali
dello **speaker TEDx** che
ispira migliaia di giovani

**RICCARDO
CAMARDA**

Prefazione di Gianluca Spadoni

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

RICCARDO CAMARDA

RICORDATI SEMPRE IL TUO VALORE

**120 pensieri motivazionali
dello speaker TEDx che
ispira migliaia di giovani**

Prefazione di Gianluca Spadoni



Riccardo Camarda

Ricordati sempre il tuo valore

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

Prima edizione italiana pubblicata nel novembre 2024 da Edizioni Il

Punto d'Incontro, via Zamenhof 685, 36100 Vicenza,

tel. 0444239189, fax 0444239266, www.edizionilpuntodincontro.it

Finito di stampare nel novembre 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 979-12-5594-061-6

SOMMARIO

Prefazione	11	Introduzione	15
------------------	----	--------------------	----

MOTIVAZIONE

Esseri speciali.....	23	L'importanza della paura.....	43
Non accontentarsi mai.....	24	Essere se stessi	44
Fare il possibile.....	25	Ci vuole pazienza	45
Perdonarsi.....	26	Faticare per vincere.....	46
Il segreto della felicità.....	27	Eliminare la rabbia.....	47
Scuse o risultati.....	28	Il tempo non significa nulla.....	48
Scegliere chi frequentare	29	Perdere l'equilibrio per camminare.....	49
Farsi trovare.....	30	Guardare avanti	50
Creare il momento giusto	31	La forza del pensare	51
Fare la differenza nel mondo	32	Trovare la pace	52
Stare sulle spalle dei giganti	33	Di fronte a un'offesa	53
La bellezza della sensibilità	34	Cosa fare quando... ..	54
L'essenza di un cuore vivo.....	35	La versione migliore di sé	55
Davanti a una decisione	36	Nei momenti d'ansia.....	56
Non arrendersi	37	La porta della felicità	57
Il tempo non guarisce	38	Dire ciò che si pensa	58
Brillare di luce propria	39	Felicità inconsapevole.....	59
Il coraggio di essere diverso.....	40	Ricordare il passato	60
La forza di essere incompresi.....	41	Fare il primo passo.....	61
Non sempre c'è un perché.....	42		

RELAZIONI

Intenzioni, non attenzioni.....	65	Quando le persone ritornano.....	85
Non bisogna inseguire nessuno.....	66	No razionalità nei sentimenti.....	86
Ricordare agli altri il proprio valore.....	67	Non fidarsi troppo delle promesse.....	87
Circondarsi delle persone giuste.....	68	Cosa separa le persone.....	88
Ammirazione, non invidia.....	69	Non lasciarsi trasformare.....	89
Farsi trattare con rispetto.....	70	In una discussione.....	90
Qualità del tempo, non quantità.....	71	Migliorare per gli altri, non cambiare.....	91
Essere troppo per qualcuno.....	72	Perdere gli altri per vincere se stessi.....	92
La certezza delle cose giuste.....	73	Rapportarsi per capirsi.....	93
Sentirsi goccia, ma essere il mare.....	74	Come parlare agli altri.....	94
Il segreto delle relazioni.....	75	Come capire quando c'è empatia.....	95
Non idealizzare troppo.....	76	Apprezzare chi domanda.....	96
Con chi non perdere tempo.....	77	Comprendere, non solo comunicare.....	97
Dare e ricevere.....	78	No alle relazioni a senso unico.....	98
I veri amici.....	79	Fare la pace con sé per evitare la guerra con gli altri.....	99
Non trattenere.....	80	Non farsi mai aspettative.....	100
Non lottare per essere capiti.....	81	Riparare, non sostituire.....	101
Non vendicarsi nelle relazioni.....	82	Essere gentili.....	102
La persona giusta al momento sbagliato.....	83		
A un certo punto.....	84		

AMORE

Benedizione o lezione?.....	107	Valorizzare ciò che l'altro valorizza.....	111
Essere consapevoli di cosa si costruisce.....	108	L'amore è un coltello a due lame.....	112
L'amore non basta.....	109	L'innamoramento è un caso, l'amore è una scelta.....	113
Il karma nell'amore.....	110		

O amore o amicizia, non tutte e due	114
Spesso ci si innamora dei ricordi	115
Quando un appuntamento va male... ..	116
Differenza tra piacere e amare	117
Due frasi da cui scappare	118
Quando una relazione finisce	119
Una delle sofferenze più grandi.....	120
L'amore per l'altro è prendersi cura di sé	121
L'amore richiede fiducia.....	122
Quando due persone si lasciano.....	123

Conoscere il passato dell'altro.....	124
Il potere delle mancanze.....	125
Non si lascia mai nessuno in stand by	126
Le vere relazioni tossiche	127
Guarire non vuol dire cancellare	128
L'amore è un moltiplicatore di energia	129
Lasciare andare in amore	130
Gelosia inutile.....	131
Tutto quello che non è amore.....	132
Il tradimento	133

SPIRITUALITÀ

Cercare la vita in ogni respiro	137
Accettare o cambiare.....	138
Avere fede.....	139
Lezioni che si ripetono	140
Il desiderio come mancanza necessaria	141
In caso di fallimento.....	142
Per piantare un albero serve distruggere il terreno.....	143
Di fronte a un ostacolo.....	144
Se da tempo qualcosa non accade....	145
Ogni cosa insegna	146

La potenza della gratitudine.....	147
Quando l'anima è pronta... ..	148
C'è sempre un dopo che spiega il prima.....	149
La matita della vita	150
La fede è il costo di trasporto da pagare	151
Si ottiene tutto ciò di cui si ha bisogno.....	152
Il libro del presente.....	153
La vita sapeva tutto	154

Conclusione	157
-------------------	-----

*A mia mamma, per avermi insegnato
l'importanza di ricordarmi il mio valore.*

*A mio papà, per avermi insegnato
l'importanza di ricordarlo agli altri.*

*Alla vita, per avermi dato
una passione immensa.*

PREFAZIONE

“I giovani sono il 20% del nostro Paese, eppure sono il 100% del nostro futuro”. Un amico, anni fa, mi scrisse così nel suo intento di sensibilizzarmi nei confronti di un mondo che, a noi adulti, spesso sembra lontano e che, invece, ci ha visto tutti protagonisti e che sa di futuro: il nostro e delle nostre comunità. È per questo motivo che leggere le pagine scritte e raccolte da Riccardo ha un significato ancora più importante. Almeno per me. Almeno ora che di anni ne ho 48.

Certo, sarebbe sufficiente sapere che troverete, come è accaduto a me, spunti e idee per affrontare la sfida del vivere quotidianamente col piglio giusto. Sarebbe già più che stimolante rendersi conto che, grazie a queste ispirazioni, ogni lettore potrà interpretare al meglio quella nostra – tanto famosa, quanto potente – responsabilità di scegliere: come vivere; come agire; come reagire a ogni evento che ci accade.

In fondo, ci dobbiamo veramente convincere che “la vita è per il 10% ciò che succede e per il 90% come reagiamo a ciò che succede”.

Sarebbe geniale – e sono certo lo sarà per chi lo farà – usare questo libro come un Diario.

Come un suggeritore. Come una mappa del tesoro, quel tesoro che tutti vogliamo: la Felicità!

Felicità che spesso demandiamo a eventi o a incontri esterni, quando invece possiamo e dobbiamo ricordarci che il vero modo per vivere all’altezza dei nostri desideri è goderci il viaggio nel migliore dei modi.

È abbassare le aspettative e aumentare la gratitudine. È evitare di rimuginare sul passato e concentrarsi sul tempo presente, orientandoci al futuro. È smettere di pensare a ciò che ci manca e concentrarci su ciò che invece abbiamo.

Tutto ciò che ho appena scritto, dicevo, potrebbe tranquillamente bastare e varrebbe davvero la pena tenere questa raccolta sul comodino!

Lo varrà ancora di più, se pensiamo che queste righe ci vengono da un autore giovanissimo.

Un autore capace di scuotere l’animo e di costringerci a guardare nel profondo di noi stessi. Capace di unire, alla meraviglia della sua giovinezza, la potenza di una saggezza rara. Saggezza riservata a chi nella vita

ha un mandato chiaro che vuole realizzare attraverso gli altri.

È questo che mi ha fatto rispondere con prontezza all'invito che Riccardo mi ha fatto per scrivere questa mia prefazione al suo libro.

E poi... vedo in lui tanto di me. Tanto di quel Gianluca che a diciannove anni ha scelto la strada più ripida, quella più tortuosa, quella certamente più scomoda. Quel Gianluca a cui devo un Grazie enorme, per quelle scelte, per aver detto quei SÌ decisivi alla vita. Per aver avuto, come ognuno di noi dovrebbe sempre avere a prescindere dall'età, SOGNI PIÙ GRANDI DELLE NOSTRE PAURE.

E devo un Grazie enorme a Riccardo, alle sue pagine, al suo invito, per avermi permesso di rifletterci.

Gianluca Spadoni¹
San Marino 28.5.2024

1 Gianluca Spadoni è uno tra i più affermati trainer, formatori, docenti e imprenditori italiani. Fondatore di *Evolution Forum*, è stato Major Partner del formatore numero uno al mondo, Anthony Robbins.

INTRODUZIONE

13 marzo 2022. Posto il mio primo video su TikTok. Ancora non sapevo che sarebbe iniziato un progetto che avrebbe riunito **quarantacinquemila persone**. Dopo i tre TEDx diventati virali, dopo il primo libro che ha aiutato migliaia di persone a trovare la propria passione, decido di pubblicare qualche mio pensiero su TikTok. Tra una conferenza in giro per l'Italia e gli esami universitari, tra una consulenza aziendale e l'altra, decido di condividere quotidianamente una riflessione sulla vita, sull'amore, sulle persone.

Decido di condividere quotidianamente quello che mi ispira, quello che sbaglio e quello che imparo sbagliando. Alcuni video diventano virali: tantissime persone commentano, condividono, interagiscono. Non mi stupisco tanto di questo, quanto piuttosto di come in pochissimo tempo si crei una community di migliaia

di persone estremamente coesa ma soprattutto estremamente **universale**, formata da adolescenti e adulti, figli e genitori, coetanei e più grandi.

Capisco che sicuramente c'è una forza intrinseca dentro le tematiche trattate, che riguardano la **motivazione, le relazioni, l'amore e la spiritualità**. Da sempre queste quattro macroaree rappresentano i pilastri dell'essere umano. Dagli studi comportamentali di Maslow in poi, non c'è bisogno di troppa evidenza empirica per capire che abbiamo tutti bisogno di un motivo che muova le nostre azioni (motivazione), di persone con cui condividerle (relazioni), di qualcuno da amare (amore) e di qualcosa in cui credere (spiritualità). Dopo aver ricevuto la richiesta di centinaia di persone di raccogliere i pensieri in un libro, decido di creare un progetto più articolato dei semplici video.

Perché **“Ricordati sempre il tuo valore”**? Perché, oltre a essere diventato il mio slogan nei video, questa frase riassume perfettamente il progetto che ho sempre avuto in mente. Riassume perfettamente il movimento che si è creato in questi anni. Mi emoziono quando vedo nei commenti degli sconosciuti sostenere, aiutare, incoraggiare altri sconosciuti: “Ricordati sempre il tuo valore” si dicono fra loro. Mi emoziona l'idea di un movimento di chi, cercando la propria luce, fa di tutto per illuminare

la vita degli altri. Mi emoziona l'idea di un movimento di chi, ricordandosi il proprio valore, lo ricorda agli altri.

Ogni pensiero del libro è raccontato in terza persona da un alter ego nel quale ripongo le mie riflessioni: il **cuore vivo**. Ho scelto queste due parole perché se il battito del cuore rappresenta il segno della vita anatomica, la mancata autostima rappresenta il segno della morte della vita interiore. Un cuore è davvero vivo non solo quando batte, ma anche quando sa **perché batte, per chi batte e per cosa si batte**. “Cuore vivo” è una **tautologia** che vuole creare un personaggio nel quale chi vorrà potrà identificarsi. Siamo tutti dei cuori vivi quando diventiamo consapevoli del fatto che siamo unici e irripetibili. Siamo tutti dei cuori vivi quando capiamo che siamo chiamati a fare la differenza nel mondo con le nostre passioni, con le nostre attitudini, con i nostri interessi. Siamo tutti dei cuori vivi quando diventiamo consapevoli del fatto che la nostra esistenza è importante.

Anche tu sei un cuore vivo, semplicemente non lo sai ancora. Mi auguro che questo libro possa aiutarti a capirlo. Con tutta la mia passione, non mi resta che augurarti buon viaggio e dirti personalmente queste cinque parole: “Ricordati sempre il tuo valore”.



MOTIVAZIONE

MOTIVAZIONE

Motivazione. Motiv-azione. Il motivo che guida l'azione. Dal latino “*motus*”, ovvero muoversi verso, andare incontro a qualcosa.

L'essere umano ha un disperato bisogno di andare incontro a qualcosa, soprattutto agli obiettivi. Questa grande necessità ci ha permesso di evolverci come specie e di innovare la tecnica. Il rilascio dopaminico durante il raggiungimento di un obiettivo (meccanismo del “*wanting*” studiato da Wolfram Schultz) rende il perseguimento dello stesso eccitante. In parole povere, ci piace trovare qualcosa da inseguire: un obiettivo, una meta, un traguardo, qualcosa da raggiungere.

Maslow metteva la motivazione (come viene intesa in questa sezione) all'apice della sua piramide iniziale dei bisogni fondamentali: “autorealizzazione”, intesa come bisogno dell'uomo di realizzare se stesso attraverso le proprie capacità e di sviluppare al massimo il proprio potenziale. Per fare questo, oltre a grande passione e dedizione, serve una grande motivazione. Serve un grande

motivo. Se non sai perché fai quello che fai, allora sarà molto difficile trovare il come. Se non sai che sei importante, allora sarà difficile che le altre persone ti considerino importante.

Questa sezione riunisce tutti i pensieri che riguardano il tuo valore, l'importanza di riconoscerlo e soprattutto di proteggerlo. Inoltre, raccoglie i pensieri motivazionali che possono aiutarti ad affrontare la vita di tutti i giorni con più entusiasmo.

Il cuore vivo cerca un motivo per alzarsi dal letto la mattina. Cerca un motivo del perché è al mondo e del perché la sua esistenza può fare la differenza. Cerca un motivo per cui valga la pena battere.



RELAZIONI

RELAZIONI

Relazioni. Siamo tutti in relazione con qualcun altro. Parenti, amici, colleghi: la nostra vita è una costante relazione con l'altro. I neurotrasmettitori del benessere coinvolti nelle relazioni sono principalmente serotonina e ossitocina: sono responsabili della nostra capacità di fidarci di qualcuno e di renderci vulnerabili. Queste due sostanze presiedono i rapporti d'amicizia. La serotonina in particolare ci fa sentire il bisogno di ricevere l'approvazione delle persone. Ci permette di aiutarci gli uni con gli altri, ci fa sentire responsabili nei confronti di chi dedica il suo tempo e le sue energie per aiutarci.

Nella piramide dei bisogni di Maslow l'esigenza relazionale dell'uomo è stata inserita nel terzo e nel quarto gradino: "appartenenza" e "stima" rispettivamente. L'uomo ha bisogno di sentirsi parte di un gruppo (una famiglia, una comunità, una squadra), di cooperare, di ricevere affetto, di essere riconosciuto e stimato dai membri del suo gruppo.

Questa sezione vuole riunire i pensieri che riguardano i rapporti umani, la necessità di proteggersi da quelli tossici e soprattutto l'importanza di avere un rapporto sano con se stessi per poterlo avere con gli altri.

Il cuore vivo ha bisogno delle relazioni perché le relazioni con gli altri, oltre a farlo stare bene, lo aiutano a crescere. Il cuore vivo impara a dare molto nelle sue relazioni, ma con attenzione: non deve diventare la legna che alimenta altre fiamme quando la sua continua a rimanere spenta. Il cuore vivo nelle sue relazioni comprende quanto sia prezioso chi vuole il suo bene e quanto sia inutile chi vuole appropriarsi del suo bene.



AMORE

AMORE

Amore. Ciò che da sempre tiene in vita l'uomo. Viviamo per amare e amiamo per vivere. Ciò che per millenni ha ispirato poeti, artisti, musicisti nelle loro opere era proprio la ricerca di questo sentimento inteso. Nella piramide dei bisogni di Maslow l'amore rappresenta un elemento essenziale che riguarda i bisogni di "appartenenza". L'amore ci fa stare bene e rilascia grandi quantità di ossitocina, neurotrasmettitore del benessere. Questa sezione raccoglie tutti i pensieri che riguardano le relazioni amorose, l'amore appassionato e sentimentale che, però, non deve perdere la sua purezza. Il fuoco eterno che può ardere perché alimentato dalla presenza di ossigeno, di aria, di respiro. Non vi è alcuna pretesa di dare una definizione dell'amore, perché parafrasando Italo Calvino sarebbe come "mettere il mare in un bicchiere". L'intento è quello di raccontarne alcune sfaccettature, di raccontarne la visione da qualche prospettiva.

Il cuore vivo ama. Vive d'amore perché l'amore lo rende piccolo di fronte alla grandezza di emozioni che sente quando è innamorato. L'amore lo rende impotente, vulnerabile, a volte addirittura fragile.

L'amore lo rende irrazionale, facendo vincere il dionisiaco a discapito dell'apollineo. Il cuore vivo ama proprio perché amando perde il controllo. Ama perché amando rischia di venire ferito. Ama perché amando cresce, migliora, diventa più maturo. Ama perché amando impara ad ascoltare le esigenze dell'altro e ad armonizzarle con le sue. Ama perché amando capisce che è solo il sacrificio a rendere sacra la persona che si sta amando. Ama perché amando impara che se l'innamoramento è un caso, l'amore è una scelta. Finché ama, il cuore vivo avrà sempre qualcuno per cui battere.

CONCLUSIONE

Spero che questo libro ti abbia aiutato, motivato, ispirato. Spero che ti abbia lasciato qualcosa. Spero che ti abbia reso consapevole del fatto che sei un cuore vivo. Spero che ti sia venuta voglia di battere più forte e di batterti di più per ciò in cui credi.

Ricevo centinaia di messaggi ogni mese sui vari social, in cui mi scrivete per ringraziarmi, per dirmi che un mio pensiero ha cambiato il vostro modo di pensare o di essere, per dirmi che sono riuscito a portare uno spiraglio di luce laddove prima c'era solo buio, un briciolo di speranza laddove prima c'era solo disperazione. Ovviamente ne sono felice e mi danno la forza di continuare a fare ciò che faccio, con più passione e più energia.

Vi chiederei di fare lo stesso dandomi un feedback sincero su questo libro. Potete farlo sui vari social: leggo ogni messaggio.



Edizioni Il Punto d'Incontro
www.edizionilpuntodincontro.it