

# RIALZATI

21 GIORNI PER RITROVARE  
LA TUA FORZA INTERIORE



STEFANO  
CASAROLI

# GIORNO 1

*Tu sei ancora qui*



Se stai leggendo questo, significa che sei sopravvissuto a tutto ciò che pensavi ti avrebbe distrutto.

Le notti insonni, le paure, i crolli... li hai attraversati. Oggi non devi cambiare il mondo. Devi solo renderti conto che sei ancora qui. E questo, da solo, vale più di mille vittorie.

# GIORNO 2

*Niente dura per sempre*



Anche la notte  
più buia ha una fine.

Anche il dolore,  
se lo lasci fluire, passa.

Oggi concediti  
di non combattere  
contro ciò che senti.

Lascia che le emozioni scorrano.

Tutto cambia.

Tutto si trasforma.

Resta presente, e il tempo  
farà il resto.

# GIORNO 3

*Sei molto di più di ciò  
che ti è successo*



Le tue ferite  
non ti definiscono.  
I tuoi errori non ti inchiodano.  
Tu non sei quello che ti è  
successo:  
sei quello che hai scelto di  
diventare nonostante tutto.  
Scrivi oggi una frase  
nuova su di te.  
E comincia a crederci.

# GIORNO 4

*Il silenzio ti parla*



Spegni tutto. Niente musica,  
niente notifiche, niente voci.

Solo tu.

Nel silenzio trovi la verità che  
urla da dentro: chi sei, cosa  
vuoi, cosa ti manca.

Oggi ritagliati 10 minuti di  
silenzio e ascolta.

# GIORNO 5

*La tua storia non è finita*



Hai pensato di mollare? Ti sei sentito inutile, vuoto, fallito?

Normale.

Ma questa non è la fine.

È solo una pausa di respiro  
prima del salto.

Torna a scrivere  
il tuo capitolo.

Anche con poche parole. Anche  
se tremano.

# GIORNO 6

*Sei il tuo primo alleato*



Trattati come tratteresti una  
persona che ami.

Ti incoraggi, o ti distruggi?

Ti abbracci, o ti critichi?

Oggi diventa

il tuo miglior amico.

Guardati allo specchio e di:

**“Io sono dalla mia parte.”**

# GIORNO 7

*Respira.  
Non correre*



Chi ha detto che devi sbrigarti?

Chi ti ha convinto che stai  
indietro?

Respira.

Non devi recuperare nulla.

Il tuo ritmo è giusto  
così com'è.

Oggi smetti di correre.

Cammina, vivi, senti.

# GIORNO 8

*Lascia andare  
chi non ti vede*



Se devi spiegare mille volte chi  
sei, sei nel posto sbagliato.  
Non devi dimostrare nulla. Non  
devi piacere a tutti.

Lascia andare  
chi non ti vede.  
E libera spazio  
per chi ti vedrà.

# GIORNO 9

*Ringrazia il passato*



Ogni errore, ogni ferita, ogni  
persona che ti ha spezzato...  
tutto ha costruito il tuo  
carattere.

Ringrazia. Non giustificare.  
Solo ringrazia.  
Poi vai avanti.

# GIORNO 10

*Non hai bisogno  
del permesso*



Né dei tuoi genitori, né dei tuoi  
amici, né della società.

Puoi ricominciare.

Ora. Qui. Da te.

Oggi dai il permesso a te stesso  
di cambiare vita. Anche senza  
certezze.

Soprattutto senza paura.

# GIORNO 11

*La paura è un segnale,  
non un blocco*



La paura è un campanello, non  
un muro.

Se senti paura, sei vicino a  
qualcosa che conta.

Non scappare. Avvicinati.

Oggi affronta una cosa p  
iccola che ti fa paura.

E guarda cosa succede.

# GIORNO 12

*Ogni giorno  
è un nuovo inizio*



Hai sbagliato ieri?

Non importa.

Ti sei perso? Sei stato confuso?

Perfetto.

Oggi è un nuovo inizio.

Scrivi 3 cose

che vuoi essere oggi.

E agisci come se lo fossi già.

# GIORNO 13

*Non devi essere  
sempre forte*



Piangere non è debolezza.  
Fermarsi non è fallimento.

Oggi permettiti  
di essere umano.  
Rallenta. Ascoltati.  
Se serve, crolla.  
E poi ricostruisciti.  
Con dolcezza.

# GIORNO 14

*La luce si vede nel buio*



Non cercare di evitare il buio.  
È lì che la tua luce  
brilla di più.  
Oggi abbraccia la tua ombra.  
Siediti con ciò che ti fa paura.  
Ascoltati senza giudizio.

# GIORNO 15

*Le risposte arrivano  
quando smetti di cercare*



Smettila di forzare.  
Oggi rilassa il cuore.  
Respira. Cammina.  
Stai nel presente.  
Le risposte non  
vanno cercate.  
Vanno lasciate arrivare.

# GIORNO 16

*La tua energia è sacra*



Non dare tutto a tutti.  
Chi ti svuota,  
non merita il tuo pieno.  
Difendi la tua energia come  
difenderesti un figlio.  
Oggi impara a dire:

**“No, non adesso. Mi sto proteggendo.”**

# GIORNO 17

*Proteggi ciò  
che stai costruendo*



Anche se non  
lo vede nessuno.  
Anche se ti prendono in giro.  
Anche se ti senti  
ancora piccolo.  
Stai costruendo qualcosa.  
E vale.  
Oggi fai un gesto concreto per  
proteggere il tuo sogno.

# GIORNO 18

*Il cambiamento sei tu*



Non serve un evento esterno.  
Il cambiamento che aspetti è  
una tua scelta interiore.  
Oggi cambia un'abitudine, un  
pensiero, una parola.  
E guarda come cambia tutto.

# GIORNO 19

*Ogni passo conta*



Non sottovalutare  
i piccoli gesti.  
Anche oggi, se ti sei alzato, se  
hai respirato, se hai letto  
questo...  
hai fatto un passo.  
E ogni passo conta.  
Tienine traccia. Onoralo.

# GIORNO 20

*Abbi cura del tuo fuoco*



Hai un fuoco dentro. Una  
scintilla, una voce, un impulso  
vitale.

Non spegnerlo per  
accontentare gli altri.  
Non soffocarlo per sembrare  
“normale”.

Oggi nutri il tuo fuoco.  
Fallo brillare.

# GIORNO 21

*Non tornate indietro*



Hai camminato per 21 giorni.

Hai letto, sentito, resistito,  
respirato, riflettuto.

Hai fatto spazio.

Hai ricominciato.

Adesso non tornare indietro.

Sii fedele a te stesso.

Ogni giorno da oggi... è una  
scelta di verità.

## **E ORA... NON TORNARE INDIETRO**

Hai camminato con me per 21 giorni.

Hai scelto di leggere  
anche quando non ne avevi voglia.  
Hai scelto di respirare, ascoltare, sentire.  
Hai guardato dentro, nonostante la fatica.  
Hai accettato la tua verità,  
il tuo tempo, la tua fragilità.

Questo libro non è la fine. **È l'inizio.**

L'inizio di una nuova relazione con te  
stesso.

L'inizio di una vita in cui sei tu a scegliere  
chi essere, ogni singolo giorno.

L'inizio di un percorso in cui non hai  
bisogno di correre, ma solo di procedere.  
Un passo alla volta.

Ricorda questo:

**Non devi essere perfetto.  
Devi solo essere presente.**

Ogni volta che cadrai, potrai rialzarti.  
Ogni volta che ti sentirai perso, potrai  
tornare a queste parole.  
Ogni volta che dubiterai di te, sappi che io  
credo in te.

Ci vediamo nel prossimo passo.  
Con forza, umanità e verità.

**Stefano Casaroli**  
**Coach, essere umano, compagno di**  
**strada**

🌀 **“La tua forza non è in ciò che mostri.  
È in ciò che scegli quando nessuno ti  
guarda.”**

**21 Giorni per Ritrovare la Tua Forza  
Interiore**

**DI**



# RIALZATI

21 GIORNI PER RITROVARE  
LA TUA FORZA INTERIORE



*COACH*

**STEFANO  
CASAROLI**