



© [www.MassimoTalamini.it](http://www.MassimoTalamini.it)

# Un Quaderno dei Desideri

Massimo



Omaggio a Franco Fontana

Un quaderno dei desideri è un insieme di pagine molto personali - assolutamente segrete - su cui dovranno essere annotati tutti i desideri che si vorrà realizzare da lì in poi. Tenere un proprio quaderno dei desideri (occhio che non ho detto diario) è un fatto estremamente serio, perché si occupa della propria felicità, una delle responsabilità più grandi a cui ogni persona deve rispondere nel corso della sua vita. Perciò vale la pena di pensarci, no?

## **Come Iniziare.**

Per iniziare è necessario fare un attento esame di coscienza, decidere quali sono i desideri più importanti che si vorrebbe vedere realizzati e incominciare ad annotarli, così come saltano in mente, anche in disordine, siano essi grandi o piccoli, pratici oppure astratti, apparentemente stupidi o molto ambiziosi, agevolmente possibili o anche più complessi da realizzare.

## **Cosa Annotare.**

Dovrà essere annotata qualsiasi cosa che si vorrebbe iniziare a fare, ad esempio: avere una nuova casa, o cambiare lavoro, acquistare una macchina nuova o fare un viaggio particolare, oppure smettere di fumare, o interrompere una relazione noiosa, o perdere peso, o far pace con qualcuno, o ancora imparare lo spagnolo, o costruire uno scaffale faidate, o imparare a saper fare un massaggio come si deve.

## **Come Annotare.**

Per ogni desiderio dovrà essere dedicata una pagina diversa, che abbia ampio spazio libero, in modo che nel tempo possano essere segnati i piccoli passi o le variazioni che conducono o meno alla realizzazione di quel desiderio. Nell'annotare un desiderio, va segnata chiaramente la data in cui sono stati desiderati (che servirà come verifica in un secondo tempo); inoltre è utile anche descrivere brevemente la situazione presente. Il quaderno dovrebbe essere del tipo a "fogli mobili": in questo modo anche successivamente sarà più facile riordinare i desideri per importanza.

### **Come Aggiornarlo.**

Ogni tanto, soprattutto nei momenti più felici e pieni di energia, il quaderno andrebbe ripreso in mano e riletto dall'inizio, in modo da poterne apportare ogni tipo di modifica. Può essere che a distanza di tempo si desiderino le stesse cose, oppure no, è cambiato invece qualcosa. Si dovrà annotare ogni variazione di desiderio sulla pagina relativa, indicando anche la nuova data. La percezione che ne dovrebbe conseguire è quella che alcune cose che sembravano importanti nel tempo hanno perso valore, altre invece rimangono tali.

### **A Cosa Serve.**

Tutto ciò serve a far chiarezza, a capire ciò che rimane importante e cosa no, a mettere ordine alla propria vita e a procedere senza troppe sbandate.

Potrà accadere poi che alcuni desideri si siano realizzati in un modo del tutto diverso ed imprevedibile da come erano stati pensati e programmati all'inizio; comunque vada, l'aver espresso quel desiderio è stato come aver pregato e richiamato energie a proprio favore. Più passerà il tempo e più si avrà la chiara percezione dell'armonia e della bellezza celata nei disegni del destino, e la strada percorsa si riempirà di altra gioia e gratitudine.

Quando invece, sfogliandolo, ci si accorgerà che un certo desiderio ormai non interessa più, è diventato buffo oppure ha perso importanza, la relativa pagina non andrà strappata, ma basterà tirarci sopra una riga, aggiungere una data ed alcune considerazioni in merito. Il desiderio sbarrato rimarrà a testimoniare un'epoca finita, una svolta nella propria vita, e aiuterà a capire come e quanto si sarà cresciuti interiormente.

Ciò darà ancora più forza.