

“Credi, Pensa, Crea” è una raccolta di riflessioni nata dall’esperienza personale e da anni di studi nel campo della crescita interiore. Attraverso temi come l’autoconsapevolezza, la resilienza e il potere di vivere in modo intenzionale, queste pagine offrono uno sguardo profondo sull’evoluzione personale. I pensieri qui espressi, ispirati dalla quotidianità e dall’esperienza di vita in una nuova città, invitano il lettore a credere in sé stesso, a superare i limiti autoimposti e a creare la vita desiderata con coraggio e fiducia.

# (REDI PENSA CREA

**Mi chiamo Emy Farella e sono convinta che la vita sia meravigliosa.**

Sognatrice incallita, ho affrontato difficoltà che hanno scosso la mia fiducia, ma ho riscoperto la forza di sognare e credere. In questo libro, ti invito a intraprendere un viaggio interiore verso crescita e realizzazione personale.

*la vita che desideri  
è già qui!*



EMY FARELLA

(REDI  
PENSA  
(REA

*la vita che desideri  
è già qui!*



2024 © Intuitivamente Edizioni  
ISBN: 9781793918062

Impaginazione e copertina: Emy Farella

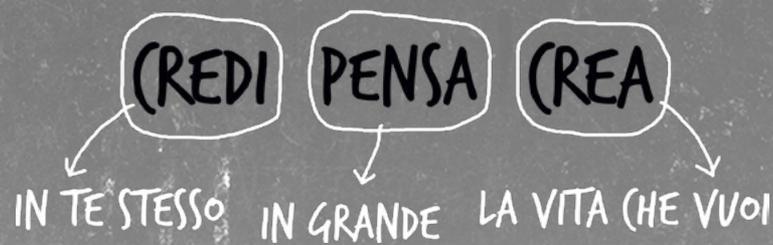
Della stessa autrice:

Credici, lo avrai - Il segreto per essere felici (2014)

Credici, lo avrai - L'anno del cambiamento (2015)

Credici, lo avrai - L'evoluzione consapevole (2017)

[www.emyfarella.com](http://www.emyfarella.com)



*Il momento giusto è adesso.*

*Sei pronto?*

# SOMMARIO

L'autrice .....	7
Premessa.....	8
Introduzione .....	10
I valori dimenticati: un messaggio d'amore per ricordarli .....	13
Il piacere del mangiar sano. Impariamo a cucinare? .....	17
Utile o comodo? La tua scelta fa la differenza! .....	21
Sai gestire la felicità? Quando l'entusiasmo ti riempie di energia .....	25
Leggere, un modo per crescere ed evolversi in totale relax .....	29
Vincere senza sforzo: la filosofia dello sgambetto.....	35
I sogni si avverano.....	41
Come bolle di sapone .....	44
Consapevolezza.....	46
I mille volti dell'evoluzione personale.....	50
Un nuovo punto di partenza .....	55
La via per una vita straordinaria .....	59
Un piccolo impegno per grandi risultati .....	64
Relazioni e delusioni: aspettativa VS realtà.....	71
Aprire le porte dell'abbondanza, smettere di afferrarsi alle cose.....	77
La vita NON è una cosa seria (Fattene una ragione) .....	84
Smettiamola di farci del male e torniamo a divertirci!.....	88
Non stiamo facendo abbastanza.....	91
Curarsi in 10 giorni con il Regime Ohsawa.....	100
Verso un nuovo mondo. Il risveglio collettivo.....	113

## L'AUTRICE



**Mi chiamo Emy Farella, e credo fermamente che la vita sia meravigliosa, nonostante tutto. E tu?**

Se davvero creiamo ciò che immaginiamo, allora che i nostri sogni siano i più belli possibile. Sì, sono una sognatrice incallita, una di quelle persone che fatica a tenere i piedi per terra, e ne vado fiera. Tuttavia, la vita mi ha messo alla prova negli ultimi anni, facendo vacillare la mia fiducia nella capacità di creare il mio destino, trasformando i miei sogni in incubi. Ma non mi sono arresa. Ho preso in mano il mio “acchiappasogni” e, invece di cercare risposte all'esterno, sono tornata a guardare dentro di me. Ho ricominciato a sognare, a credere. E, come per magia, tutto ha ripreso a funzionare.

Stanca di restare bloccata nella zona di comfort, dove tutto lentamente si spegne, ho scelto di riprendere il mio viaggio verso l'ignoto, pronta a trasformare ogni sfida in un'opportunità di crescita.

Con questo libro, spero di ispirarti a fare lo stesso, accompagnandoti in un viaggio interiore verso una consapevolezza più profonda e una piena realizzazione personale.

## PREMESSA

“Credi, Pensa, Crea” è una raccolta delle mie riflessioni, iniziata nel 2014 dopo la pubblicazione del mio primo libro, “Credici lo avrai - Il segreto per essere felici.” In queste pagine esploro temi profondi legati alla crescita personale, che hanno accompagnato il mio percorso e le mie ricerche nel corso degli anni.

Ogni riflessione rappresenta uno sguardo intimo sulla mia evoluzione interiore, frutto non solo delle esperienze vissute, ma anche dello studio appassionato di testi fondamentali nel campo dello sviluppo personale. Alcuni pensieri sono nati prima del mio trasferimento in Spagna nel 2016, mentre altri hanno preso vita durante la mia permanenza a Valencia, una città che, con la sua cultura vibrante e il suo ritmo più disteso, ha stimolato una riflessione ancora più profonda e consapevole.

Attraverso episodi della vita quotidiana, grandi e piccoli, prendo ispirazione per esplorare tematiche più ampie legate alla crescita interiore. Queste esperienze personali, combinate con gli studi che ho approfondito, formano il cuore delle mie riflessioni su temi quali l'autoconsapevolezza, la resilienza e il potere di vivere in modo intenzionale.

Il mio obiettivo è quello di ispirare i lettori a credere in sé stessi, a riscoprire che il potere di trasformare la propria vita è già dentro di noi. Desidero motivare chi mi legge a cercare costantemente una versione migliore di sé, coltivando il coraggio di creare la vita che davvero desidera. La fiducia in sé stessi non è soltanto un'idea astratta, ma una forza concreta e trasformativa che, se alimentata, può condurre a cambiamenti profondi e significativi.

In queste riflessioni troverai l'invito a mettere in discussione lo status quo, a sfidare i limiti autoimposti e ad affrontare le incertezze della vita con coraggio e apertura. Così facendo, potrai non solo scoprire la forza per plasmare il tuo cammino, ma anche sviluppare la fiducia necessaria per affrontare con serenità e determinazione le sfide che inevitabilmente la vita ci presenta.

**Credi** in te stesso.

**Pensa** in grande.

**Crea** la vita che vuoi.

# INTRODUZIONE

Benvenuto, e grazie di cuore per essere qui a leggere ciò che ho da condividere.

In queste pagine troverai strumenti preziosi per migliorare non solo la qualità della tua vita, ma anche quella delle persone che ti circondano, contribuendo a rendere il mondo un luogo più accogliente e armonioso. Scoprirai un nuovo modo di interpretare la realtà, comprendendo che ci sono possibilità illimitate e un potere straordinario dentro di te che forse non hai mai considerato: il potere della tua mente. Capirai che sei un essere unico, capace di realizzare cose straordinarie.

Se ti fiderai e ti lascerai accompagnare lungo questo percorso di crescita, riuscirai a vedere con maggiore chiarezza il vero significato della vita. Potrai realizzare i tuoi sogni, vivere con serenità e diventare una persona autenticamente felice.

## **VERSO UN NUOVO STILE DI VITA**

C'è un interesse sempre più diffuso verso le tematiche esistenziali, alimentato dal crescente bisogno di lasciarsi alle spalle quel senso di insoddisfazione che molti provano, sia per motivi personali che per le pressioni socio-culturali. Si rafforza il desiderio di costruire una vita più semplice, serena e autentica, in un mondo migliore. Stiamo vivendo un vero e proprio risveglio collettivo delle coscienze.

Il mio percorso di crescita personale, iniziato anni fa, mi ha condotto alla scoperta di verità profonde che un tempo ignoravo, ma che ora considero fondamentali per il raggiungimento della felicità, a cui tutti aspiriamo. Credo fermamente che ognuno di noi abbia il potenziale per riuscirci, a patto di

volerlo davvero. Tuttavia, la volontà da sola non basta: deve essere accompagnata da una riorganizzazione della propria vita. È essenziale riprogrammare i vecchi schemi mentali, che spesso sono la causa delle difficoltà che affrontiamo, e introdurre nuove abitudini in linea con i nostri obiettivi.

## **Il momento è adesso, iniziamo?**

*I valori dimenticati:  
un messaggio d'amore per  
ricordarli*



26 GIUGNO 2014

Negli ultimi giorni, dopo l'uscita dell'Italia dal mondiale, i social sono stati invasi da messaggi di disappunto, molti dei quali colmi di rabbia, minacce e insulti. Questo fenomeno mi ha colpita profondamente. Non mi aspettavo un'esplosione di ferocia, soprattutto da persone che, almeno all'apparenza, si erano sempre mostrate calme e pacifiche.

Mi sono fermata a riflettere su questa rabbia collettiva, su quanto sia pericolosamente latente nelle persone, pronta ad emergere con violenza alla prima occasione. Ma ciò che mi ha turbata di più è stato realizzare quanto siamo ormai lontani dai valori fondamentali come il rispetto e l'amore verso il prossimo. Quella rabbia esplosiva non nasce solo da una partita persa; è un riflesso della nostra società, un segnale che ci avverte di una mancanza profonda.

Viviamo in un'epoca in cui si è sempre pronti a puntare il dito, a lamentarsi di una società che definiamo "maleduca-

ta” e corrotta, ma quante volte ci rendiamo conto che noi stessi contribuiamo a quella stessa maleducazione? Quanto spesso ci dimentichiamo le regole più elementari della convivenza pacifica e dell’empatia?

Parlare di amore, rispetto e altruismo è diventato quasi un atto di coraggio. Spesso chi lo fa viene deriso, come se questi ideali fossero ormai anacronistici o fuori moda. Eppure, conformarsi alla rabbia e alla frustrazione collettiva non ci riempie, ci svuota. Quante volte, seguendo la massa, ci siamo sentiti alienati dalla nostra vera essenza? Come scriveva Viktor Frankl, sopravvissuto all’Olocausto e pioniere della logoterapia, “ciò che davvero ci riempie non è il successo esteriore, ma il senso di significato che diamo alle nostre azioni”. Senza un senso più profondo, senza valori come amore e perdono, la vita rischia di diventare sterile e superficiale.

Essere un “vero uomo” (o una “vera donna”, naturalmente) non significa imporsi a tutti i costi, dimostrare di essere migliori degli altri, ma riconoscere i propri errori e trarne insegnamento. Ammettere una sconfitta con dignità è un segno di forza, non di debolezza. Il perdono, come affermava Nelson Mandela, “libera l’anima e toglie la paura”. In un mondo che sembra celebrare la vittoria a ogni costo, c’è più coraggio nell’ammettere di essere imperfetti e nell’aprirsi al cambiamento.

Proprio per questo, oggi vorrei condividere con te un messaggio d’amore che attraversa i secoli e le culture: la Preghiera di San Francesco d’Assisi, anche conosciuta come la Preghiera Semplice. Non è solo una preghiera religiosa, ma un vero e proprio strumento di connessione con l’energia universale che ci lega tutti. Le sue parole sono un invito a ricordarci chi siamo davvero, al di là delle maschere sociali e delle pressioni esterne.

## **Preghiera Semplice**

*Signore, fa' di me uno strumento della Tua Pace:  
Dove è odio, fa ch'io porti l'Amore,  
Dove è offesa, ch'io porti il Perdono,  
Dove è discordia, ch'io porti l'Unione,  
Dove è dubbio, ch'io porti la Fede,  
Dove è errore, ch'io porti la Verità,  
Dove è disperazione, ch'io porti la Speranza,  
Dove è tristezza, ch'io porti la Gioia,  
Dove sono le tenebre, ch'io porti la Luce.*

*Maestro, fa' che io non cerchi tanto  
Ad esser consolato, quanto a consolare,  
Ad essere compreso, quanto a comprendere,  
Ad essere amato, quanto ad amare.*

*Poiché, così è:*

***Dando, che si riceve,  
Perdonando, che si è perdonati,  
Morendo, che si risuscita a Vita Eterna.***

Queste parole ci ricordano che, nonostante la frenesia e la superficialità che ci circondano, abbiamo il potere di scegliere una strada diversa. Possiamo decidere di essere portatori di pace, di amore, di speranza. Questi valori non sono reliquie del passato, ma strumenti potentissimi per vivere una vita più autentica e appagante.

In un mondo in cui spesso prevalgono la competizione e il conflitto, fare spazio al perdono e alla comprensione reciproca può sembrare un atto controcorrente. Ma è proprio nei momenti di crisi che abbiamo più bisogno di ritrovare queste radici profonde. Come ha scritto Martin Luther King Jr., “L’oscurità non può scacciare l’oscurità; solo la

luce può farlo. L'odio non può scacciare l'odio; solo l'amore può farlo”.

**Ecco allora il mio invito:** scegliamo di essere strumenti di cambiamento, non solo per noi stessi, ma per chi ci circonda. Troviamo il coraggio di amare, di perdonare, di accettare le nostre imperfezioni e quelle degli altri. Solo così potremo davvero vivere una vita piena, colma di significato e di pace.

## *Il piacere del mangiar sano. Impariamo a cucinare?*



26 AGOSTO 2014

Se chiudi gli occhi, riesci a sentire quel profumo di biscotti appena sfornati, che invadeva la cucina quando la mamma o la nonna preparavano qualcosa di speciale? Oppure il ricordo dei pranzi della domenica, con le lasagne fatte in casa, i panzerotti croccanti o un bel piatto di polenta fumante che riscaldava il cuore e la tavola? Qualunque sia la tua origine, in Italia la passione per il cibo è qualcosa che ci portiamo nel sangue. È parte della nostra cultura, delle nostre famiglie, delle nostre tradizioni.

Ma non tutti amano stare ai fornelli. C'è chi, dopo qualche “disastro culinario”, si arrende, convinto che cucinare non faccia per lui. Eppure, siamo nel Paese del buon cibo, e per molti cucinare è più di un dovere: è un'arte, un piacere, e persino una forma di meditazione. È un momento che ci permette di staccare dalla frenesia quotidiana, di creare qualcosa con le nostre mani e di dividerlo con le persone care. Cucinare è un modo per prendersi cura di sé stessi e degli altri.

Se un tempo i fornelli erano un regno quasi esclusivamen-

te femminile, oggi le cose sono cambiate. Sempre più uomini si avvicinano alla cucina, e non solo come hobby, ma come autentica passione. In molte famiglie, è l'uomo a indossare il grembiule e a preparare i pasti, mentre la donna si gode il risultato. In fondo, cucinare è un'attività che ci avvicina, non importa chi siamo o quale sia il nostro ruolo. È un modo per esprimere creatività, amore e cura.

### **CUCINARE FA STARE BENE.**

### **MANGIAR SANO TI RENDE MIGLIORE.**

Cucinare può avere un impatto profondo sul nostro benessere mentale e fisico. Non è solo una questione di abilità, è un modo per riconnetterti con te stesso e con il mondo che ti circonda. Quando scegli ingredienti freschi, naturali e nutrienti, stai compiendo un atto di amore verso il tuo corpo e la tua mente. Mangiare sano non significa seguire una dieta rigida o privarti dei piaceri della tavola; significa scegliere consapevolmente ciò che ti nutre davvero, dentro e fuori.

Non si sceglie di mangiare sano solo per perdere qualche chilo o migliorare l'aspetto fisico. Oggi, sempre più persone capiscono che il cibo che consumiamo ha un impatto diretto sul nostro umore, la nostra energia e la nostra produttività. Mangiare male non ci appesantisce solo fisicamente, ma ci rende anche più nervosi, irritabili e meno concentrati.

Un'alimentazione sbagliata, inoltre, provoca molte delle malattie degli ultimi tempi. Alcuni studi scientifici, come quelli condotti dal Dr. Michael Greger, dimostrano che una dieta ricca di cibi freschi e non processati può prevenire molte delle cosiddette "malattie del benessere", come diabete e malattie cardiovascolari.

Da quando ho deciso di introdurre cibi più naturali nella mia alimentazione, ho sperimentato una trasformazione profonda. Non solo mi sento più leggera e carica di energia, ma il mio umore è cambiato radicalmente: sono più serena, rilassata e, soprattutto, mi ammalò molto meno. Mangiare in modo sano ha avuto un impatto profondo non solo sul mio corpo, ma anche sulla mia mente. Mi sento più felice, equilibrata e in sintonia con me stessa.

### **PROVA ANCHE TU**

Non devi essere uno chef stellato per goderti il piacere di cucinare. Inizia con qualcosa di semplice, magari una ricetta che hai sempre voluto provare. La cucina non deve essere complicata per essere soddisfacente. E una volta che inizi, ti accorgerai che preparare i tuoi piatti può diventare un momento di puro relax, un piccolo rifugio dalla vita frenetica di tutti i giorni.

Anch'io, pur amando cucinare, raramente mi lanciai in ricette elaborate. Preferisco piatti semplici e veloci, a base di verdure fresche, legumi e cereali integrali. Mi piace sperimentare, giocare con le farine e creare qualcosa di nuovo, inventando ricette che rispecchiano il mio stile di vita. Non c'è bisogno di seguire alla lettera, l'importante è divertirsi.

Se vuoi, puoi farlo insieme a qualcuno: cucinare in compagnia è divertente e rafforza i legami. Io, ad esempio, adoro preparare pane o biscotti insieme a mia figlia. È un momento speciale, in cui posso trasmetterle l'amore per la cucina e il piacere di creare qualcosa con le proprie mani. Ed è bellissimo vedere i più piccoli scoprire la magia della cucina, imparando che preparare il cibo è un atto d'amore e condivisione.

## INIZIA OGGI

Allora, che aspetti? Apri la dispensa, scegli ingredienti freschi e genuini e concediti il tempo di creare qualcosa di tuo. Non serve che sia perfetto, l'importante è che sia fatto con amore. Sperimenta, divertiti, e scopri il piacere di mangiare sano. Non solo il tuo corpo ti ringrazierà, ma anche la tua mente e il tuo spirito.

*Utile o comodo?  
La tua scelta fa la differenza!*



06 FEBBRAIO 2015

Ogni singola decisione, grande o piccola, ha un impatto sulla tua vita. Anche le azioni che a prima vista sembrano insignificanti, possono trasformarsi col tempo in qualcosa di molto più grande. Ecco perché è importante farti spesso una domanda chiave: “Quello che sto facendo è utile o solo comodo?”

## **NIENTE SCUSE!**

Sai già che accontentare i tuoi figli in ogni capriccio non è il meglio per loro, ma a volte cedi solo per evitare urla o per toglierteli di torno più velocemente. Sai che mangiare nei fast food non è salutare, ma torni a casa stanco e pensi: “Per una volta...” E poi quella volta diventa la seconda, la terza e così via. Sai che per raggiungere i tuoi obiettivi dovresti dedicare più tempo, ma ti trovi a rimandare con mille scuse. Quante volte hai iniziato corsi e poi li hai abbandonati? Quante volte ti sei iscritto in palestra per poi smettere di frequentare? Quanti “lo farò domani” ti sei raccontato?

La nostra mente è una macchina perfetta nella creazione di scuse. Ci convinciamo che preferiamo il comodo all'utile, e finiamo per apparire vittime delle circostanze piuttosto che ammettere che spesso scegliamo la strada più facile per pigrizia o paura del fallimento.

### **COSA HAI OTTENUTO?**

Passiamo buona parte della vita a nasconderci dietro le nostre scuse, magari pensando di ingannare anche gli altri, ma alla fine chi perdiamo di vista siamo solo noi stessi. Hai accontentato i tuoi figli in tutto per comodità? Bene, ma non lamentarti se da grandi pretenderanno sempre di essere viziati e non sapranno fare nulla da soli. Hai scelto di risparmiare tempo e fatica con cibi pronti o fast food? Va bene, ma non sorprenderti se ti senti sempre stanco, con il corpo che non risponde come dovrebbe. E se ti accorgi che la tua vita è in stallo, senza crescita né soddisfazioni, chiediti: quante volte ti sei davvero messo in gioco?

Le scelte comode possono sembrarti la via più facile, ma a lungo andare richiedono molto più sforzo per recuperare ciò che hai trascurato. Robin Sharma, nel suo libro *Il club delle 5 del mattino*, sottolinea che la disciplina oggi costruisce la libertà di domani: "Le scelte difficili nel presente portano una vita più facile nel futuro".

### **COSA POTRESTI OTTENERE SCEGLIENDO L'UTILE.**

Optare per ciò che è utile, dedicando tempo ed energia anche quando non sembra conveniente, ti darà benefici duraturi. Non è poi così difficile: a volte basta un piccolo sforzo per ottenere risultati che ripagheranno a lungo termine. Fare scelte più utili non significa punirti o sentirti in colpa per quelle passate, ma abbracciare la consapevolezza

za e migliorarti.

Molte volte agiamo in base a ciò che fanno gli altri, seguendo la massa perché sembra più facile. Ma sai cosa? Avere il coraggio di fermarsi e riflettere, scegliere ciò che è davvero utile per te, è il primo passo verso una vita più autentica. James Clear, autore di *Atomic Habits*, ci ricorda che le piccole azioni quotidiane hanno un effetto cumulativo straordinario: "Il successo è il prodotto delle abitudini quotidiane, non delle trasformazioni una tantum".

Qualunque momento è quello buono per iniziare a seminare: prima seminiamo, prima vedremo i frutti delle nostre azioni!

### **ANCHE IO HO SCELTO IL COMODO (A VOLTE)**

Anch'io, come te, ho scelto spesso la via più comoda. È umano, e ammetto che a volte lo faccio ancora oggi senza accorgermene. Ma la chiave sta nel diventare più consapevole. Non lasciarti trascinare dagli eventi, prendi del tempo per riflettere sulle tue scelte. Domandati: "Questo mi avvicina ai miei obiettivi o è solo un rifugio temporaneo?"

Come mamma, ho fatto tanti errori educativi. Ma ho scelto di informarmi, di leggere e studiare metodi diversi. Ho applicato ciò che ritenevo utile per la mia famiglia, e oggi vedo i risultati. Anche se a volte mi trovo a fare il lavoro per mia figlia – magari perché sono stanca o annoiata – mi rendo conto di quanto sia importante darle il tempo e lo spazio per imparare da sola.

### **PICCOLE AZIONI OGGI, GRANDI RISULTATI DOMANI.**

Il solo fatto di riconoscere le scuse che ti trattengono dal fare la scelta giusta è un grande passo avanti. Ammette-

re le proprie debolezze non ti rende una persona cattiva, anzi, ti dà la possibilità di migliorare. Supera la pigrizia, non aspettare il momento perfetto: comincia ora, fai quel piccolo sforzo in più e vedrai che i frutti arriveranno.

E quando capirai qual è il tuo vero percorso, quello che ti appartiene, le scelte tra utile e comodo diventeranno molto più facili. Non dovrai più sforzarti, perché tutto ciò che sceglierai sarà in armonia con la tua crescita personale.

## *Sai gestire la felicità? Quando l'entusiasmo ti riempie di energia*



03 MARZO 2015

Sai davvero gestire la felicità? Quella sensazione di euforia che ti riempie di energia e ti fa sentire capace di tutto? Spesso ci concentriamo sulle strategie per superare ostacoli, emozioni negative, paure che ci bloccano. Ma cosa succede quando finalmente raggiungi quella tanto desiderata felicità? E, soprattutto, come la gestisci una volta che l'hai raggiunta?

### **CONOSCI LA FELICITÀ?**

Probabilmente anche tu ricordi qualche momento felice nella tua vita. Magari è stato quando hai raggiunto un traguardo atteso, ti sei sentito amato, o hai ricevuto una sorpresa inaspettata. Ma la felicità di cui parlo va ben oltre queste singole emozioni: è uno stato mentale e fisico in cui ogni preoccupazione si dissolve, ogni pensiero negativo si allontana, e tu riesci a vedere solo il bello della vita. Quando sei in questo stato, ti senti in pace con te stesso e con

# GRAZIE!

Per aver dedicato del tempo prezioso alla lettura di questo libro. Spero che i suoi contenuti ti siano stati utili e che tu possa aver raggiunto la consapevolezza che ti porterà sulla strada della felicità.

*Ti è piaciuto?*

**La tua opinione mi interessa molto!**

Per favore dedicami ancora qualche minuto del tuo tempo e lascia una recensione su Amazon



**Mi faresti un grande favore!**

**Rimaniamo in contatto!**

Entra nel sito web e segui il mio nuovo blog e le mie pubblicazioni

**Sito web:**

[www.emyfarella.com](http://www.emyfarella.com)