

Rinascita

*La storia di chi ha vissuto nel buio
e poi ha ritrovato la luce*

I contenuti ed i pareri espressi nel presente libro sono da considerarsi opinioni personali dell'Autrice, che non possono, pertanto, impegnare l'Editore, mai e in alcun modo.

Marina Dani

RINASCITA

*La storia di chi ha vissuto nel buio
e poi ha ritrovato la luce*

Racconto autobiografico

BOOK
SPRINT
E D I Z I O N I

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2023

Marina Dani

Tutti i diritti riservati

Prefazione

Questo libro parla della mia vita e in particolare modo del percorso di vita che ho intrapreso per migliorarmi, diventando non solo più forte ma soprattutto consapevole di chi io sia realmente e delle mie capacità e doti che tanto cercavo.

Mi piace pensare a questo libro come una sorta di manuale di vita, un punto di riferimento per tutti coloro che hanno bisogno di fermarsi, riflettere e ritrovarsi.

In queste pagine sarò al 100% me stessa, Marina. Senza filtri, senza menzogne, e vi mostrerò, raccontandovi la mia vita e fornendovi consigli utili per vivere una vita serena, che se si vuole realmente cambiare, si può, sempre. L'unico segreto è VOLERLO.

Perché ogni cambiamento, credetemi, sarà difficile e tortuoso all'inizio ma glorioso alla fine.

Introduzione: mi presento

Come forse avete capito, non sono la tipica ragazza famosa sui social media che mostra la sua vita a milioni di followers. Bensì, sono una semplicissima ragazza di 19 anni che vive in provincia di Vicenza con la sua famiglia.

Sono nata a metà ottobre del 2003, mese da me non tanto amato, perché triste e spento, a differenza dei mesi estivi e primaverili pieni di vita, che io adoro.

Sono sempre stata, fin da piccola, molto timida ed insicura, differentemente da mia sorella, molto più solare e forte di me.

Pensate, ero così timida che i miei genitori mi hanno iscritta ad un corso di recitazione e devo ammettere che, oltre ad appassionarmene molto, mi è stato di aiuto per ottenere più fiducia in me stessa. Nel frattempo, ho anche partecipato ad alcuni corsi di danza, sia classica

che moderna, ma dopo 2 anni ho mollato perché ho preferito proseguire con il teatro.

Sembrerà strano, ma interpretare un personaggio ed entrare nella sua anima è qualcosa di indescrivibile perché capisci il suo stato d'animo e, allo stesso tempo, conosci nuovi lati di te stessa.

Tuttavia, quando dovetti iniziare le superiori, decisi, a malincuore, di smettere con la recitazione per concentrarmi sulla scuola. Ho frequentato un istituto tecnico economico e mi sono diplomata un anno fa, nel luglio del 2022.

Attualmente mi descriverei come una ragazza tranquilla, precisa e determinata, alla quale piace particolarmente fare esperienze sempre diverse, divertirsi, cantare a squarcia gola, stare all'aria aperta e, soprattutto, viaggiare. Ritengo, infatti, che il viaggio sia una delle cose a cui dare priorità nella nostra vita in quanto ci permette non solo di scoprire nuovi mondi, ma, anche e soprattutto, nuovi lati di noi stessi. Sì, perché non esiste modo migliore di conoscersi se non quello di viaggiare.

La morte dell'anima

Sono sempre stata una ragazza molto attiva, energica, piena di vita e spensierata.

La solita ragazza amante delle feste, del divertimento, delle uscite con le amiche, oltre che del cibo. Non era mai stato un problema per me mangiare ciò che volevo, quando volevo. Non seguivo una buona alimentazione, infatti mangiavo quotidianamente cibi poco salutari, specialmente salati. Tuttavia, grazie alla mia costituzione (alta e magra), non ho mai avuto problemi di salute.

Quando iniziò la pandemia, nel 2019, e fummo costretti a stare costantemente all'interno delle nostre case, però, qualcosa in me cambiò. Iniziai a guardarmi maggiormente allo specchio e a notare i miei difetti, come il grasso sui fianchi, la pancia non piatta, il lato b non tonico, e a paragonarmi alle ragazze perfette

presenti sui social media. Proprio per tale motivo, iniziai una “dieta fai da te” per dimagrire, affiancata da un allenamento scelto su YouTube e lunghe camminate.

Se inizialmente avevo preso il tutto alla leggera, poi, giorno per giorno, divenne un’ossessione.

Ed è proprio da qui che la me di una volta, morì completamente.

Perché, quando muore l’anima, muore pure il tuo modo di essere, non solo esteticamente ma, soprattutto, interiormente.

Ero perennemente stressata e in ansia a causa dei miei schemi mentali sull’alimentazione. Dovevo infatti avere tutto sotto controllo e, se qualcosa non fosse andato secondo i piani, sarei impazzita e mi arrabbiavo con me stessa.

A causa di ciò, anche il rapporto con la mia famiglia peggiorò, in quanto ero sempre triste ed irritata, spenta.

Mentre sto scrivendo queste pagine, mi domando come facessi a vivere così.

È incredibile come l’abitudine di paragonarti agli altri possa rovinarti la vita a tal punto da non amare più te stessa e a non riconoscerti più.