

ALCUNE REGOLE PER PARTIRE DA ZERO

1. Accettare la propria situazione. Solo partendo dalla consapevolezza di essa si potrà programmare una buona riabilitazione.
2. Prefissarsi obiettivi e traguardi "facilmente" raggiungibili, minimi e gradualmente (step by step), per non rimanere delusi da troppe aspettative.
3. Seguire il proprio istinto e ascoltare i segnali dati dal corpo, per trovare soluzioni personali e non adottare "tout court" strategie preconfezionate.
4. Adottare più metodi e/o metodiche di riabilitazione, facendo una sintesi di tutte, perché in ognuna di loro c'è del buono, ma nessuna è perfetta!
5. Non lasciarsi mai scoraggiare. Anche quando non vedete il minimo miglioramento non preoccupatevi, il cervello sta lavorando per voi.
6. Muovete nuove energie. Ognuno di noi ne possiede infinite: trovate attività alternative, passatempi, hobby e interessi che avete sempre riposto nel cassetto: è arrivata l'ora di aprirlo!

7. Permettetevi il lusso di fare ciò che avete sempre desiderato e che per mancanza di tempo e/o di coraggio avete rimandato o tralasciato.
8. Uscite e fate vita "mondana", non nascondetevi per paura di sentirvi inadeguati o giudicati: se dimostrate sicurezza nelle relazioni sociali non vi sentirete mai soli.
9. Se trovate difficoltà o barriere architettoniche denunciatele: quando ognuno fa la sua parte tutta la collettività ne beneficia.
10. Armatevi di pazienza e tanta fantasia, sono requisiti indispensabili per superare le contrarietà della vita.

DECALOGO SEMISERIO

1. Fate qualche follia: tanto peggio di così non può andarvi.
2. Ogni tanto sfogate la vostra rabbia o impotenza nel rompere qualcosa (consigliati gli oggetti poco costosi o da buttare): la soddisfazione nel farlo è impagabile!
3. Sbattete in faccia alle persone che vi fanno domande "stupide", del tipo «Come va?», «Miglioramenti in vista?» la dura realtà! Li farà sentire degli ottusi e voi vi sarete tolti un sassolino dalla scarpa.
4. Il sesso non è miracoloso, ma vi garantisco che aumenta notevolmente il livello delle endorfine, ovvero gli ormoni del benessere e, soprattutto, ne beneficia la vostra autostima.
5. Prendetevi cura di voi in tutti i modi, fatevi corteggiare e cercate di conquistare: volersi bene è la prima meta per essere e sentirsi amati.

6. Se volete migliorare la simmetria del viso usate il sistema indicato da una mia amica: praticate il sesso orale.
7. Usate l'arma dell'autoironia: scherzare su se stessi e sulle proprie difficoltà a volte può portare il sorriso.
8. Quando potete "approfittate" e fate fare agli altri ciò che vi pare noioso e faticoso.
9. Un'idea da copiare: un amico voleva diventare un uomo sandwich per rispondere alle domande più banali che gli venivano rivolte.
10. Aggiungete a piacere quello che vi sembra più corrispondente alla vostra situazione.