CHISSENEFREGA

la libertà si assapora, non si conquista

un modo di essere, non una tecnica

Patricia Gozlan | *essere leggera*

CAPITOLO 1

Come usare questo libro

Benvenuta.

Questo manuale pratico è il mio sistema: un distillato di più strumenti — alcuni li ho modificati, altri li ho creati — misurato e testato per anni, su me stessa e sulle mie clienti.

È una combinazione precisa, come quella di una cassaforte: un clic alla volta, un numero dopo l'altro. Se ne inverti due, non si apre.

Quello che faccio io è tradurla in pratica: pratica, condensata, senza fronzoli — così che tu la senta nel corpo, non solo nella testa.



Questo libro è un workbook — un libro da vivere, non solo da leggere — non un trattato di filosofia: non troverai teorie da studiare, troverai esercizi da fare, sulla tua vita, oggi.

Non risolve il tema grande che ti porti dietro da anni — è un assaggio, un metodo che puoi replicare da sola, ogni giorno, su un esempio diverso.

Questo libro è la porta d'ingresso al mio sistema, La Via del Meraki™ — il percorso verso quella sovranità interiore che l'antica Grecia chiamava Autarchía. Sono greca, e mi ispiro tanto alla saggezza antica quanto allo spirito della Grecia di oggi.

© 2026 Patricia Gozlan · Tutti i diritti riservati

Il percorso ha 3 passi: Cancellare, Concepire, Creare. Questo libro è il primo. Trovi tutto nella pagina "Il mio processo" sul mio sito.

La donna che diventi lavorando su queste pagine sceglie la libertà, si impegna a fare il lavoro, e la crea per se stessa.

Se qualcosa non funziona, non ne fa un dramma — trova un'altra strada. Quando qualcosa di bello arriva, sa dire sì e riceverlo, senza che il controllo si metta in mezzo. Questo è lo spirito del "chissenefrega consapevole" di questo piccolo ebook.



Un consiglio pratico: scegli fin dall'inizio un tema piccolo, con una resistenza bassa — 3, 4 su 10 (se 10 è massima resistenza e 0 nessuna resistenza), non di più.

Lo stesso tema, dall'inizio alla fine del libro: è lì che misuri il tuo successo, nel numero che scende esercizio dopo esercizio.

Dopo ogni esercizio, lascialo riposare — il giorno dopo, spesso, funziona meglio.

Puoi scrivere le risposte direttamente qui, se stampi il libro, oppure in un quaderno tutto tuo. Quello che conta è scriverle, non dove.

Ogni esercizio di leggerezza è una piuma che ti sei guadagnata — una celebrazione, e io celebro con te anche da lontano!

© 2026 Patricia Gozlan · Tutti i diritti riservati

Gli esercizi sono in un ordine preciso, e non è un caso: ognuno prepara il prossimo. Segui la sequenza, anche quando è scomoda.

Se arrivi alla fine del capitolo 4 e non sei ancora a zero: riprendi e rifai con calma, oppure mandami una mail (pagina contatti).

Una cosa conta più del numero esatto: l'intenzione vera con cui ti siedi a farlo.

© 2026 Patricia Gozlan · Tutti i diritti riservati

CAPITOLO 2

La trappola della diva del dramma

Datele un problema, qualsiasi problema — la mente si accontenta anche di uno inventato, pur di non restare a vuoto. Da lì nasce lo stress: voci diverse che dicono cose opposte, un'altra ancora che prova a negoziare tra le parti che tirano — un vero caos. E poi ti chiedi perché non dormi bene, o perché hai quel dolore alla cervicale.

È come una farfalla che si crede libera perché sbatte le ali — ma è incollata al centro dello stesso fiore. Più si agita, più sembra che voli. In realtà non si muove di un millimetro.



Hai presente quando ti dici:

> *"Se faccio X, succede il disastro.*
> *Se non faccio X, succede il disastro lo stesso."*

Congratulazioni! Sei appena entrata nella trappola della diva del dramma. Non è un difetto di carattere: è solo un trucco vecchio quanto la mente umana, che ti convince che qualunque cosa tu scelga, perdi comunque.

© 2026 Patricia Gozlan · Tutti i diritti riservati

Così non scegli niente — resti ferma, a rigirarti lo stesso pensiero, come un cagnolino che continua ad annusare lo stesso osso sepolto, convinto che stavolta lo troverà diverso. Non lo troverà diverso. È sempre lo stesso osso.

Nel frattempo, i sogni restano in un cassetto. Gli anni passano — e la vita, con loro.



La trappola funziona così: ti presenta due strade, e le colora entrambe di catastrofe.

Uso esempi a caso, o presi dalle mie clienti — ecco alcuni esempi di trappole mentali.

"Se parlo, mi sento esposta.
Se sto zitta, resto invisibile."

"Se lo perdono, rischio che ricominci.
Se non lo perdono, il rancore resta nella relazione."

"Se perdo il mio compagno, resto sola per sempre.
Se resto con lui per paura, perdo me stessa."

© 2026 Patricia Gozlan · Tutti i diritti riservati

Ti riconosci? Magari non è esattamente la tua — ma il meccanismo è lo stesso. Prendine nota, ci servirà tra poco.



Il trucco dentro il trucco

La parte più subdola non è la trappola in sé. È che ti sembra intelligente restarci dentro. Ti fa sentire in controllo — eppure non puoi muoverti. È paura travestita da controllo.

Prendi il tuo esempio di prima — quello con cui hai iniziato questo libro. Il "ma" che ti porti dietro.

"Se parlo, mi sento esposta" —
perdo la faccia — perdo la relazione — rimango sola.

Non serve risolverlo ora. Serve solo vederlo, per quello che è: un copione che gira, non una verità incisa nella pietra.

Verso il prossimo capitolo

Le scelte non sono solo "o A perdo, o B perdo lo stesso" — oh Dio! Le soluzioni sono varie: C, D, E, F, forse anche di più. Solo che, da dentro la trappola, non le vedi ancora.

© 2026 Patricia Gozlan · Tutti i diritti riservati

Anche se qualcuno te le mette davanti agli occhi, non le vedi. Anzi, spesso non vuoi nemmeno ascoltarle.

Ora tocca a te: crea la tua corda — quella che ti impedisce di volare leggera.

© 2026 Patricia Gozlan · Tutti i diritti riservati

Scrivi il tuo "dilemma" qui, o nel tuo quaderno.

Se _____,
_____.

Se non _____,
_____ lo stesso.

Rimani dentro — senza forzare la risposta.



Veniamo al dunque.

Riprendi il tuo "dilemma" — quello vero, quello che ti tira in due direzioni.

Scegli una situazione che pesa 2, 3 o 4 di resistenza: ti stai allenando, quindi meglio qualcosa di facile da risolvere.

Il massimo, il 10, è quello che percepisci nel tuo corpo o nel tuo cuore.

Ne trovi sei, qui sotto. Cerca quella che assomiglia di più al tuo dilemma.

© 2026 Patricia Gozlan · Tutti i diritti riservati

CAPITOLO 3

I 6 dilemmi

Questi sono esempi nelle 3 categorie classiche — relazioni, lavoro, paure. Trova il tuo.

Ora facciamo l'avvocato del diavolo — è un gioco. Immagina di dirlo a un'amica che si sta raccontando una mega balla.

RELAZIONI

1. Se resto, soffro. Se me ne vado, resto sola per sempre.

→ Ah sì? Te l'ha detto l'oracolo di Delfi, o solo la tua ansia delle tre di notte?

2. Se lo perdono, rischio che ricominci. Se non lo perdono, il rancore resta nella relazione.

→ O forse hai solo smesso di pagare l'affitto a un pensiero che viveva gratis in testa tua da anni.

LAVORO

3. Se ammetto l'errore, sembro debole. Se continuo a difendermi, resto bloccata nella discussione.

→ Complimenti, hai vinto. Il primo premio è restare sola sul podio.

4. Se dico che non ce la faccio, penseranno che non sono capace. Se dico sempre di sì, crollo.

© 2026 Patricia Gozlan · Tutti i diritti riservati

→ Newsflash: sono tutti troppo impegnati con i propri crolli per notare il tuo.

PAURE

5. Se mollo il controllo, tutto crolla. Se continuo a controllare, non dormo la notte.

→ È come avere paura di volare: pensi che se non tieni tu il volante, l'aereo cade. Il pilota c'è già, da prima che tu salissi a bordo.

6. Se mi mostro vulnerabile, mi feriscono. Se resto corazzata, resto sola lo stesso.

→ Complimenti, l'armatura funziona: tiene fuori i nemici, e anche tutto il resto.

© 2026 Patricia Gozlan · Tutti i diritti riservati

Cerca quella più vicina al tuo, e scrivila nel tuo quaderno. Scegli una dove la resistenza è massimo 4, e continua tutto il lavoro del libro con la stessa corda che tira.

Ora tocca a te: crea una, due o anche tre frasi — da giornalista tagliente, da avvocato del diavolo, o nel tuo stile — quelle che spaccano il disco della tua programmazione, il "povera me".

Gioca con questa nuova frase di leggerezza, e senti il progresso.

Resistenza sul tuo dilemma, prima: ___/10

Ora: ___/10

Se sei a zero, continua il lavoro lo stesso.

Dove ti trovi? Non puoi sbagliare — anche se sei scesa solo di un pochino, hai vinto un'altra piuma di leggerezza.

© 2026 Patricia Gozlan · Tutti i diritti riservati

CAPITOLO 4

Il vuoto, la radice, il test del corpo

Fin qui hai lavorato un "ma" alla volta.

La mente, però, non si ferma mai lì. È la mente scimmia: salta da un ramo all'altro, non si ferma mai su uno, non conclude mai niente. Solo rumore, in loop.

Pensi che sia finita? No — la mente continua a punzecchiare, come una zanzara affamata. È il suo lavoro; tu stai solo imparando a tornare alla calma, un passettino alla volta.

Quel rumore è solo un disco che gira a vuoto, un automatismo.

Tu non sei il disco.

Puoi lavorare solo sulla tua parte: "ma..." — e poi la scusa.

Scrivi la tua frase: "se X, sento Y" (nel mio esempio, il sentimento è la perdita).

Esempio: "Se parlo" — **"io mi sento esposta".**
E quindi perdo.

Perdi che cosa?

La faccia.

© 2026 Patricia Gozlan · Tutti i diritti riservati

Cos'altro?

La relazione.

Cos'altro ancora?

La sicurezza. Vai fino in fondo, dove senti che puoi.

E se perdi quella?

Mi sento sola.

Ottimo: hai toccato il fondo con l'immaginazione negativa. In questo esercizio ci serve proprio questo, per spaccare il disco.

Metti lo zoom della telecamera sul personaggio che sente questa perdita. Chi è? È qui, ora? Puoi anche salutarla: "Ciao, come stai?" — sì, anche se sembra assurdo.

Sentilo nel tuo corpo — forma, colore, peso. Prendi nota nel tuo quaderno: ci servirà per dopo.

Va bene che sia qui. Non serve cacciarlo via.

Per cinque secondi, lascia andare ieri e domani. Resta solo in questo istante — il tempo sparisce.

Chi sei, proprio ora? Il personaggio dentro il film, o lo schermo che lo guarda scorrere?

© 2026 Patricia Gozlan · Tutti i diritti riservati

Ora gira la telecamera verso chi osserva. Quella parte ha una forma?

No.

Ha paura di perdere X?

No.

Ecco la differenza: la tua consapevolezza non è la diva del dramma. Non ha forma, non ha paura — quindi non può avere le sue emozioni.

I pensieri sono solo nuvole che passano. Anche quando piove, tu non sei la pioggia, non sei il tuono — sei il cielo.

Ora misura di nuovo la resistenza di quell'emozione negativa: "se X, allora Y".

Se senti ancora la resistenza, anche piccola, riprendi la sensazione che sentivi nel corpo (esempio: grigio, metallo, stomaco).



3. Ora prendi uno specchio.

Sei una cantante lirica, la più stonata del regno, convintissima di essere un soprano straordinario.

Guardati, e canta — a voce alta, do re mi fa sol — la tua frase: "Rischio di rimanere sola!"

© 2026 Patricia Gozlan · Tutti i diritti riservati

Poi cambia voce: un tenore uomo, poi la stessa scena con voce di tenore donna, ancora più stonata. Un topolino da cartoni animati.

Continua finché non ti viene da ridere.

4. Fai un respiro profondo. Apri bene la bocca, come se stessi per sbadigliare.

Fingilo. Anche esagerato. Continua a fingerlo finché non arriva vero. Quando arriva, lascialo fare.

Poi alza le mani in aria — come se ti arrendessi, come se lasciassi andare qualcosa di fisico, non solo mentale.

In quel momento — mani in aria, corpo che ha appena mollato — fai caso a una cosa sola: chi è che sta lasciando andare? Non rispondere. Solo assaggialo. Ci torneremo.

5. Gira la frittata.

Capovolgi la frase: trova un modo concreto in cui il contrario è vero.

Scrivi una prova vissuta reale — un momento in cui quel "ma" non era vero.

6. Torna al respiro, i piedi per terra.

Rileggi la frase che hai scritto all'inizio. Riscrivi la resistenza, 0–10.

Se è a zero, l'hai svuotata davvero. Se non lo è, va bene lo stesso — chiudi qui, riprendi in un altro momento.

Hai appena fatto un reframe — hai cambiato lo sguardo su uno stesso fatto, e la paura ha perso peso.

© 2026 Patricia Gozlan · Tutti i diritti riservati

Scegli la libertà. Questa è Autarchía, l'arte della sovranità interiore. Si allena, esercizio dopo esercizio.

Misura di nuovo. Scrivi qui la tua frase, nel formato "se X, allora Y":

_____

Che resistenza hai adesso? ___/10 — dovresti essere a zero.



Verso il prossimo capitolo

Hai appena sentito, per un attimo, chi c'è dietro al personaggio che ride e si arrende.

Nel prossimo capitolo, restiamo lì un po' più a lungo — vale la pena.

Sentirai cosa intendono i maestri quando dicono che la vera libertà non si conquista: si scopre. Perché è già dentro di te.

© 2026 Patricia Gozlan · Tutti i diritti riservati

CAPITOLO 5

Quando molli la corda, arriva tutto

Sei sempre stata il cielo

Finora hai lavorato sul contenuto — i pensieri, i "ho ragione io". Necessario, non è tutto.

Adesso cambia il paradigma: non aggiusti un pensiero, guardi la verità di chi sei — verità che c'era già, prima di questo libro.

Prendi il tuo "ma" — quella frase iniziale, quel residuo che magari senti ancora.

Voglio dire di no, ma ho paura di deludere. Voglio accettare la mia età, ma ho paura di essere invisibile.

Fermati sul "ma": non è un dato di fatto, è la scusa, il disco rotto della vittima.

Perché per un'altra persona, in una situazione simile, quel "ma" non esiste — mentre per te sì? Non perché lei sia più forte: quel "ma" non è verità universale, è un'equazione scritta sul tuo disco personale, e il disco l'hai scelto tu.



Tu non sei la nuvoletta che porta pioggia e dramma. Sei il cielo che la guarda passare.

© 2026 Patricia Gozlan · Tutti i diritti riservati

Passa anche il dramma più grande, quanto vuoi enorme: resta comunque una nuvola, di passaggio.

Tu, che guardi, non ti muovi mai.

La consapevolezza non sente la paura —
la contiene, come il cielo contiene
la tempesta senza mai bagnarsi.

Torniamo a terra un momento. Guarda la nuvola arrivare senza combatterla e senza giudicarla — il giudizio la rinforza quanto la lotta. Sai che passa. Sai che non è tua.

Resta un momento qui. Piano piano la nuvola si dissolve, e resta il cielo — infinito, quello che sei per davvero.



E se, per un istante solo, il bla bla si spegnesse — cosa resterebbe, se non amore infinito che ha solo dimenticato di esserlo?

Rimani nella domanda. Lasciala creare ancora più spazio, dentro di te.

Se il personaggio è solo un'ombra che gioca con altre ombre, mi chiederai: a cosa serve, allora?

© 2026 Patricia Gozlan · Tutti i diritti riservati

A qualcosa, in realtà. Ti serve come una calcolatrice per i conti del mese. Tu, però, non sei la calcolatrice.

Come diceva Wayne Dyer: tra avere ragione e avere pace, spesso, puoi sceglierne solo una.



Sei il cielo. Questo è dove si ferma il libro — e dove comincia il lavoro vero, quello che si fa insieme, dal vivo.

Torna al tuo esercizio

Se il tema di prima crea ancora un po' di tensione, va bene così. Accettalo — e soprattutto evita l'autogiudizio: giudicarti darebbe da mangiare all'ego, e ti ritroveresti di nuovo bloccata.

Torna all'esercizio del capitolo precedente e rifallo per intero — specchio, sbadiglio, gira la frittata — un livello più a fondo.

Se la corda tira ancora forte, chiediti: il cielo che osserva sente anche lui questa paura? No — il cielo è consapevolezza pura. La sente la parte automatica, quella nuvoletta nera che passa e piange senza nemmeno accorgersene. Non è colpa sua, è la sua natura: guardala senza giudizio, giudicarla è solo un altro modo di tirare la corda.

Il vestito che indossi

Continua pure a usare il tuo personaggio nel mondo — ti serve per vivere, guidare, pagare le bollette. È un vestito che indossi.

© 2026 Patricia Gozlan · Tutti i diritti riservati

Tu sei chi guarda i vestiti di tutti — incluso il tuo — e sorride. Non ti tocca niente.

Continuerà a negoziare, discutere, chiedere chiarezza — ma con la leggerezza di chi sa che, qualunque sia il risultato, tu sei già intera. Hai già tutto, in quella stanza.



Questo è terreno che si allena. Se ti va di lavorarci sul serio — relazioni più fluide, meno battaglie, più compassione — sai dove trovarmi.

La corazza si scioglie da sola, con la calma, quando impari a distinguere due cose che sembrano nemiche e sono la stessa medaglia: il cielo che osserva, e la nuvola che reagisce.

Ricordati solo che sei il cielo, e lascia stare la nuvola. Fatto quello, la corazza ha già fatto il suo lavoro.

Per un po' — magari solo un paio d'ore — hai trovato la pace. Hai assaggiato lo spazio infinito che sei tu.

© 2026 Patricia Gozlan · Tutti i diritti riservati

CAPITOLO 6

Vivere il punto zero, la leggerezza

Il segreto dietro il segreto

Il cielo è infinito. Per camminare sulla Terra, però, ti serve una tuta spaziale.

Il personaggio è quella tuta. Ti dà un nome, un corpo con dei confini, ti impedisce di sbattere contro i muri, e ti permette di dire "ti amo" a qualcuno in particolare — non all'universo intero.

Senza quella tuta, il cielo resterebbe cielo e basta: infinito, sì, ma con nessuno lì a guardarlo, a giocarci, a scoprirlo.



La resistenza che il personaggio crea? Sta solo facendo il suo lavoro — come la molla che, più la schiacci, più ti lancia in alto.

È proprio nel contrasto che si nasconde il diamante: più forte è la pressione, più potente sarà il salto verso il cielo.

E quando il personaggio soffre? È solo la sveglia che suona, per ricordarti che tu non sei lui.

© 2026 Patricia Gozlan · Tutti i diritti riservati

Non serve distruggere il personaggio.
Serve solo vederlo per quello che è:
una nuvola passeggera, che si muove
dentro il tuo stesso cielo.

Ora che hai preso il sapore del "chissenefrega consapevole" — la leggerezza del cielo, l'amore che sei, lontano dal giudizio, dalla paura, dal senso di colpa — ecco alcune domande che potresti farti.



Sul tema piccolo che hai portato fin qui — cosa è cambiato davvero? Cosa hai imparato?

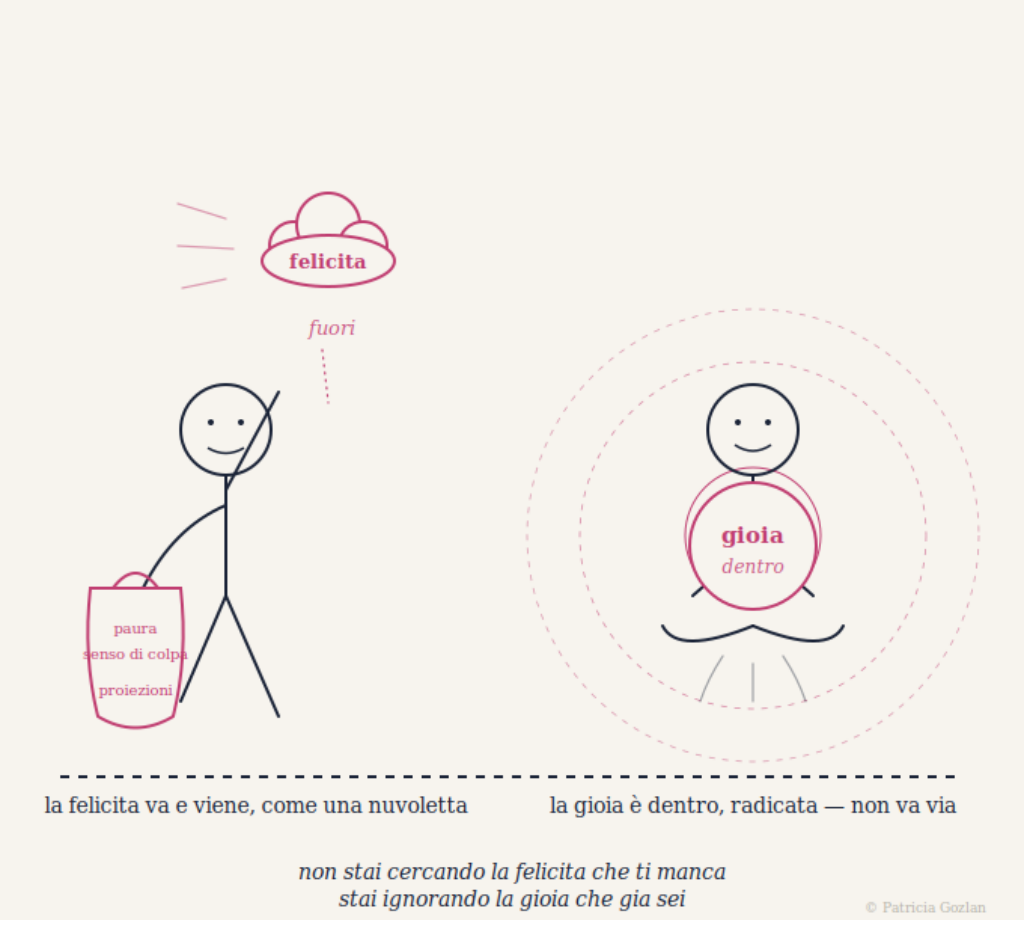
Quel "ma" porta ancora un peso, o sei già nel chissenefrega?

Se porta ancora un peso, prova a rifare l'esercizio da sola, con calma. Se resta lo stesso, scrivimi — venti minuti insieme, gratis, portando il lavoro che hai già fatto.

Se invece sei già nel chissenefrega — congratulazioni, campionessa. Le piume te le sei guadagnate sul serio.

Ora allarghiamo lo sguardo.

© 2026 Patricia Gozlan · Tutti i diritti riservati



Anche a me è successo — con la stessa paura di perdere una relazione, di restare sola: tenevo in mano un'illusione, solo perché mi era familiare.

Ho toccato il fondo, ho mollato la corda, e per un attimo mi sono sentita sballare — come quando, dopo giorni in crociera, il pavimento sembra ancora muoversi.

© 2026 Patricia Gozlan · Tutti i diritti riservati

Lo spazio che si è aperto non è rimasto vuoto: mi ha portato aria fresca, pronta per il passo dopo.

Concepire, e poi creare — non con la mente: il passaggio avviene naturalmente, dal cuore.

Il muro

Quello che hai appena sentito non è un interruttore che resta acceso per sempre. È come un muro appena dipinto di bianco: a volte resta pulito, altre volte la vecchia macchia lascia un alone.

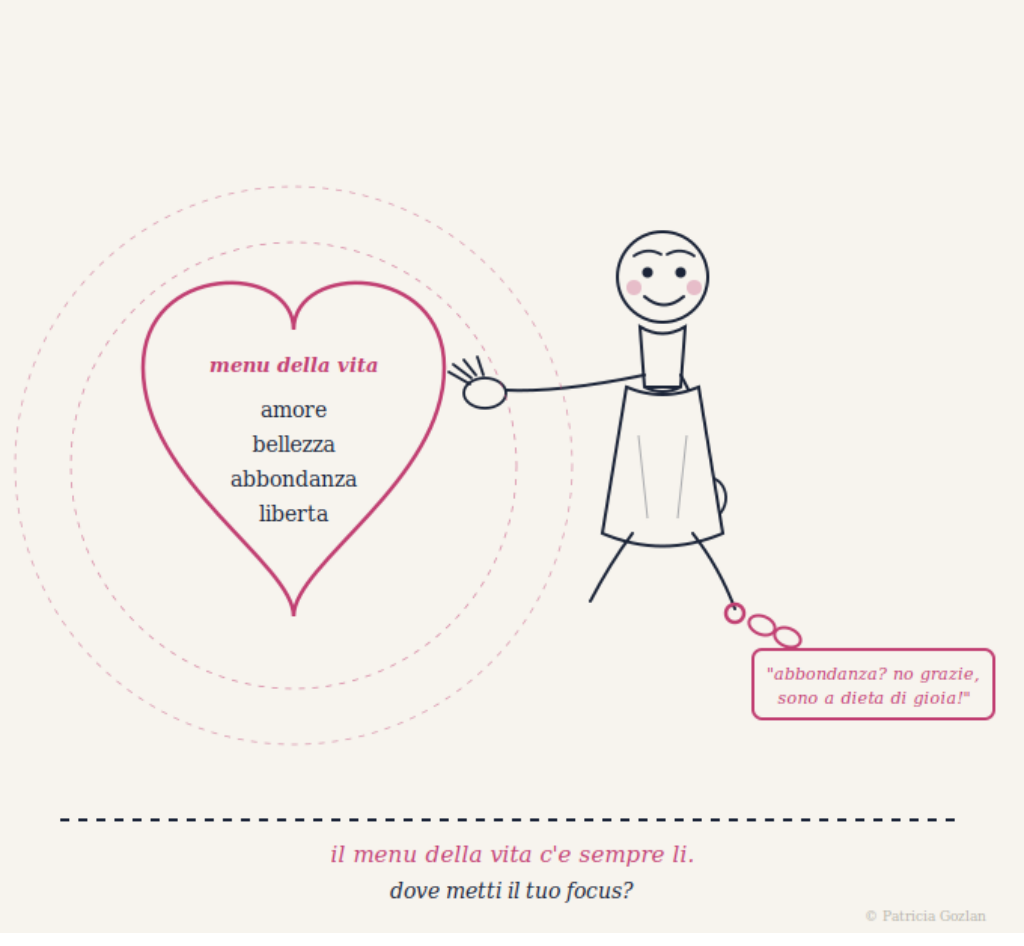
Può riemergere un aspetto diverso della stessa storia, con un dolore debole, quasi un sussurro. È naturale.

Pesca il piccolo "ma" nascosto dietro — come l'osso che un cagnolino cerca disperatamente, convinto di averlo perso per sempre. Trovato? È solo un altro bla bla. Rifai l'esercizio. Pouf, andato!

Ciò che osserva, resta — ecco perché tenere la telecamera accesa conta così tanto.

© 2026 Patricia Gozlan · Tutti i diritti riservati

L'arte del permettere



Ricordi la donna di cui ti ho parlato all'inizio — libera, che non fa drammi quando qualcosa si rompe, e sa dire sì quando arriva qualcosa di bello?

Non l'hai immaginata. L'hai appena praticata, esercizio dopo esercizio.

© 2026 Patricia Gozlan · Tutti i diritti riservati

Non è un personaggio da costruire: è quello che resta, ogni volta che molli un pezzo di corazza. Gli antichi greci la chiamavano Autarchía — non dipendere più da nulla per essere intera.

Serve solo smettere di nasconderla sotto un "ma".

Il ponte

C'è un modo di vivere che sembra libertà e non lo è: la farfalla incollata al fiore, convinta di volare perché sbatte le ali.

Lo spirito del "chissenefrega consapevole" è un'altra cosa: ogni soluzione trovata ne genera già un'altra. Non controlli i danni. Ti muovi, e basta.

Questo libro ti ha insegnato il primo passo, Cancellare — a mollare la corda, un "ma" alla volta. Da solo, può già bastarti.

Dopo, arriva il bello: il secondo passo, Concepire, smette di essere uno sforzo, e le idee arrivano da sole. Dici sì a questo, sì a quello — ed entri in una spirale di abbondanza.

Il terzo passo è Creare: tradurre ciò che hai visto in azioni e cambiamenti concreti. Così nasce l'Autarchía.

Hai dato il via al motore della gioia.

L'ultima pagina

Hai posato un peso piccolo. Chissà quanti altri, nella tua vita, aspettano solo la stessa leggerezza per cadere.

Lo spirito di leggerezza apre, e ti porta a fluire come il vento — senza controllare, senza forzare.

Se vuoi di più — e vuoi anche divertirti nel processo — sai dove trovarmi.

© 2026 Patricia Gozlan · Tutti i diritti riservati

Patricia Gozlan

Vola leggera.

La prima conversazione è gratuita: scrivimi.

info@patriciagozlan.com · patriciagozlan.com

© 2026 Patricia Gozlan · Tutti i diritti riservati