

# INDICE

<b>INTRODUZIONE</b>	<b>P.4</b>
<b>BUGIA N. 1</b>	<b>P.10</b>
<b>BUGIA N.2</b>	<b>P.16</b>
<b>BUGIA N.3</b>	<b>P.20</b>
<b>BUGIA N.4</b>	<b>P.26</b>
<b>BUGIA N.5</b>	<b>P.32</b>
<b>BUGIA N.6</b>	<b>P.36</b>
<b>BUGIA N.7</b>	<b>P.42</b>
<b>BUGIA N.8</b>	<b>P.48</b>
<b>BUGIA N.9</b>	<b>P.52</b>
<b>BUGIA N. 10</b>	<b>P.56</b>



# INTRODUZIONE

Durante l'infanzia fui stupita nello scoprire il mistero degli illusionisti. Guardavo uno di questi personaggi, Mister M., che aveva deciso di rivelare in diretta televisiva nazionale, i grandi segreti del mestiere. Quel giorno compresi che la chiave dell'illusionismo è attirare l'attenzione dello spettatore solo sulle parti della scena che si ritengono opportune, sviandola dal luogo dove avvengono le azioni necessarie a realizzare il "trucco". Il prestigiatore distrae il pubblico mentre i suoi aiutanti, dietro le quinte, cambiano quanto necessario per produrre l'effetto apparentemente "magico".

Di recente ho sentito un discorso in cui l'oratore afferma che il diavolo usa le stesse tecniche messe in atto dagli illusionisti.

«Il diavolo è soltanto un illusionista. Lui indirizza il nostro sguardo là dove le cose non stanno succedendo e nasconde le cose che stanno succedendo veramente»<sup>1</sup>.

Nell'adolescenza ho pianto tante volte perché ero convinta che per poter essere felice mi mancasse

---

<sup>1</sup> Lucinho Barreto è un pastore evangelico brasiliano della chiesa battista Lagoinha di Belo Horizonte.

qualcosa. Non sto parlando di braccia o gambe; credevo che più soldi, maggiore bellezza e intelligenza o l'essere circondata da più affetto, sarebbero stati requisiti sufficienti a soddisfarmi. Sto pretendendo troppo? Questo è il minimo!

Ho notato che la società odierna attira lo sguardo e l'attenzione delle donne su alcune bugie, allontanandole dai valori più importanti.

Sono una ragazza di 28 anni, mi chiamo Midy Coutinho. Non pretendo di aver capito tutto dalla vita, ma in questo libriccino vorrei condividere dieci concetti fondamentali appresi dalle esperienze vissute. Parlerò di ciò che ho nel cuore per riflettere insieme a te sui valori che sono stati tramandati alle donne e che abbiamo assorbito come verità assoluta senza nemmeno metterla in discussione.

È ora che le donne si alzino per afferrare la vita, senza cercare soltanto di sopravvivere. Su donne, alziamoci tutte insieme! È ora di gridare che è possibile essere felici indipendentemente dalle circostanze che stiamo affrontando, perché la gioia non è uno stato d'animo: è una scelta!... Ehm, scusate mi sono lasciata prendere... Proseguiamo.

## Verità o bugia ripetuta?

Il proposito di questo libro è smascherare le antiche bugie che sono state talmente ripetute, da finire per sembrare verità.

*Ripeti una bugia cento, mille, un milione di volte e diventerà una verità.*                    **Joseph Goebbels**

Come mai queste falsità vengono assorbite fino a sembrare verosimili?

Prima di tutto dobbiamo capire come le informazioni influenzano la nostra vita. Ti sei mai domandata perché, dopo aver guardato la pubblicità di un gelato, ti precipiti in cucina, apri il frigo e preghi che, per miracolo, ci sia un rimasuglio di dolce e quanto rimani delusa se trovi solo del pesce congelato?

Allora guardi speranzosa l'orologio, sperando che la gelateria più vicina a casa tua sia ancora aperta, ma realizzi che è già mezzanotte passata. Ti ritrovi lì, con l'acquolina in bocca, e ripensi a quanto sembrava appetitoso il cono apparso nella pubblicità e preghi che per miracolo si materializzi davanti ai tuoi occhi (in fondo Gesù

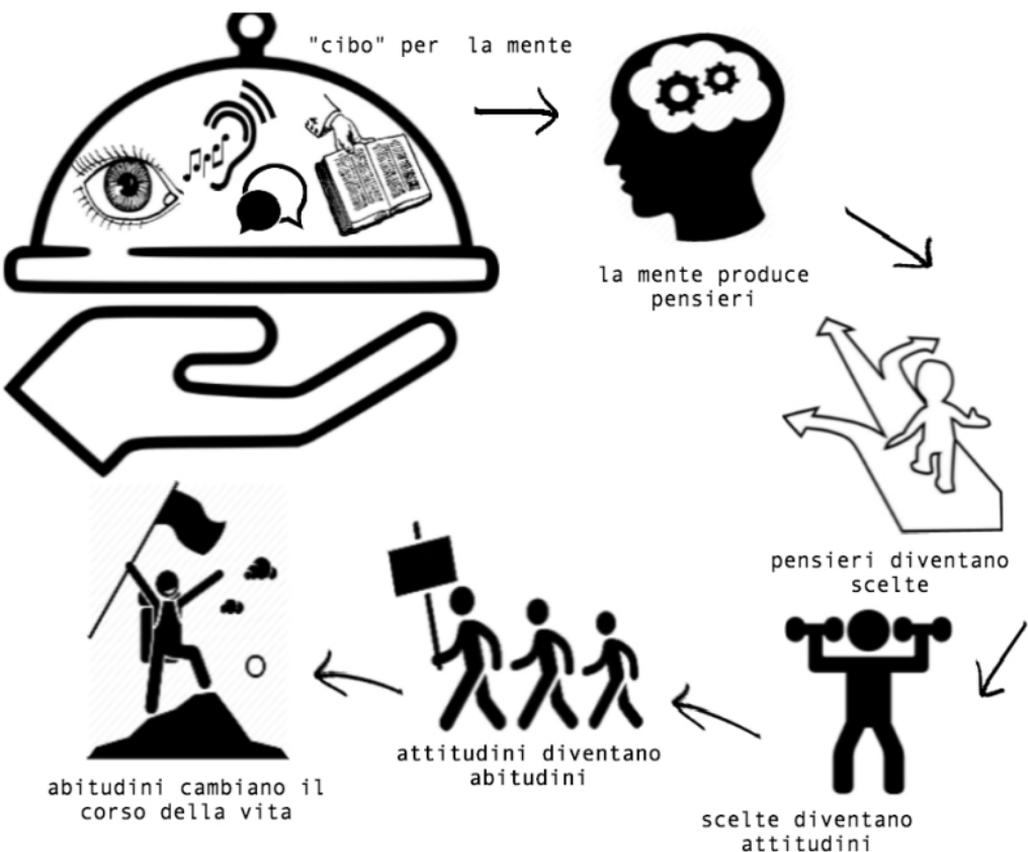
ha moltiplicato pani e pesci; cosa potrà mai essere un gelato?).

Questo è soltanto un semplice esempio di come quello che vediamo influenza le nostre attitudini. La stessa cosa succede con quello che ascoltiamo. Quello che vediamo, diciamo, leggiamo e ascoltiamo diventa cibo per la nostra mente. Essa produce i pensieri e i pensieri ci portano verso le nostre scelte. Le scelte diventano attitudini e, nel tempo, le attitudini diventano abitudini. Le abitudini poi, conducono la nostra vita. Penso che il ciclo si possa sintetizzare nel seguente modo: vedi il disegno nella pagina seguente.

Di cosa stai cibando la tua mente?  
Cosa leggi, ascolti e guardi quotidianamente?

Dobbiamo ritornare a una “dieta” mentale sana e lo possiamo fare smascherando le bugie dannose che abbiamo introiettato dall'esterno. Dobbiamo rimpiazzarle, facendo nostre le verità che sazieranno il nostro intelletto e la nostra anima.

Pulizie di Primavera!



SabaothBooks

marchio registrato appartenente alla  
Sabaoth Cooperativa Sociale  
Via privata Rosalba Carriera, 11  
20146 Milano

Distributore ufficiale di SabaothBooks:

SABAOTH  SHOP.com

sito: [sabaothshop.com](http://sabaothshop.com)  
email: [sabaoth@sabaothshop.com](mailto:sabaoth@sabaothshop.com)  
tel: 02-8378557