

anto
paninabella
odv

Non siete soli!

Antonella Angela Paolo Domenico



<https://youtu.be/ZJbrtQgLdpk>

NOBODY
is
NORMAL



A close-up, low-angle shot of a light-colored wooden floor. The floor is decorated with various Christmas items: a string of white and gold garlands in the top left, a white and gold ornament in the top right, a blue star-shaped ornament in the bottom right, and a blue and white striped ornament in the bottom left. The lighting is warm and soft, creating a cozy atmosphere.

No matter how you feel inside
you are not alone



“ Ero il soggetto preferito dai bulli. Vestivo bizzarro, ero dislessico e molto timido. Un giorno mi dissi: “Devo far sì che la mia stranezza lavori per me, invece di distruggermi” ”

Mika













anto
paninabella
odv









Sincera

Pigra
Perspicace
Fantasiosa
Razionale
Determinata
FANGIRL
Introversa

Gentile

Giusta (credeva nella giustizia e nella uguaglianza)

Metteva passione solo in quel che le piaceva

Non riusciva a guardare le scene di amore per
emozione e imbarazzo

Spesso preferiva leggere che giocare con me





Ormai dietro la **maschera** non c'è niente.

Non c'è dolore. Non c'è gioia.
C'è solo un enorme vuoto che mi sforzo di riempire giorno per giorno con esperienze e sorrisi, ma che come un secchiello bucato lascia scivolare via tutto rendendo inutile ogni mio sforzo.



Elena Bilotta



**Viviamo in un'epoca in cui si è titolati a vivere solo se perfetti.
Ogni insufficienza, ogni debolezza, ogni fragilità sembra bandita.**

Dalla terra degli sbagliati scappano temporaneamente quelli che mentono a se stessi costruendo corazze di perfezione, ma c'è un altro modo di mettersi in salvo, ed è costruire un'altra terra, fecondissima, la terra di coloro che sanno essere fragili.

**Alessandro D'Avenia
L'arte di essere fragili**

*Non hai fatto niente di sbagliato, sono io che sono sempre stata...difettosa.
Non posso continuare a fingere di essere tranquilla e serena quando in realtà non è così.*



Paura di sembrare deboli





E ogni volta che
mi chiedono
"Come stai?" rispondo
sempre "Bene, grazie"
perchè penso che
sia inutile spiegare
come sto veramente.



**Sfiducia nella possibilità
di capirsi**



Lise Myhre

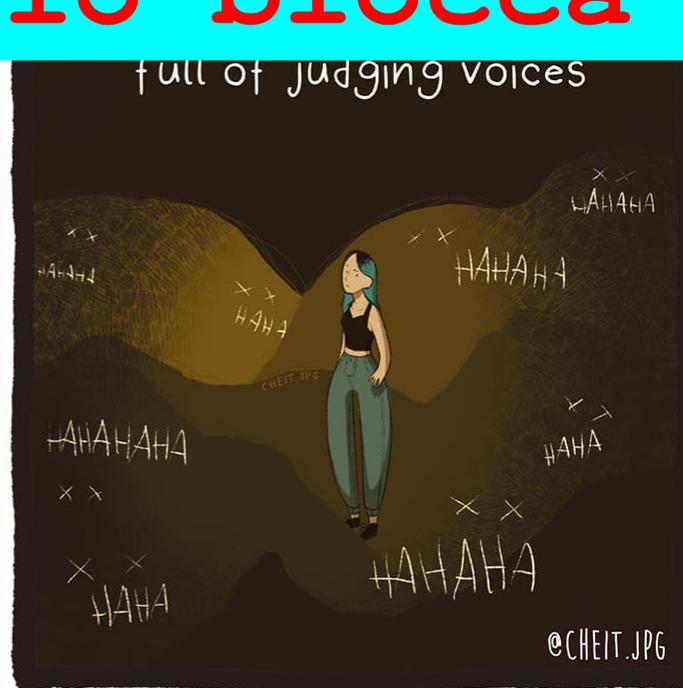
Costa fatica trovare un modo per comunicare, è sempre difficile. Trovare il luogo, il momento, le parole, l'occasione giusta. E chi chiede "come stai" deve aspettarsi la verità, non solo un "tutto bene".



Chi giudica e ride alle spalle
sono sicura che non ha mai

Il giudizio blocca il dialogo

trattamento o terrebbe la
bocca chiusa.





STIGMA



EBO



Sottovalutazione

Svalutazione





- Paura di sembrare deboli
- Paura di non essere perfetti
- Paura di non essere capiti
- Paura di non riuscire a spiegarsi
- Paura di essere giudicati
- Paura dello stigma

Elena Bilotta



Elena Bilotta

Per tutte le persone sole, apatiche
e tristi voglio dare solo un
messaggio.
Non siete i soli a soffrire.
Non siete soli.

Linea telefonica gratuita di CONSULENZA DELLA U.O. DI NEUROPSICHIATRIA
DELL'INFANZIA E DELL'ADOLESCENZA

Lucy

the doctor is **IN**



Sempre attiva
24 ore su 24,
7 giorni su 7



numero di telefono
06.68.59.2265



Un aiuto
psicologico qualificato
al servizio
di ragazzi e genitori



PRONTO
TELEFONO
AZZURRO

CHIAMA L' 1.96.96



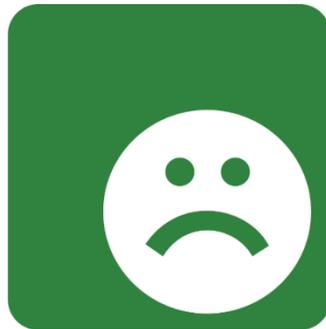
AppToYoung
sempre con te



ENTRA NELLA CHAT  
DEL SORRISO

LU-VE 15.30-21.30

APRI LA CHAT 



  **Sorriso Telefono Giovani**
02 70107070



**Sorriso
Telefono
Giovani**

SIAMO SU  

Lu-Ve 19.00-21.30

AGGIUNGI:  [sorriso.telefonogiovani](https://www.skype.com/add?contact=sorriso.telefonogiovani)



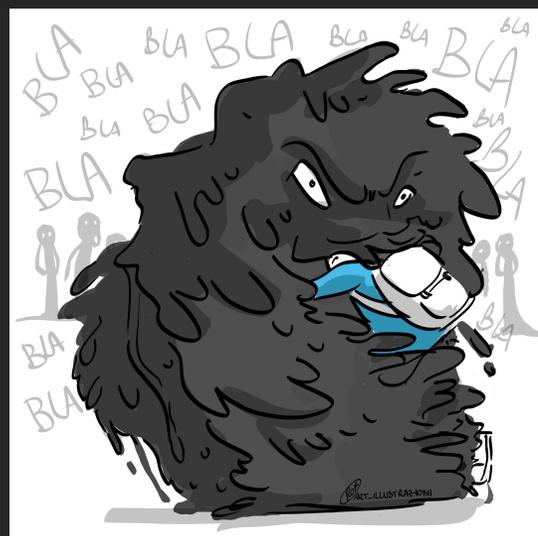
WHATSAPP AMICO



345 03 61 628

TUTTI I GIORNI DALLE 18 ALLE 21





... PERCHE' CIO' CHE
GLI ALTRI PENSANO
DI NOI ...



... SI ATTACCA
COME UNA
SECONDA PELLE >>>

Antonella
Diacono



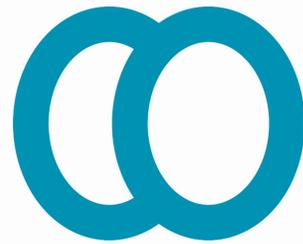
WWW.FACEBOOK.COM/ROBARTILLUSTRAZIONI



WWW.PANINABELLA.ORG

FACEBOOK.COM/PANINABELLA

WWW.INSTAGRAM.COM/ANTOPANINABELLAODV



**anto
paninabella
odv**

COMMENTO MUSICALE A CURA DI VITO OTTOLINO



https://youtu.be/ljlgz4dP_wM



«Provate voi a fare il primo passo,
a parlare con la sfigata di turno,
o con il brutto mal sopportato.
Andate contro i pregiudizi
e quando si rivelano corretti continuate a scavare,
perché ciò che gli altri pensano di noi
si attacca come una seconda pelle.
E allora combattete.»





so keep digging



@CHEIT.JPG



Moralismo

1. Tendenza ad attribuire prevalente o esclusiva importanza ad astratte considerazioni di ordine morale.
2. Dottrina che considera la norma morale prioritaria rispetto a ogni altro valore e interesse umano.
3. Nel senso comune moralismo viene inteso spregiativamente come una degenerazione della morale usata con eccessiva intransigenza per una severa, talora ipocrita, condanna degli altri.



Un gruppo di 50 persone stava frequentando un seminario. Improvvisamente l'oratore si fermò e decise di fare un'attività di gruppo.

Iniziò a dare un palloncino a ciascuno dei 50 seminaristi.

Ad ognuno fu chiesto di scrivere con un pennarello il proprio nome su di esso.

Poi tutti i palloncini furono raccolti e messi in un'altra stanza.

L'oratore chiese ai 50 seminaristi di rientrare dentro e trovare il palloncino col proprio nome entro 5 minuti.

Tutti erano freneticamente alla ricerca del palloncino col proprio nome, ognuno si scontrava con l'altro, spinte, gomitate....nella stanza regnava il caos totale!

Allo scadere dei 5 minuti quasi nessuno riuscì a trovare il proprio palloncino.

Vista la prova fallimentare ad ognuno di loro fu chiesto di raccogliere un palloncino qualsiasi e darlo alla persona che aveva scritto il nome su di esso.

In pochissimi minuti tutti avevano in mano il proprio palloncino!

A questo punto l'oratore disse: Questo è esattamente ciò che sta accadendo nella nostra vita.

Tutti siamo alla ricerca frenetica della felicità...giriamo come delle trottole, ma non riusciamo a trovarla. La nostra felicità sta nella felicità delle altre persone. Rendete loro felici e avrete la vostra felicità.





*La
comprensione
di se stessi ha
bisogno di
uno specchio.*

COSA POSSO
FARE PER FARTI
STARE MEGLIO!?





UNA SCIMMIA VEDE UN PESCE IN ACQUA, LO TIRA SUBITO
FUORI E LO ASCIUGA, PENSANDO DI AVERGLI SALVATO LA
VITA.

COSÌ, IL PESCE MUORE.



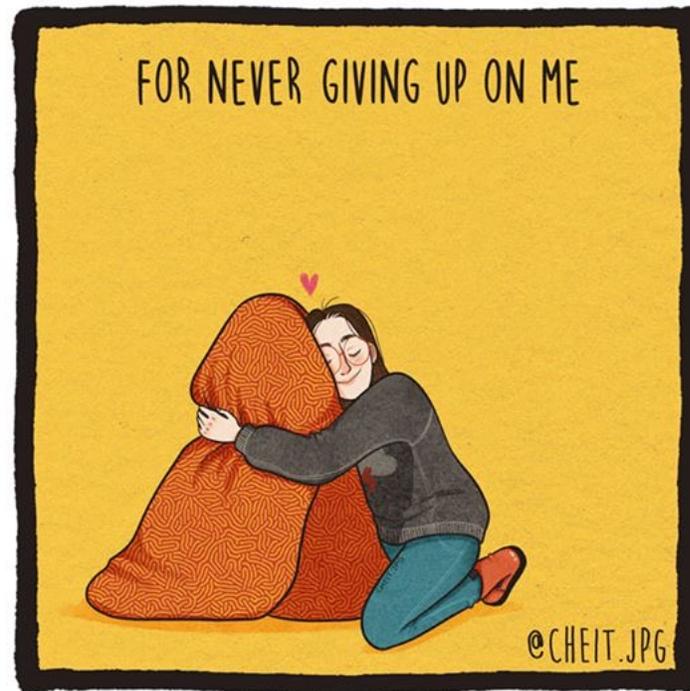
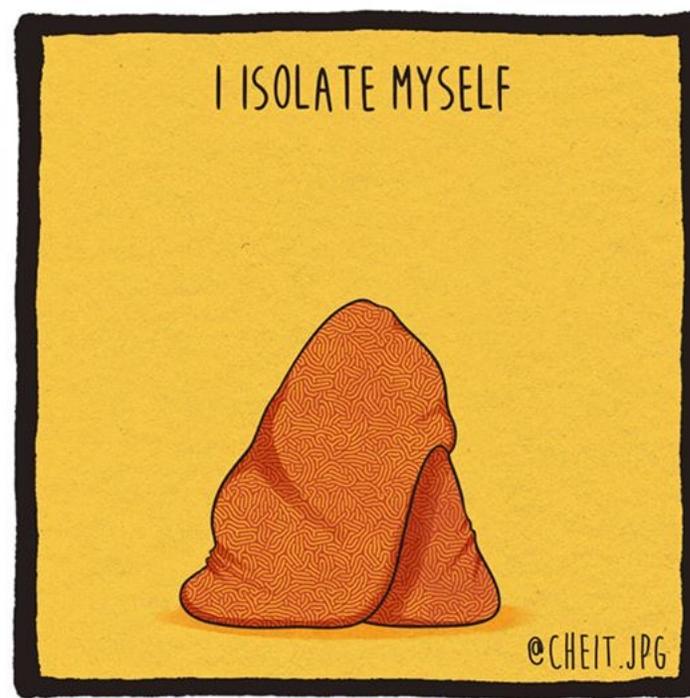
È IMPORTANTE, PRIMA DI QUALUNQUE ALTRA
COSA, CONOSCERE BENE IL MONDO DELL'ALTRO

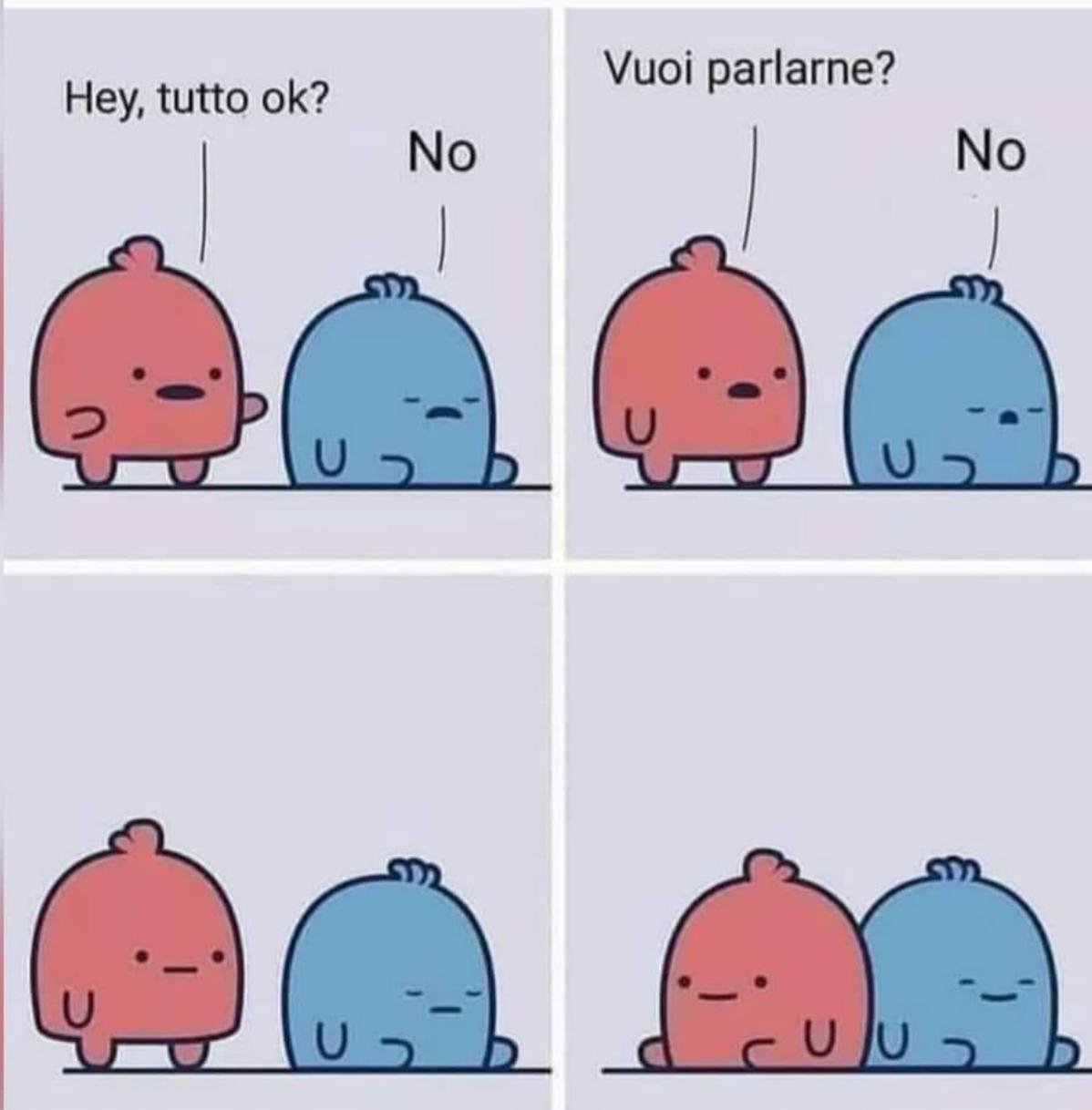


Caterina Costa







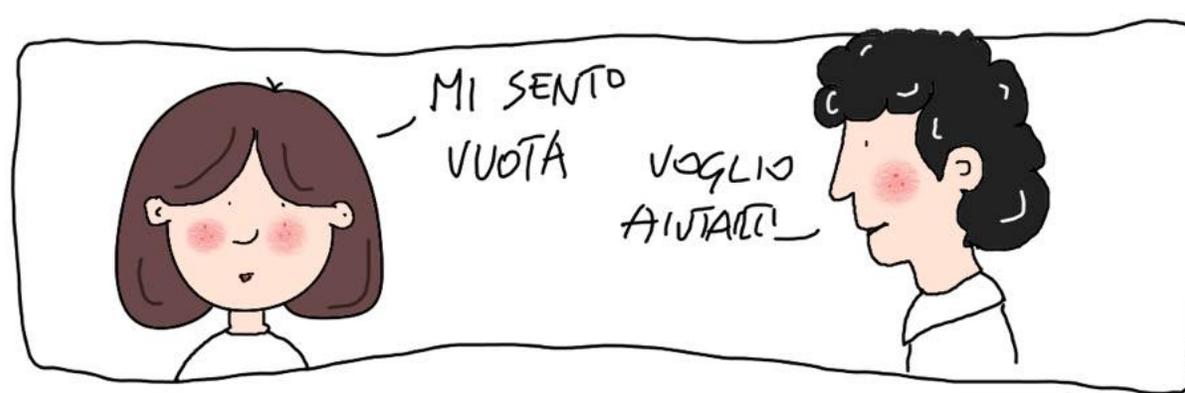


Basta pochissimo...



Elena Bilotta





Elena Bilotta





Elena Bilotta



ASCOLTARE...

NOTA: APPLICABILE ANCHE
A PARTITI, GRUPPI CON IDEE DIVERSE,
OPPOSITORI, SCONOSCIUTI, ANTIPATICI



CON ATTENZIONE...



SENZA GUARDARE
L'OROLOGIO...



SENZA
PREGIUDIZI



SENZA
INTERROMPERE...



FACENDO IL VUOTO
DENTRO DI ME...



SENZA DARE
SUBITO RISPOSTE...



COME SE CI FOSSI
SOLO TU AL MONDO !



UN' ARTE ?
O UNA NECESSITÀ PIÙ CHE MAI
NECESSARIA ?



Kortus W.

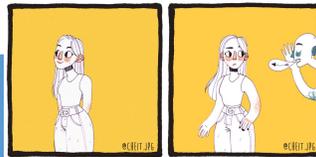


[https://youtu.be/l -L3vvLI0k](https://youtu.be/l-L3vvLI0k)



Costruiamo il nostro benessere

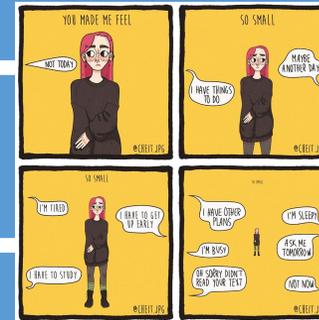
Attenzione alle parole



Attenzione alle persone



Permettere la tristezza e rimanere a disposizione



Ricordare che passerà



Ascolto ed empatia







Ricordatevi di Antonella quando...

...vedete qualcuno che «rimane indietro», triste, da solo.

...siete VOI a «rimanere indietro», tristi, da soli.

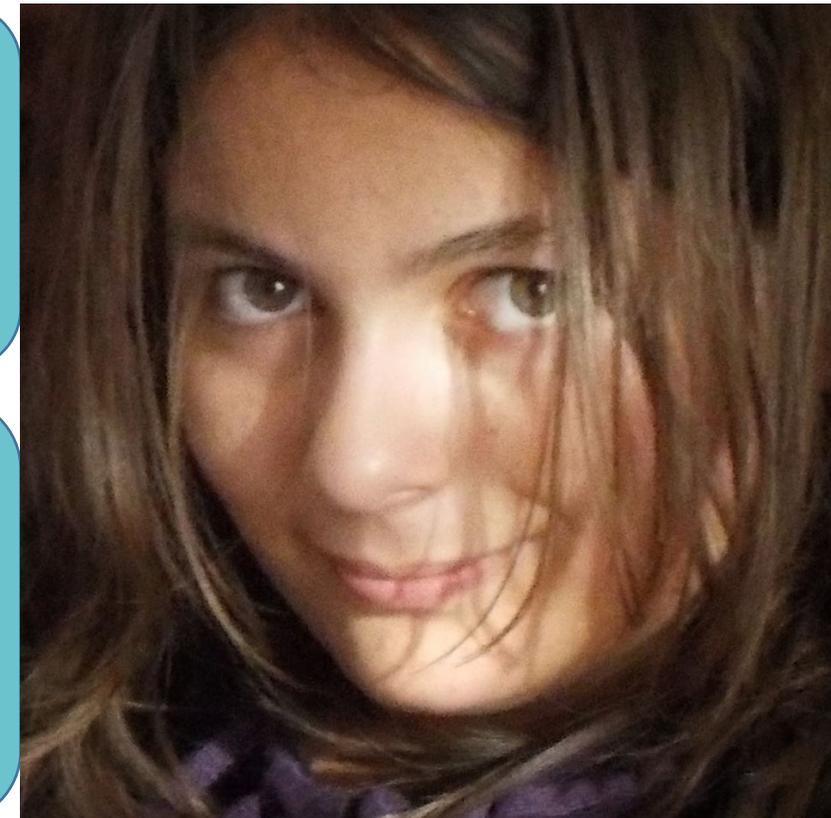
...qualcuno che pensate felice vi fa una confidenza «strana»

Fai TU il primo passo...Vai oltre i pregiudizi...Non sei solo.

=

lo mi prendo cura

di chi mi sta accanto e di me stesso
e non do mai nulla per scontato



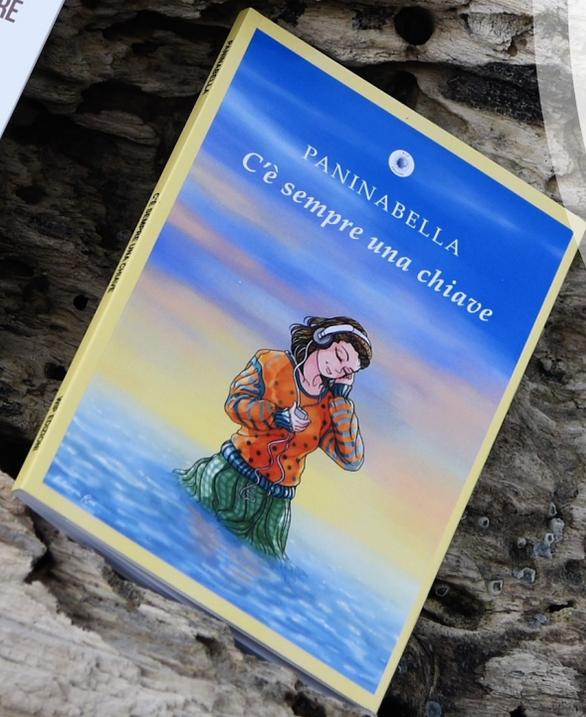


www.paninabella.org

 @paninabella

 antopaninabellaodv





- cesempreunachiave@paninabella.org
- <https://bit.ly/unachiave>

PARTECIPA ANCHE TU!

CONCORSO SCOLASTICO REGIONALE "ANTONELLA DIACONO"

Aperto agli studenti delle medie e dei primi tre anni delle superiori delle scuole in Puglia, per elaborati letterari e multimediali.

17 FEBBRAIO - 31 MAGGIO 2021

<http://bit.ly/anto2021>



Mettiamo i ragazzi al centro della nostra attenzione. Diamo loro una opportunità per raccontarsi. Cosa pensano della solitudine, come l'hanno vissuta in questo anno straordinario?

- concorso_antonella@paninabella.org
- <https://bit.ly/anto2021>

