Cosa ci rende felici? Riflessioni sui valori della vita

di Paolo Franzese



Cosa ci rende felici? Quanta bellezza nei momenti semplici, quanta bellezza in questo panorama. Una mia riflessione per riscoprire la gioia nella vita di tutti i giorni (nonostante tutto).

Stamattina, mentre passeggiavo giù al mio parco Kz, con Rocky (il mio Bulldog “Franzese”)…

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons
Contatti +39 388 1020417 - info@imaginepaolo.com



Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons
Contatti +39 388 1020417 - info@imaginepaolo.com

Rocky: il mio Bulldog “Franzese”

Ho deciso di fermarmi al bar sotto casa per il mio caffè (cosa rara, non ne bevo molti). Il sole filtrava tra gli alberi, colpendo le foglie con una luce dorata e intensa, un momento che sembrava quasi rubato al tempo. Le stagioni, qui, hanno un modo tutto loro di dipingere la città: colori caldi, riflessi che cambiano di minuto in minuto, e quella sensazione di transizione che, in un certo senso, sento anche dentro di me.

Ero con “Tonino il portiere”, quello famoso sui miei profili, ed ho avuto l’impulso di fermare gli altri passanti e dire:

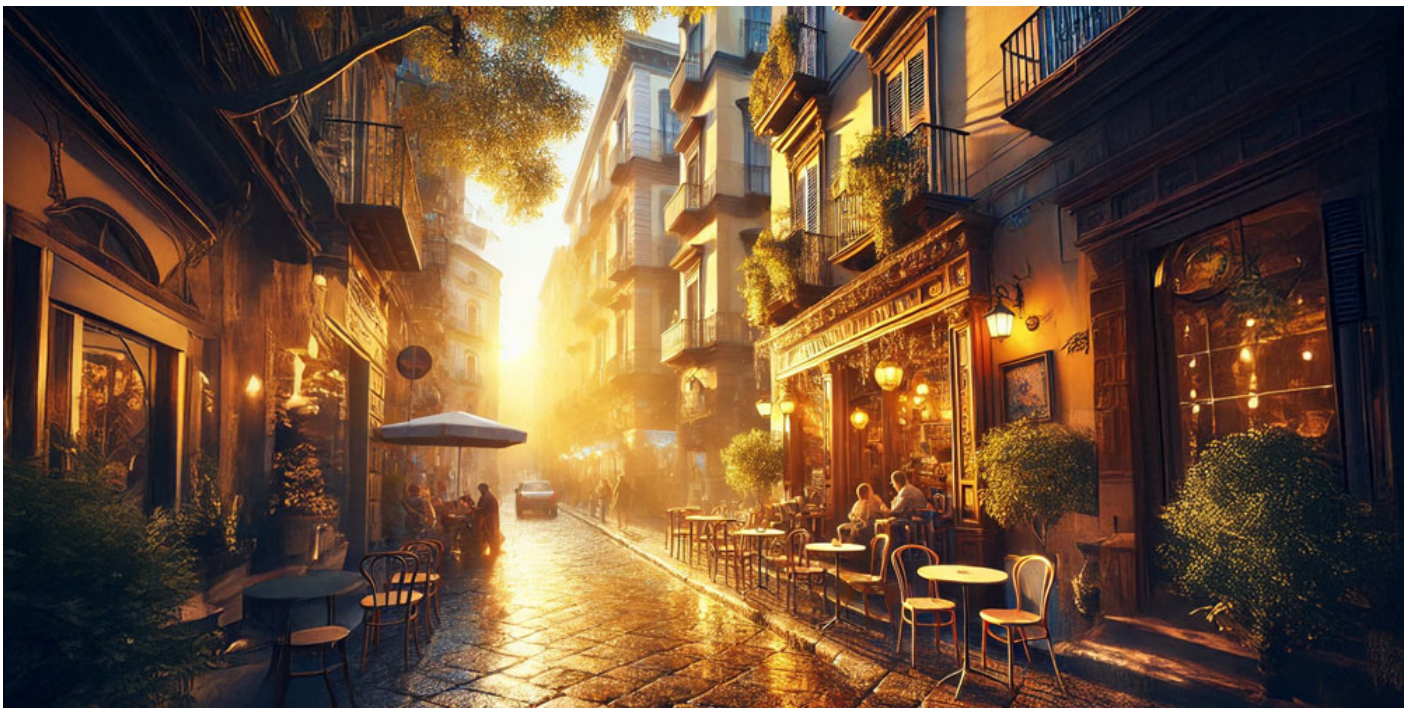
“Guardate! Questo momento è perfetto!”

Ma non l’ho fatto, ho solo assaporato il caffè e ho lasciato che il momento mi attraversasse, la magia di un attimo… Così come basta un attimo per iscriversi alla mia newsletter settimanale:

Ma le domande affollavano la mia mente…

Le 10 domande

Viviamo in un’epoca in cui il tempo sembra sfuggirci di mano, presi dalla frenesia quotidiana e dagli obiettivi da raggiungere. Eppure, ci sono momenti – come una luce dorata che colpisce un albero o il suono delle risate di un bambino – che ci ricordano quanto sia importante fermarsi e riflettere su cosa conta davvero. La vita non è solo lavoro, successo o aspettative sociali, ma un insieme di esperienze, emozioni e valori che ci guidano.


La luce che ha innescato i miei pensieri (immagine generata con ChatGPT)

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons

Per questo, ho voluto raccogliere alcune domande per aiutarti a fermarti e chiederti: cosa è davvero importante per me? Ecco le **10 domande**, pensate per stimolare la riflessione sui valori della vita:

1. Chi o cosa definisce i **veri valori** della vita?
2. Cosa significa per te vivere una vita davvero **autentica**?
3. Quando è stata l'ultima volta che ti sei fermato a riflettere su **cosa conta** davvero?
4. Dove trovi la tua **felicità**: nelle cose materiali o nelle esperienze?
5. Perché spesso ci rendiamo conto dei veri valori solo dopo aver **perso** qualcosa di importante?
6. Chi sono le **persone** che hanno influenzato di più la tua visione della vita?
7. Cosa **cambieresti** oggi per vivere in modo più allineato ai tuoi valori?
8. Quando hai capito per la prima volta che la vita non è solo **successo** e **denaro**?
9. Dove trovi **ispirazione** nei momenti in cui ti senti perso o demotivato?
10. Perché tendiamo a dare per **scontate** le cose più importanti della nostra esistenza?

Queste domande possono essere utilizzate per stimolare una discussione con i lettori o come spunti per approfondire il tema nel tuo blog. Vuoi che ne sviluppi alcune in un paragrafo più strutturato?

Cosa ci rende felici? Il chi sei nella vita quotidiana…

Le maschere

Crescendo a Napoli, una città vibrante e caotica, ho imparato presto che indossare una **maschera** aiuta a navigare il mondo. Quando esco per strada, indosso quella dell'imprenditore, del digital coach, di chi sa cosa vuole. Ma in realtà, se potessi scegliere, vorrei indossare quella di un pagliaccio: ironico, giocoso, sempre pronto a cogliere il lato divertente della vita.

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons
Contatti +39 388 1020417 - info@imaginepaolo.com



La creatività è un gioco, chi si prende troppo sul serio spreca energia, mentre i veri creatori danzano nell’incertezza.

Perché alla fine, il vero valore sta nella leggerezza, nel saper ridere anche quando tutto sembra complicarsi. E ridere è sempre stata la mia ancora di salvezza, quel ponte invisibile che mi collega agli altri e a me stesso.

Intorno a noi ci sono maschere che diventano protagoniste, indossandole ci permettono di trasformarci, nasconderci o semplicemente mostrare un lato diverso di noi stessi.

? **Esempio**: Io sono Paolo Franzese, la famosa “maschera” gialla…

Ma se ci pensi bene, il mondo dei social media non è poi così diverso: ogni post, ogni storia e ogni video sono come costumi digitali che scegliamo per raccontare la nostra storia.

- Chi siamo davvero dietro le nostre strategie online?
- Come possiamo usare al meglio queste maschere per comunicare in modo autentico ed efficace?

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons
Contatti +39 388 1020417 - info@imaginepaolo.com

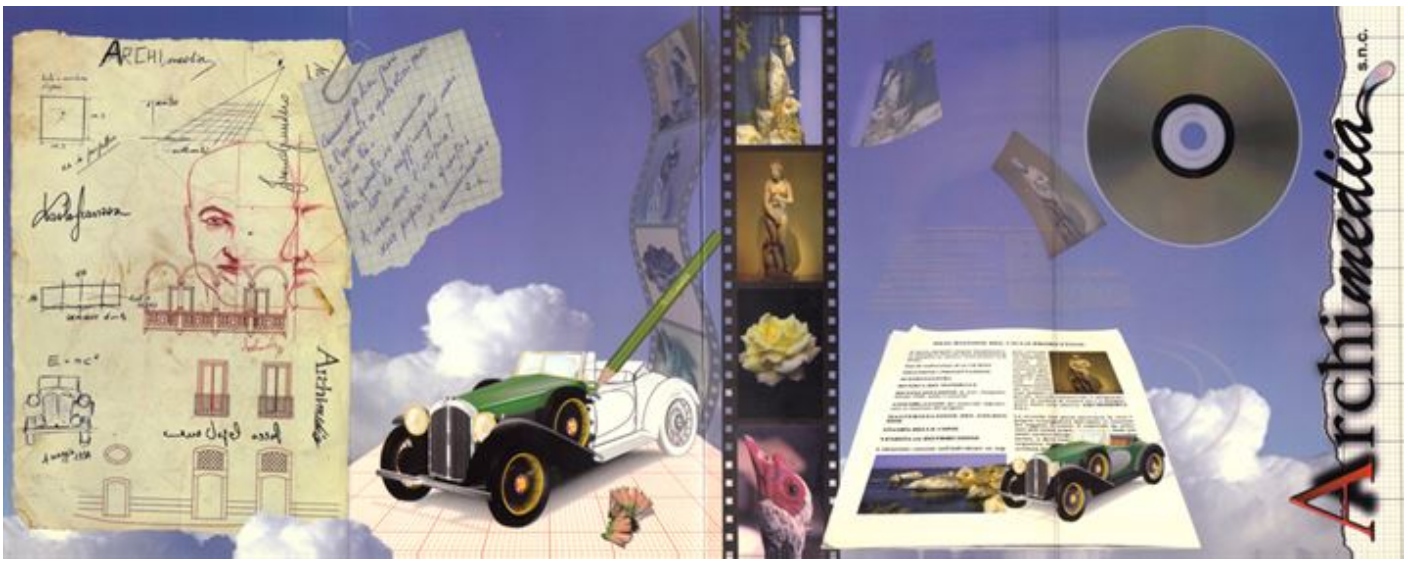
- Qual è l'immagine che vuoi dare di te?
- Stai mostrando la versione più efficace e sincera di te stesso sui social?

Anche il *Personal Branding* ci aiuta a scegliere l'immagine più efficace per il nostro pubblico, nel mio prossimo seminario ti insegnerò a comunicare in modo autentico e strategico per distinguerti nel mondo digitale.

Cosa ci rende felici? Ritrovare il bambino interiore…

Nei bambini il potere

Ricordo che quando apri il mio primo studio di grafica pubblicitaria ed editoria



La brochure del mio studio: Archimedia S.n.c.

In un paesino a 911 metri, immerso nel silenzio, mi dissero che c'era solo un piccolo inconveniente… Tre scuole, il "cedolone", un villa, in prossimità dell'edificio, dove i bambini facevano un gran chiasso. Pensai subito e mi venne da ridere, inconveniente?

Era un dono! Sentire le loro risate ogni giorno mi ricordava che la vita non è solo scadenze, meeting e strategie pubblicitarie. La loro energia mi riportava alla pura essenza del vivere: *correre senza una meta, ridere senza un motivo*.

Oggi, ogni volta che mi sento schiacciato dal peso delle responsabilità, mi fermo e cerco quel suono dentro di me. A volte chiudo gli occhi e mi lascio trasportare da quei ricordi. Mi vedo bambino, in un cortile di scuola, con le scarpe slacciate e la maglietta fuori dai pantaloni. Corro senza sapere dove sto andando, ma non importa. Corro per il piacere di sentire il vento sul viso, per la semplice gioia di esistere. Quella stessa sensazione che spesso, da adulti, dimentichiamo.

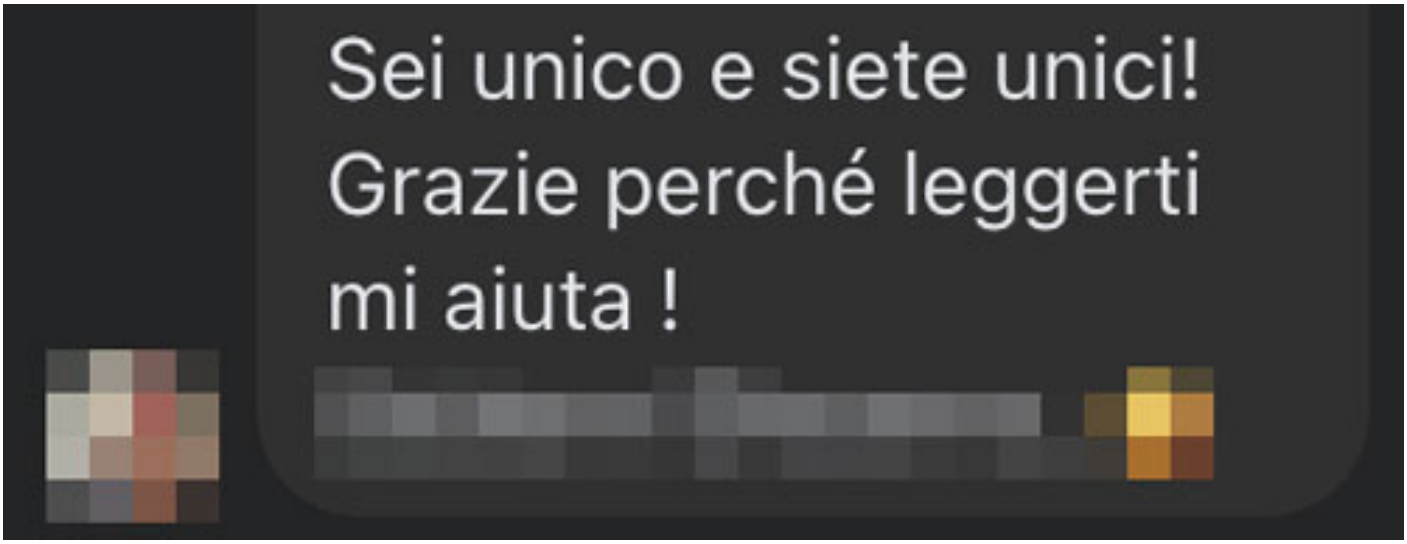
Cosa ci rende felici? Il valore del…

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons

L’impatto digitale

Non è sempre facile, ci sono giorni in cui mi chiedo se sono abbastanza, se sto facendo davvero la differenza. Lavoro nel mondo digitale, dove tutto sembra effimero, veloce, dove i numeri spesso contano più delle persone. Eppure, so che dietro ogni visualizzazione, ogni like, c’è qualcuno che ha scelto di ascoltare, di dedicarmi qualche secondo della sua vita. Questo mi spinge ad andare avanti, a creare contenuti che non siano solo strategia, ma anche emozione, connessione autentica.

A volte mi capita di ricevere messaggi in cui mi dicono che un mio video, una mia riflessione, ha cambiato la giornata a qualcuno. E questo, per me, è il vero successo, perché in un mondo in cui tutto corre veloce, riuscire a toccare il cuore di qualcuno anche solo per un istante è un dono inestimabile.



Uno dei tanti messaggi che mi arrivano sui social…

Negli anni ho imparato che la vulnerabilità è un superpotere. Quando condivido le mie difficoltà, i miei dubbi, accade qualcosa di magico: *le persone si riconoscono in me*. Non siamo soli nei nostri pensieri più profondi, ho conosciuto imprenditori, artisti, studenti, tutti con la stessa paura: “Sarò abbastanza?” E la mia risposta è sempre la stessa: “Sei più forte di quanto credi.”

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons
Contatti +39 388 1020417 - info@imaginepaolo.com



Una foto del mio Seminario di Motivazione e Personal Branding

Cosa ci rende felici? Ecco cosa mi fa sentire veramente vivo.

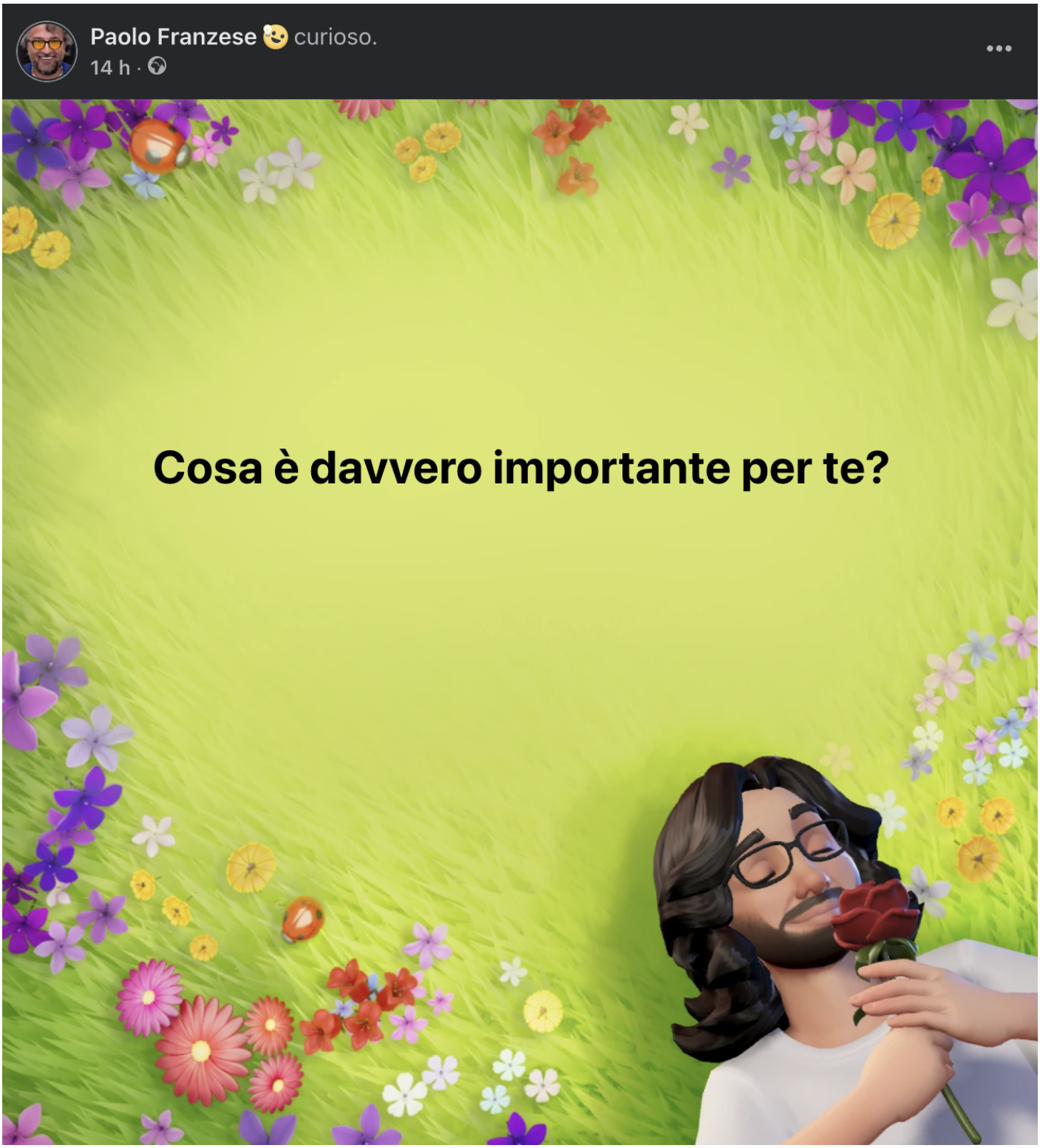
L’insegnamento come missione

Forse è per questo che amo insegnare, perché vedo nei miei studenti quella luce che a volte dimentichiamo di avere. Quando parlo di informatica, di personal branding, di intelligenza artificiale o di strategie per i social media, il messaggio più importante non è mai tecnico, è umano.

È dire loro: “Tu vali, la tua voce conta, il mondo ha bisogno della tua prospettiva unica.”

Viviamo in un’epoca in cui tutto sembra frammentato, dove siamo costantemente distratti da mille input digitali, ho chiesto anche ai miei follower di rispondere a questa domanda:

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons
Contatti +39 388 1020417 - info@imaginepaolo.com



Cosa è davvero importante per te?

Ciò che è davvero importante per ognuno di noi ha radici profonde nei legami, nei valori e nelle emozioni che ci definiscono. Per molti, la **famiglia** rappresenta il cuore pulsante della vita, un rifugio di amore e protezione. La **libertà** è il respiro dell'anima, mentre la **serenità** è la chiave per affrontare il mondo con equilibrio. La **salute** è il bene più prezioso, spesso dato per scontato finché non vacilla. C'è chi trova conforto nella **fede** e chi sente che la propria esistenza è stata

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons
Contatti +39 388 1020417 - info@imaginepaolo.com

scolpita dall'amore e dal ricordo di una persona cara. Infine, c'è chi trova nell'intelletto e nella consapevolezza la propria essenza. In queste risposte, diverse eppure intrecciate, c'è il ritratto della nostra umanità: un intreccio di affetti, aspirazioni e desideri profondi che danno senso alle nostre giornate.

Eppure, la connessione vera avviene in quei piccoli momenti di consapevolezza. Come stamattina, davanti a quell'albero illuminato dal sole. Un momento così semplice, eppure così perfetto. Un attimo che mi ha ricordato chi sono davvero: un esploratore di storie, un narratore digitale, ma soprattutto un uomo che cerca, ogni giorno, di vedere la bellezza nel mondo.

Riprendiamoci la bellezza di fermarsi a osservare, la vita è proprio in quei dettagli.

Conclusioni

Forse la vita è tutta qui: *fermarsi*, *osservare*, *condividere*. E, ogni tanto, ricordarsi di ridere come fanno i bambini. Ricordarsi di rallentare, di respirare a fondo, di guardarsi intorno con occhi nuovi. Perché i momenti più belli sono spesso quelli che non programmiamo, quelli che ci sorprendono, quelli che ci trovano mentre siamo impegnati a fare altro.

E allora forse, la prossima volta che il sole colpirà un albero con quella luce dorata e intensa, mi fermerò davvero. Non solo per guardare, ma per sentire. E magari, questa volta, inviterò davvero qualcuno a farlo con me.

La felicità risiede nei dettagli della vita quotidiana, nella capacità di fermarsi ad osservare e sentire. Attraverso esperienze personali e domande profonde, l'articolo esplora il valore dei momenti semplici, il potere della creatività e l'importanza di riconnettersi con il proprio io autentico. Dalle maschere che indossiamo nella società al ruolo del digitale nella nostra identità, fino alla ricerca della leggerezza e dell'insegnamento come missione, il testo invita a riflettere su ciò che davvero ci rende vivi.

Alla fine, ciò che conta davvero non è il successo o il riconoscimento esterno, ma la capacità di vivere con autenticità e consapevolezza. La vera connessione nasce dai piccoli momenti di bellezza che spesso trascuriamo: un raggio di sole su una foglia, una risata che riecheggia nell'aria, la gioia di condividere un pensiero sincero. Riscoprire questi attimi significa riprendersi la vita, significa ritrovare la felicità nel presente.

Perché, in fondo, la vera ricchezza è saper osservare il mondo con occhi nuovi, ogni giorno.

Da un articolo scritto da Paolo Franzese il 7 Aprile 2025

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons
Contatti +39 388 1020417 - info@imaginepaolo.com