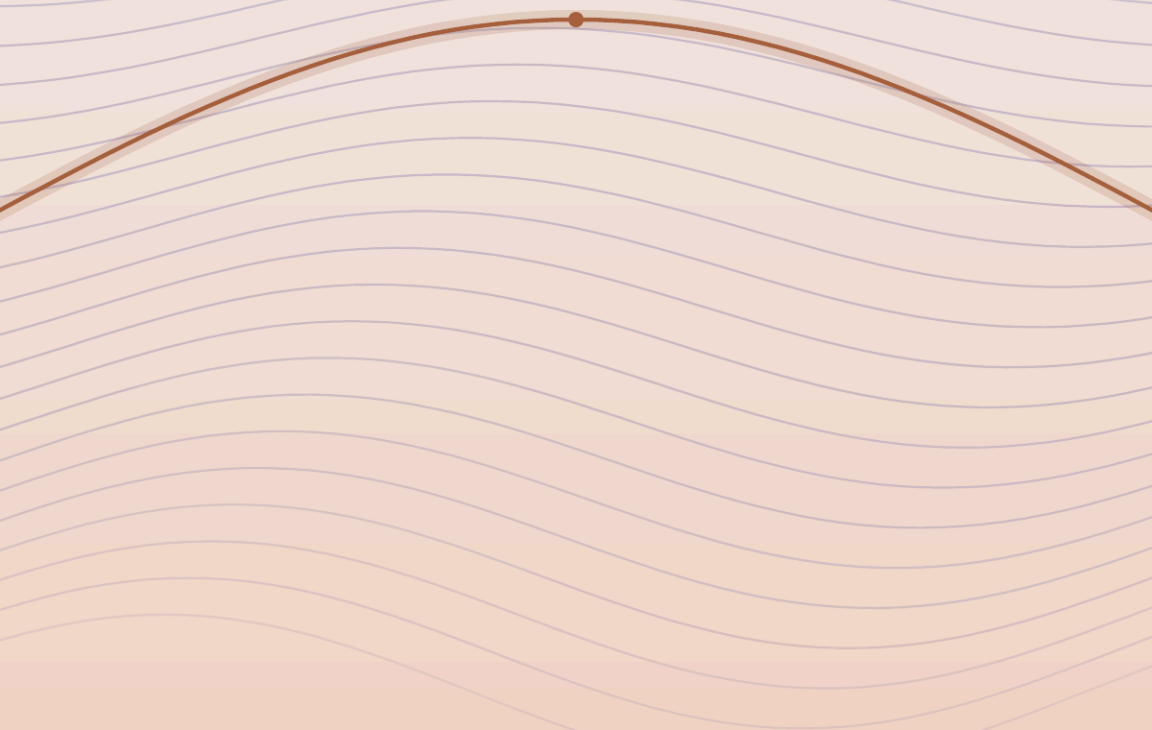


Breath

Smetti di pensare, comincia a respirare.



Breath

Smetti di pensare, comincia a respirare.

JAWAD YOUSOFI

Breath

© 2026 Jawad Yousofi

Licenza CC BY-NC-SA 4.0.

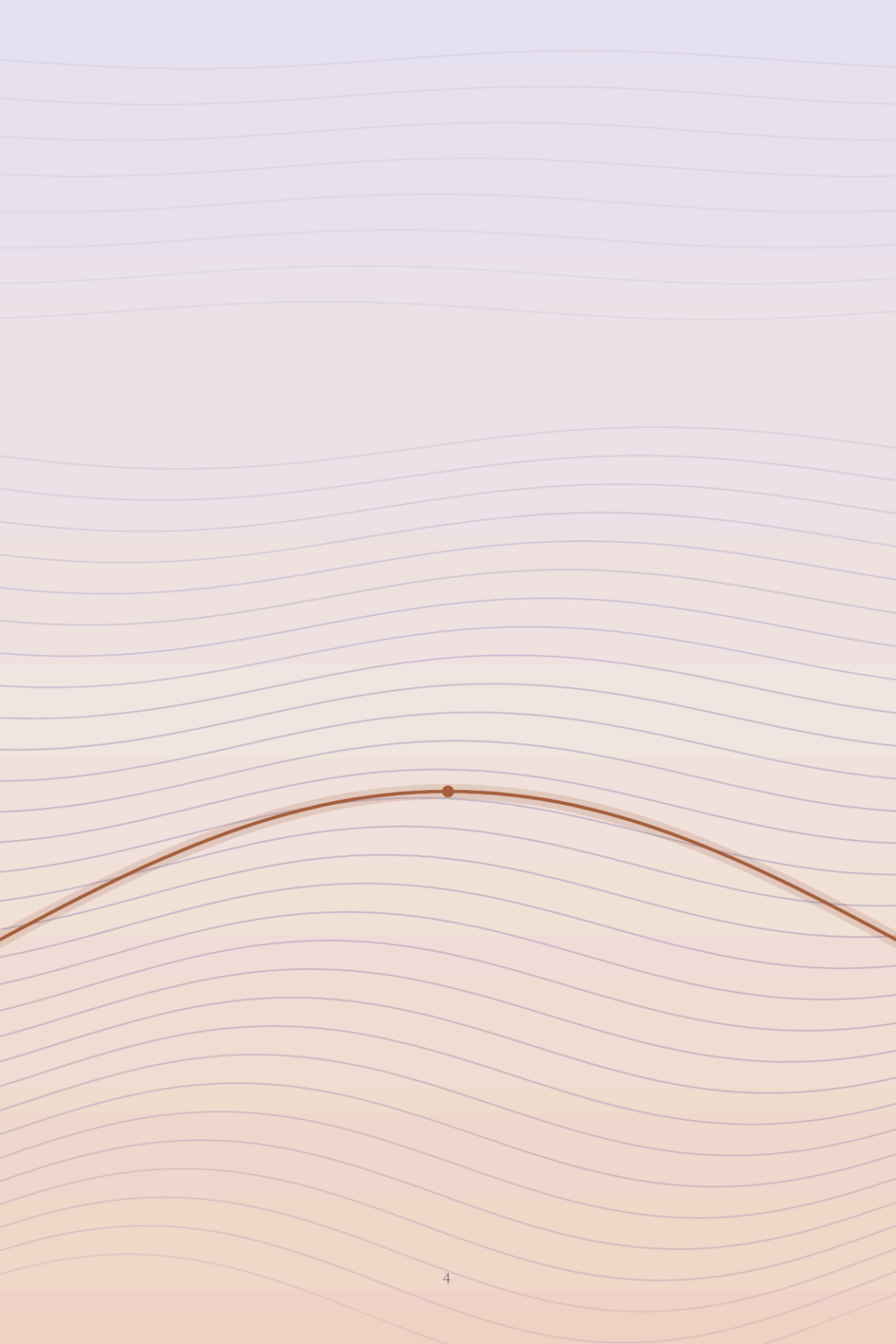
Libero da condividere, non da vendere.

Scritto con l'aiuto dell'IA (Claude, di Anthropic).

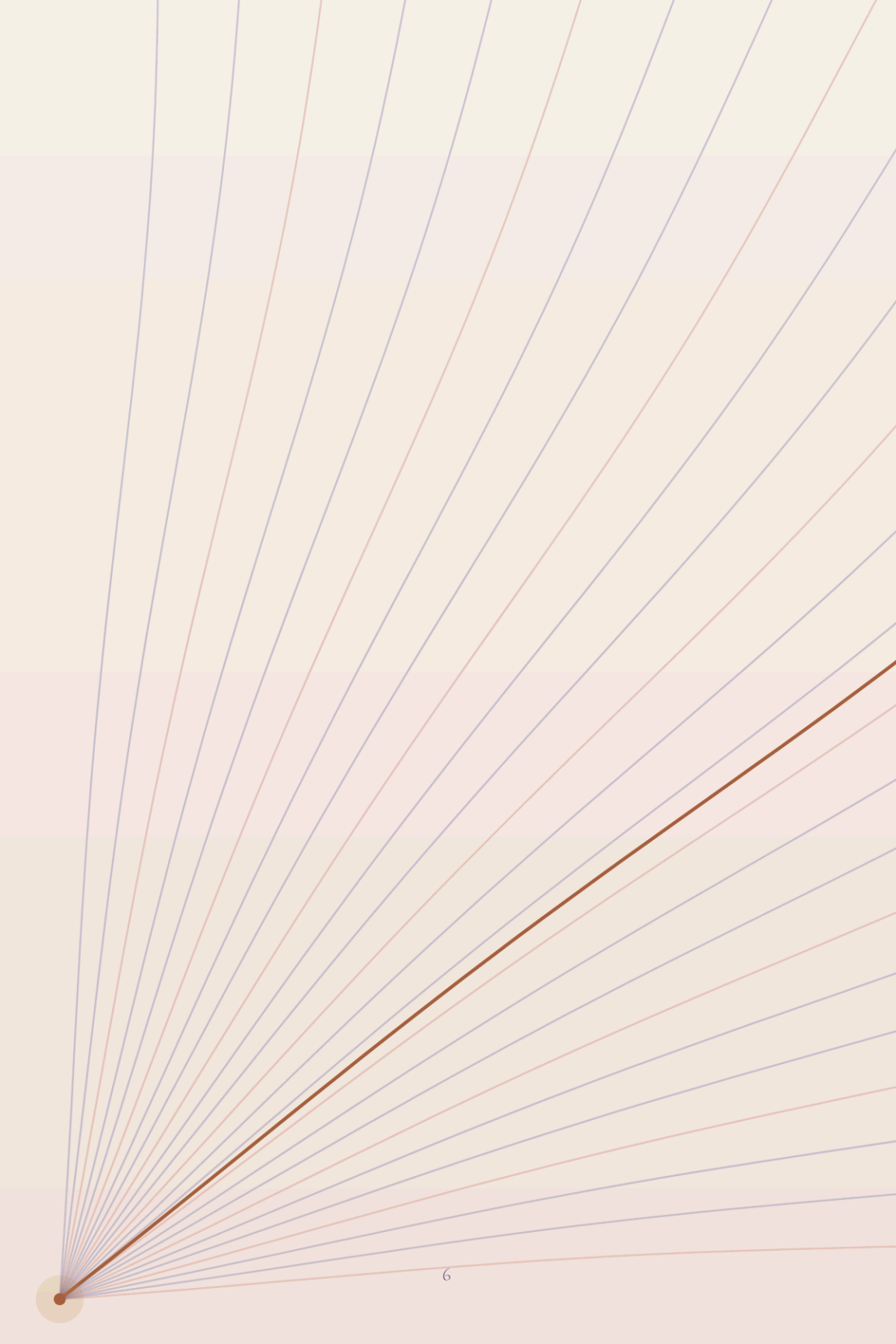
Traduzione italiana realizzata con l'aiuto dell'IA.

Tutte le illustrazioni sono originali di questo libro.

A mia madre, che mi ha dato il mio primo respiro.



*Oggi hai respirato migliaia di volte, e non
hai ringraziato nemmeno un respiro.*

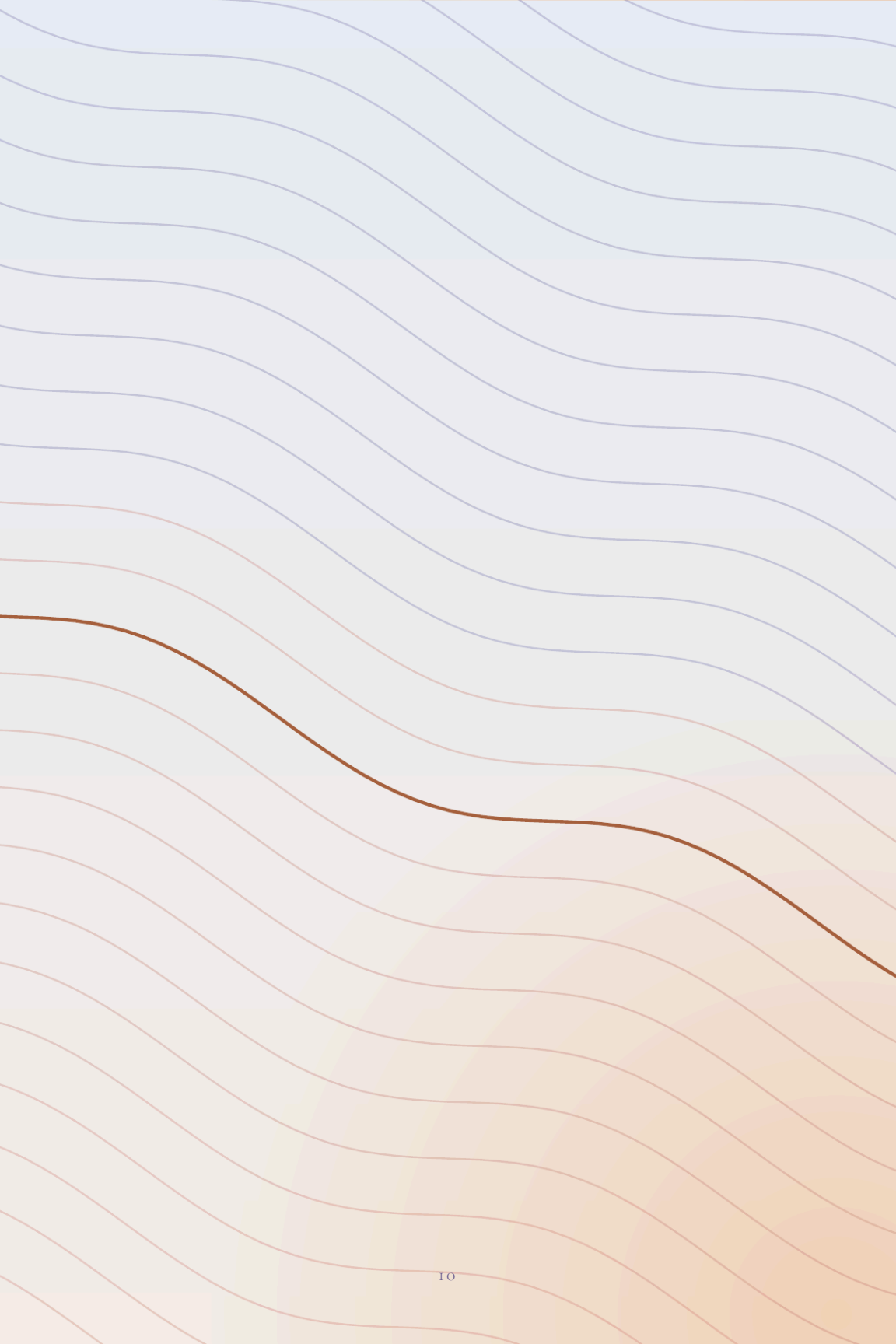


U N O

Il respiro è la porta della vita. Ti accompagna
attraverso il giorno, la notte, la vita intera. È
l'unico compagno che non se ne va mai.

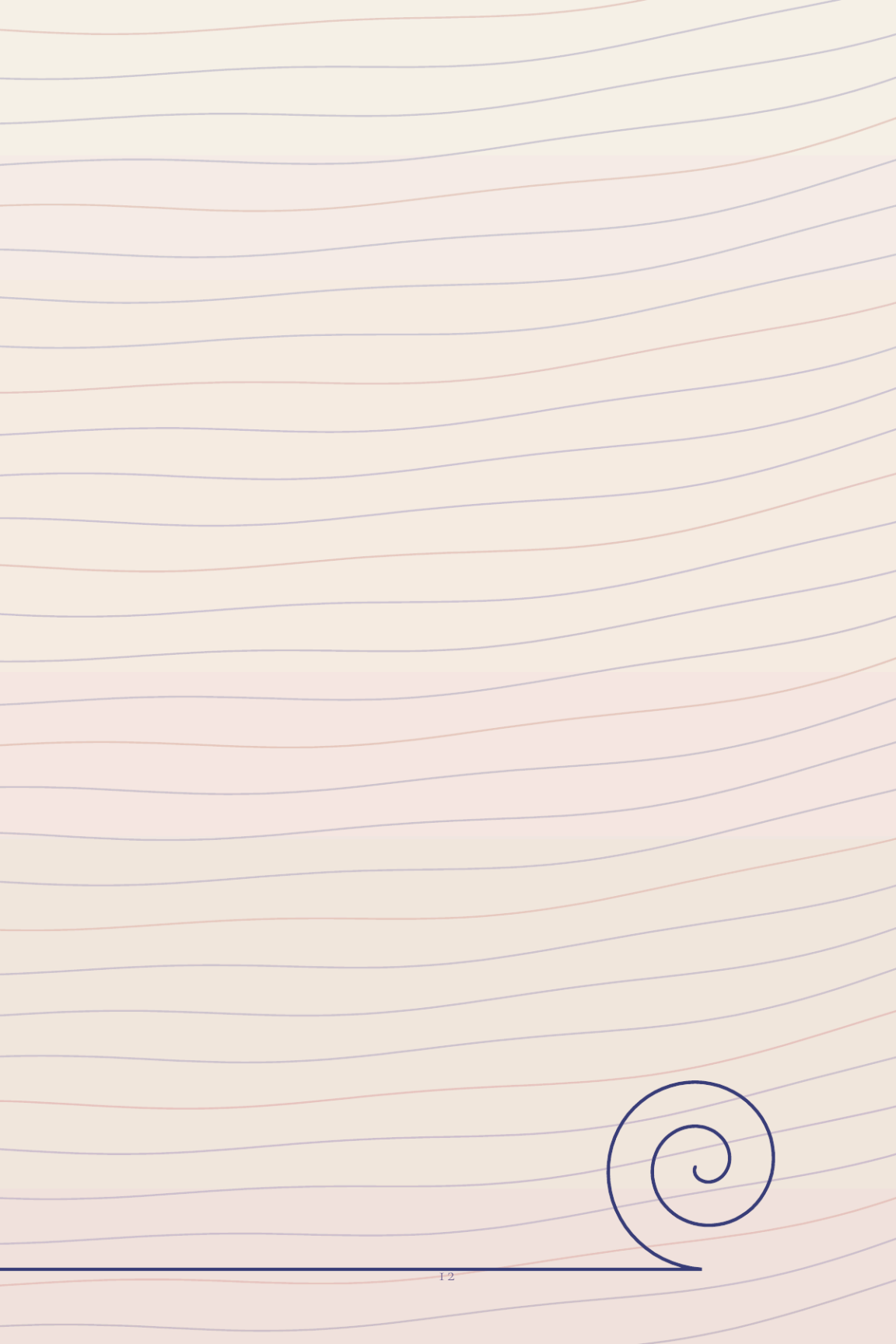
DUE

A differenza di noi, non dorme mai e non fa mai una pausa. Se lo facesse, non saremmo qui. Non brontola, non si lamenta, non chiede nulla. È il tipo di amore fatto per tutta la vita: silenzioso, costante, senza chiedere niente in cambio. Quando tutto il resto crolla, lui è ancora lì.



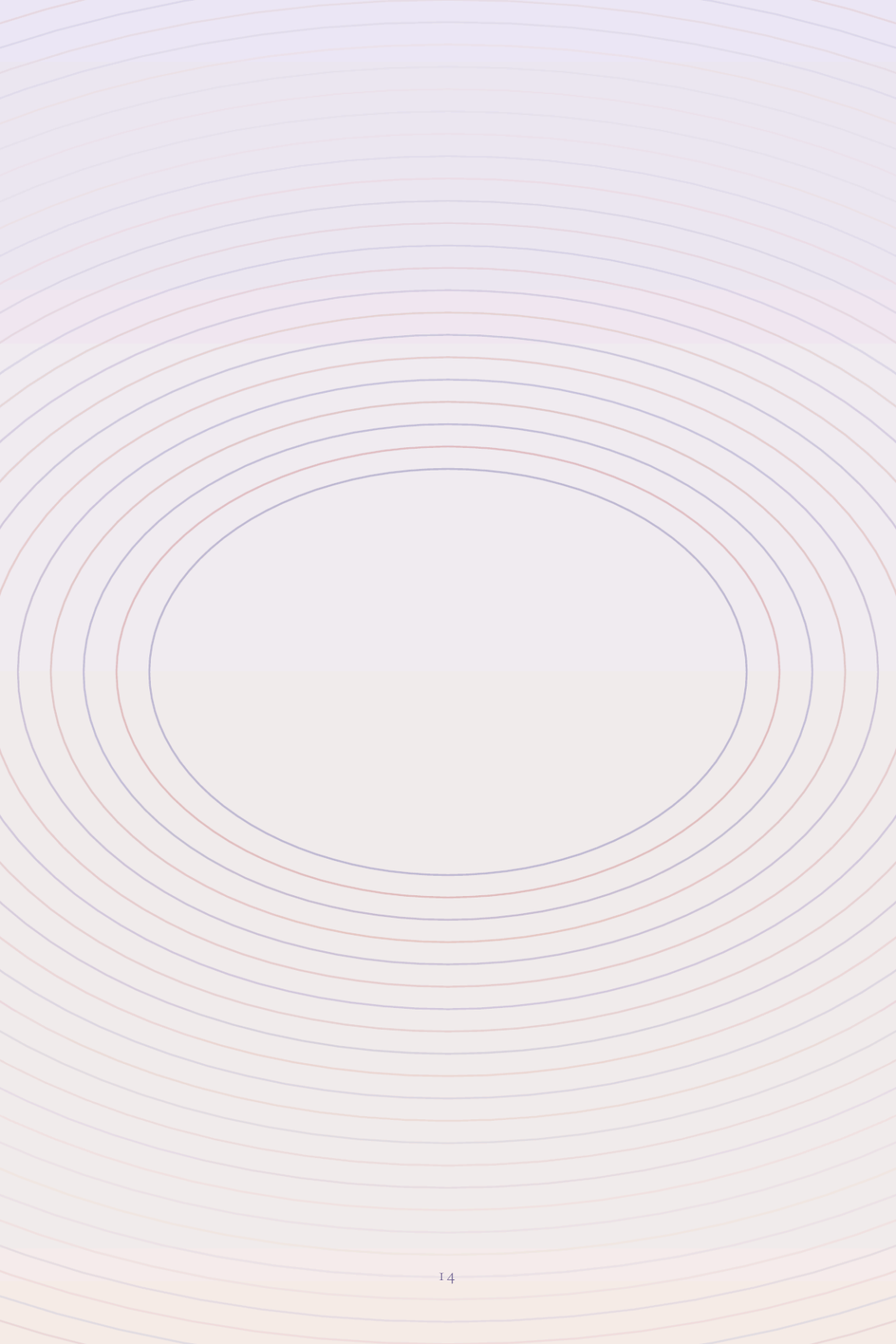
TRE

Dal primo respiro all'ultimo, e in tutto ciò che sta nel mezzo, lui c'è. Puoi appoggiarti a lui. In pochi secondi può calmarti, portarti in un luogo più quieto, come il canto di un uccello all'alba.



QUATTRO

Quasi tutti passiamo le giornate a protenderci verso un domani che non arriva mai del tutto, certi che ciò che ci manca sia da qualche parte più avanti. Ma l'unica cosa che ci tiene in piedi è già qui, entra ed esce, senza chiedere nulla.

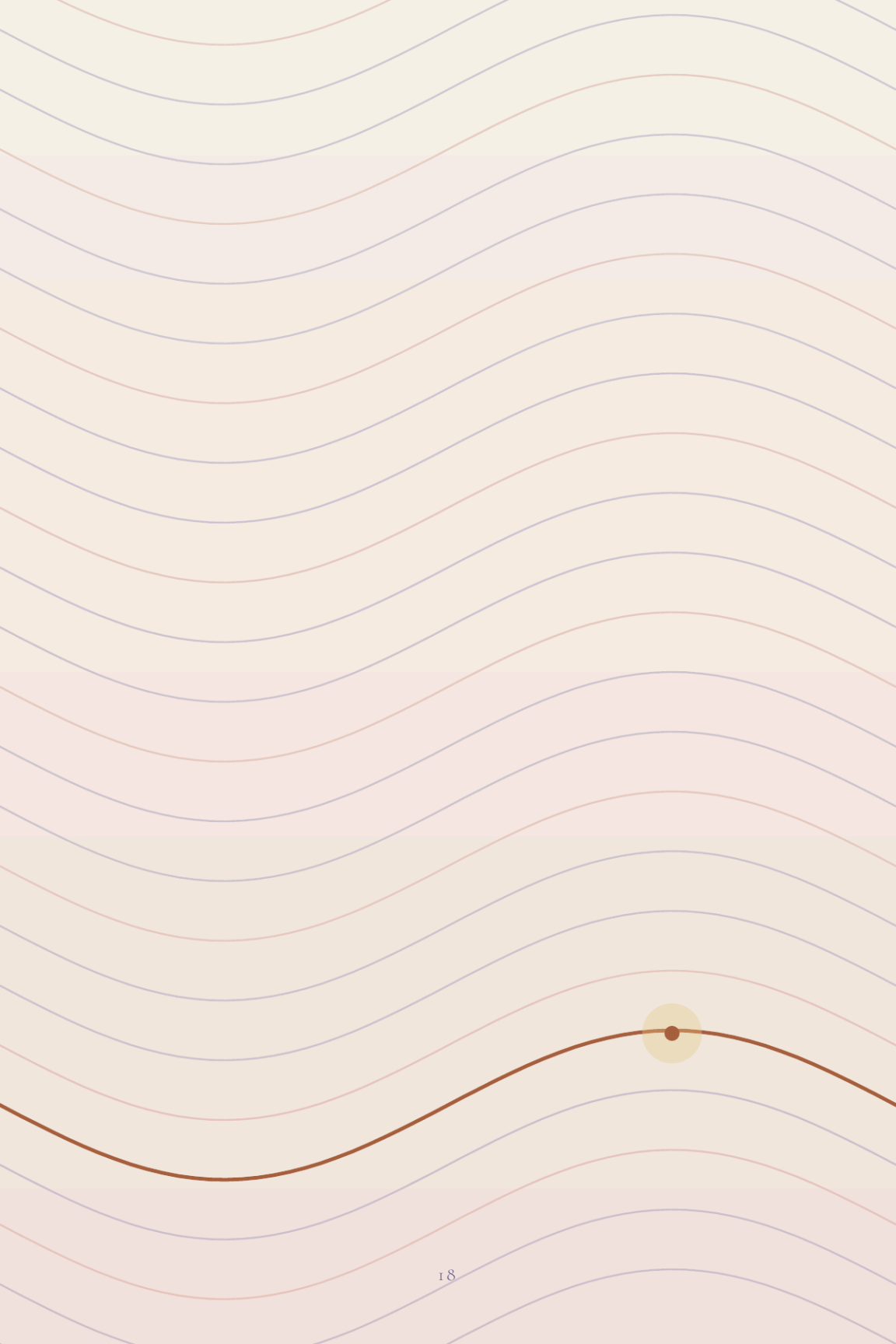


CINQUE

Che cosa farei senza di te? La mia vita è legata al tuo ritmo, che porta ossigeno nelle mie vene e fino a ogni cellula. Se ti fermassi, anche solo per una frazione di secondo, non ci sarei più.

SEI

Confesso che ti do per scontato, tanti battiti al giorno. Senza di te non sono nulla, e con te sono tutto, mentre mi sostieni senza sforzo in questo viaggio chiamato vita.

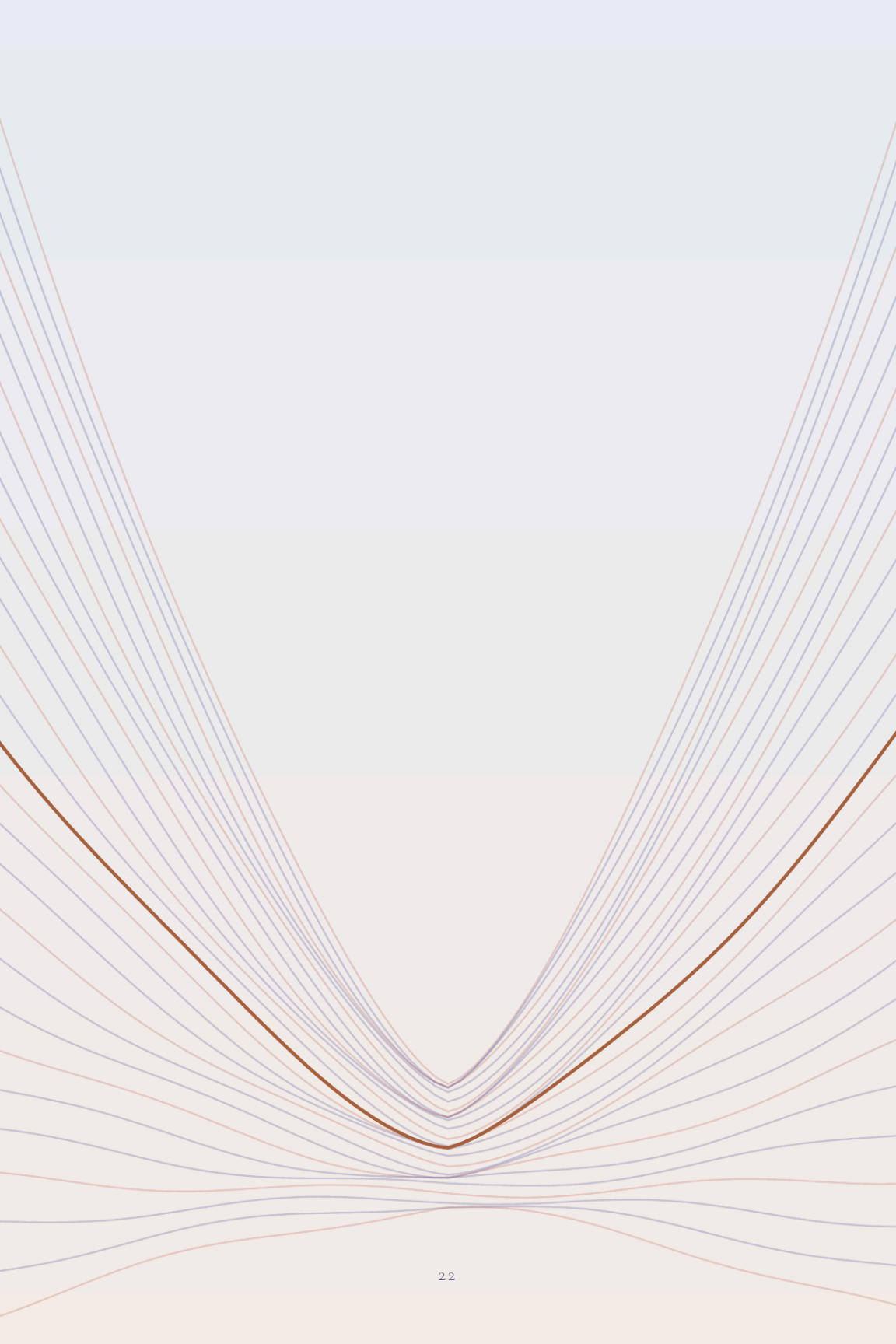


SETTE

Portami, allora. Conosci già la strada.

OTTO

Guarda respirare un bambino piccolo, o un animale a riposo. Nessuno glielo ha insegnato. Nessuno ha dovuto farlo. Il respiro sa sostenere una vita molto prima che la mente impari una sola parola per dirlo.



NOVE

Non puoi trattenerlo e non puoi conservarlo.
Ogni respiro viene dato una volta, usato una volta e lasciato andare. Forse è questa la sua lezione silenziosa: tutto ciò che vale passa attraverso di te; non è mai stato fatto per essere tenuto.



DIECI

Ha qualcosa di quasi sfuggente. Nel momento in cui provi a trattenerlo e a capirlo, ti scivola via. Forse non è fatto per essere capito. Forse è fatto solo perché ci si fidi di lui.

PAUSA

Chiudi gli occhi.

Inspira, lentamente.

Espira, ancora più lentamente.

Ora ringrazia questo respiro.

*Se queste pagine ti hanno parlato, c'è un libro
compagno chiamato Grand. Comincia dove questo
finisce: La saggezza è sapere che sono grande. L'amore
è sapere che sono tutto.*

Breath: Smetti di pensare, comincia a respirare

Scritto da Jawad Yousofi, con l'aiuto dell'IA (Claude, di Anthropic). Traduzione italiana realizzata con l'aiuto dell'IA.

L'idea, il titolo e la visione di questo libro sono dell'autore, tratti dai suoi appunti sul respiro. L'IA ha aiutato a dare forma alle parole, come farebbe un editor.

© 2026 Jawad Yousofi. Quest'opera è distribuita con licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Condividi allo stesso modo 4.0 Internazionale (CC BY-NC-SA 4.0). Puoi copiarla, condividerla e adattarla per scopi non commerciali, purché tu citi l'autore e condivida eventuali adattamenti con la stessa licenza. creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0

Tutte le illustrazioni sono originali di questo libro.

Nella stessa serie: Grand, One Circle, Radiating Heart e Seed.

Una nota per chi legge in italiano

Questa traduzione è stata fatta con cura, con l'aiuto dell'IA. Se l'italiano è la tua lingua madre e trovi una riga che potrebbe suonare più vera o più bella, ci farebbe piacere saperlo. Scrivici attraverso il nostro sito.