

UNA TRILOGIA



Live It Love It Leave It

Lo spazio tra

JAWAD YOUSOFI

Live It · Love It · Leave It

© 2026 Jawad Yousofi.

Scritto da Jawad Yousofi con l'aiuto dell'IA. Tradotto dall'inglese.

Condiviso con licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Condividi allo stesso modo 4.0 Internazionale (CC BY-NC-SA 4.0). Puoi stamparlo, condividerlo e leggerlo ad alta voce. Per favore, non venderlo.

Parte della serie Grand. Da leggere gratis su jawadyousofi.com

INDICE

LIBRO UNO



Live It

La quiete è chiarezza

LIBRO DUE



Love It

L'amore vive nello spazio tra

LIBRO TRE



Leave It

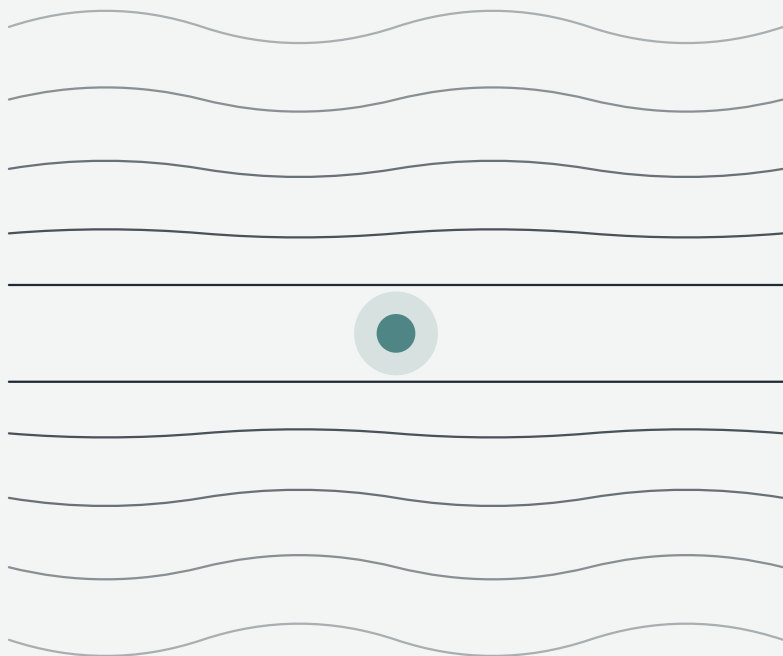
Impara a lasciare andare

PRIMA DI INIZIARE

Trova un luogo tranquillo. Fai un
respiro lento. Leggi una pagina, poi
fermati.

Ogni libro ha la sua musica delicata, da ascoltare gratis prima di
leggere, su jawadyousofi.com

LIBRO UNO



Live It

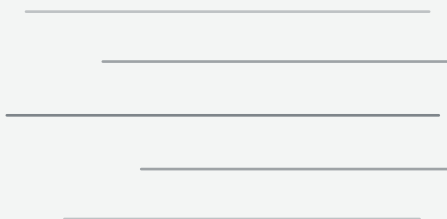
La quiete è chiarezza



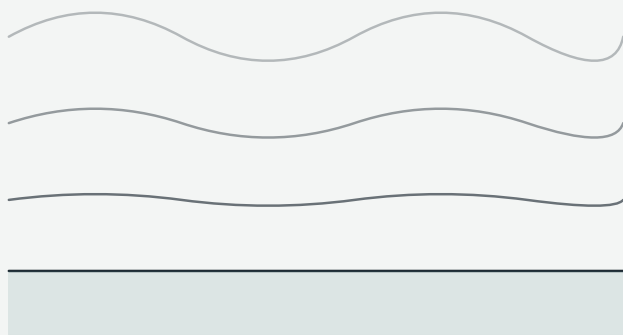
Amalo o lascialo, ci dicono. Ma
se prima lo vivessimo?



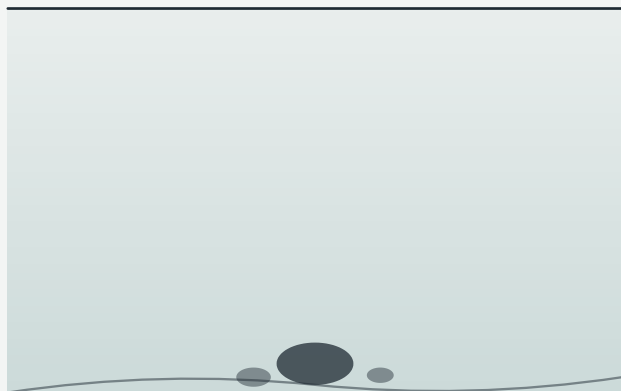
La vita non sta accadendo
altrove. Sta accadendo qui.



Corriamo verso il prossimo
momento e perdiamo quello in
cui ci troviamo.



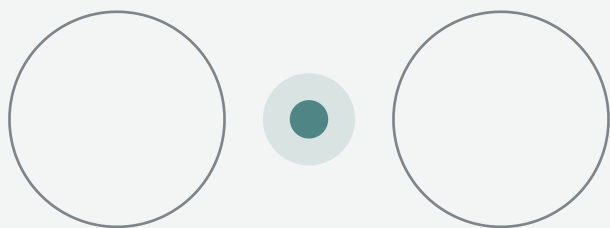
Resta nella quiete. Non nel vuoto. Nella quiete, come un lago dopo che il vento è passato.



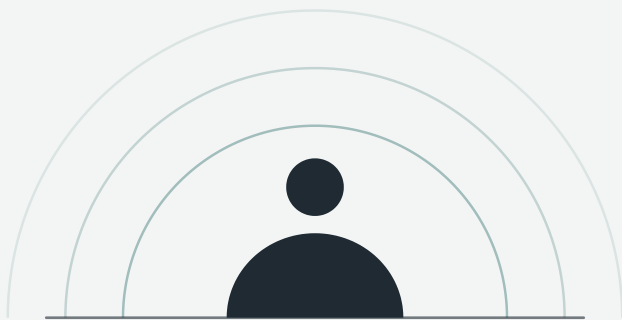
Quando l'acqua è ferma, diventa
limpida. Puoi vedere fino in
fondo.



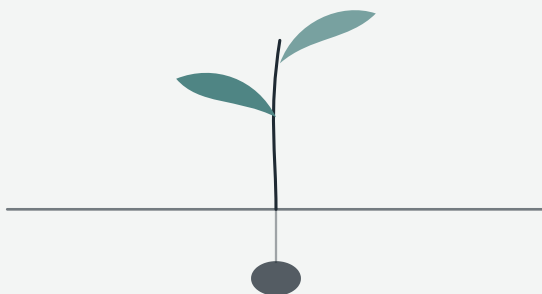
La chiarezza non nasce dal
pensare di più. Nasce dal fare
silenzio.



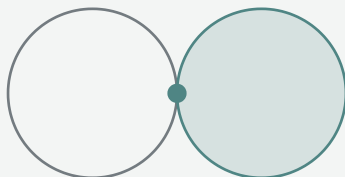
Tra un pensiero e il successivo c'è
uno spazio. È lì che vivi.



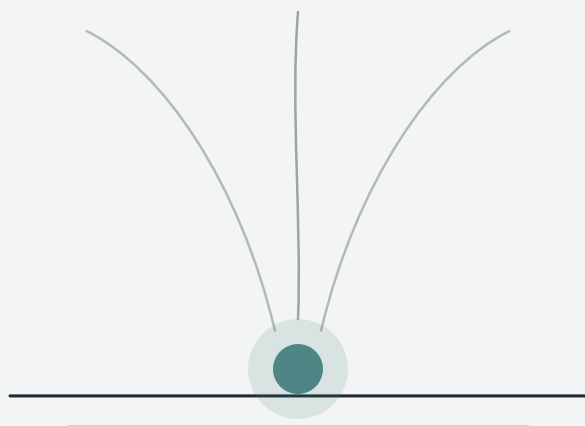
Quando è difficile, non scappare.
Resta con ciò che senti. Respira.
Vivilo.



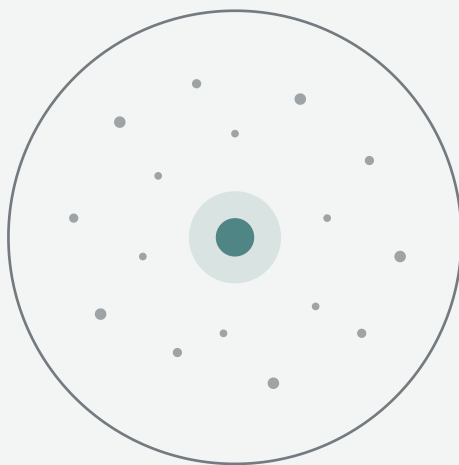
Ciò con cui resti diventa la guida
di cui avevi bisogno.



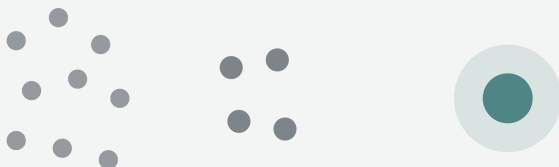
Non devi aggiustare questo
momento. Solo incontrarlo.



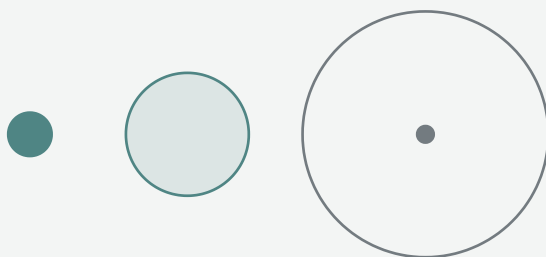
Senti i piedi sulla terra. Senti
l'aria che entra. Sei qui.



La quiete non è non fare nulla. È
essere tutto ciò che già sei.



Più chiarezza trovi, meno ti
serve.

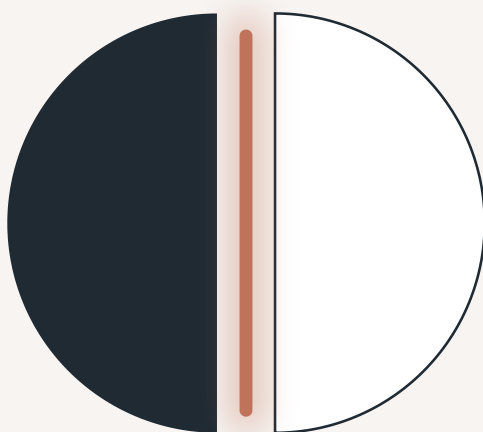


Vivilo pienamente: questo
respiro, questo giorno, questa
vita.



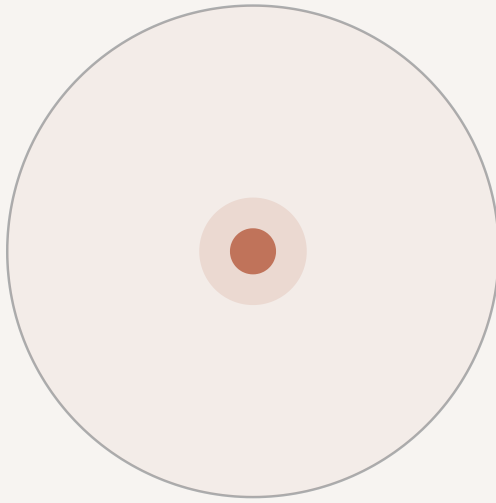
E quando lo avrai vissuto
davvero, comincerai ad amarlo.

LIBRO DUE

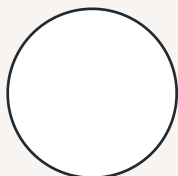


Love It

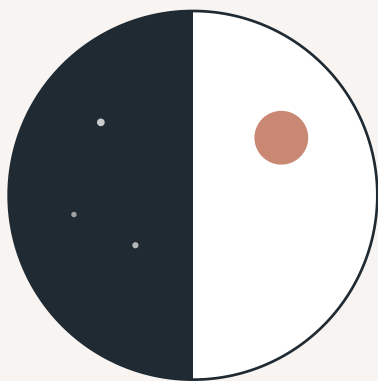
L'amore vive nello spazio tra



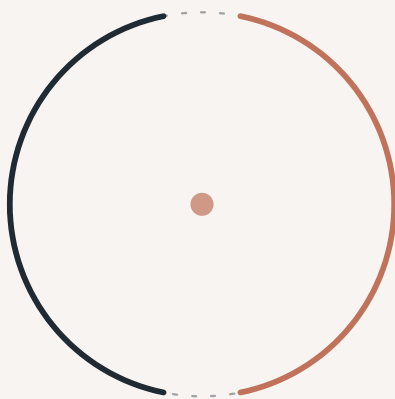
Lo hai vissuto. Ora, sai amarlo,
tutto quanto?



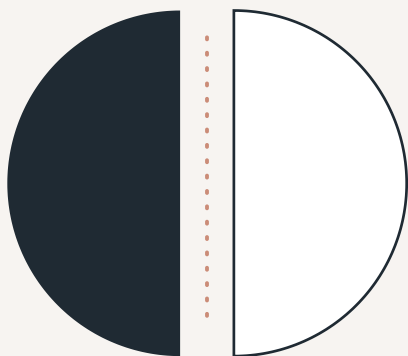
Luce e buio. Gioia e dolore.
Giorno e notte. Ci insegnano a
scegliere una parte.



Ma un giorno non è solo
mattina. Ha bisogno della notte
per essere intero.



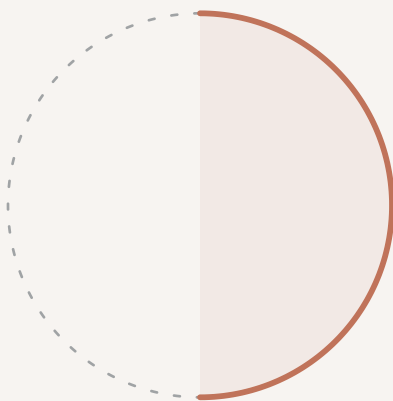
Gli opposti non sono nemici.
Sono due mani dello stesso
corpo.



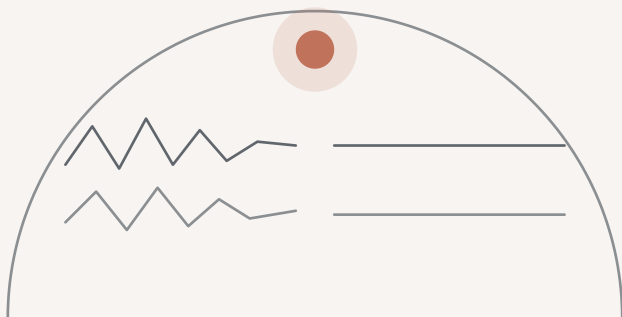
Tra due opposti c'è uno spazio.
Non li divide. Li tiene insieme.



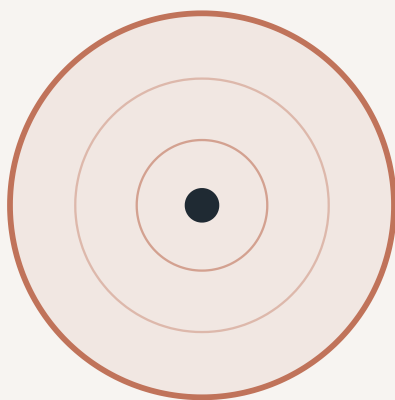
L'amore vive in quello spazio.



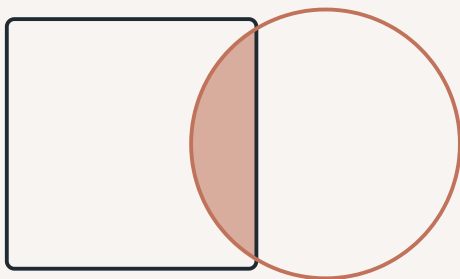
Amare solo le parti facili non è
ancora amore. È preferenza.



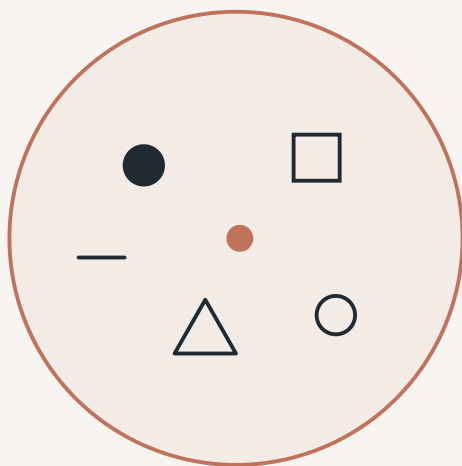
La tempesta e la calma
appartengono allo stesso cielo.



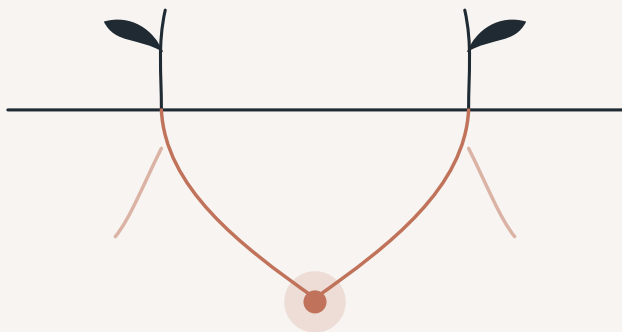
Quando smetti di respingere
metà della vita, la vita intera può
raggiungerti.



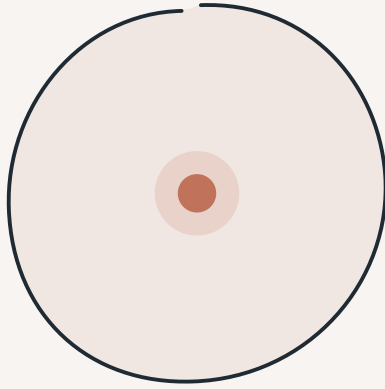
Non devi scegliere tra la tua
forza e la tua dolcezza. Sei
entrambe.



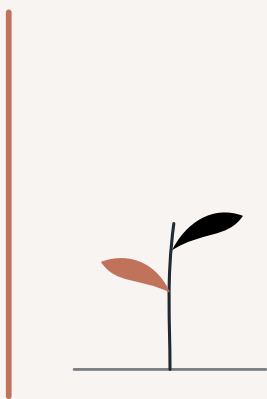
Amare non è essere d'accordo su
tutto. È fare spazio a tutto.



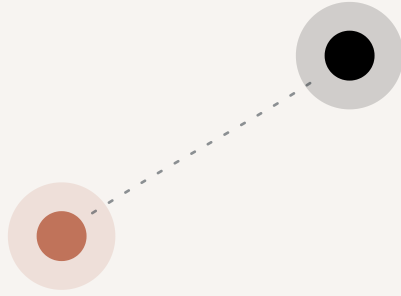
Ciò che in superficie sembra dividerci, alla radice ci unisce.



Amalo così com'è, non come
vorresti che fosse.

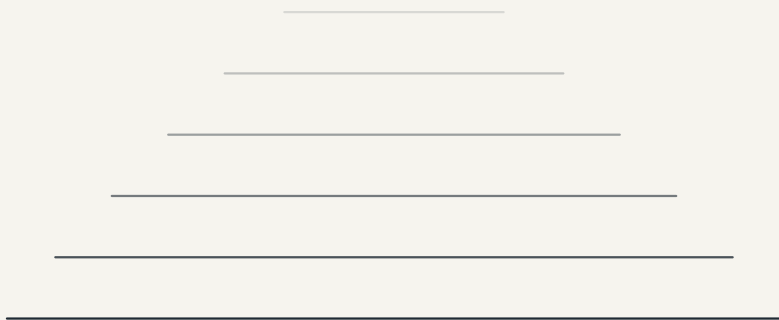


Tra amare e lasciare c'è uno
spazio. È lì che cresciamo.



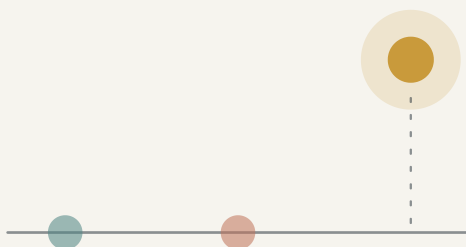
E quando lo avrai amato
davvero, saprai quando è il
momento di lasciare andare.

LIBRO TRE

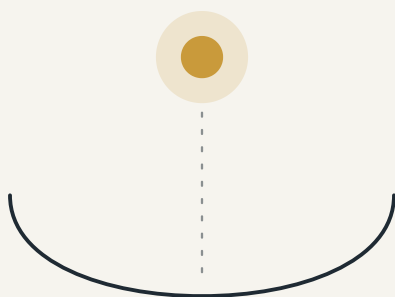


Leave It

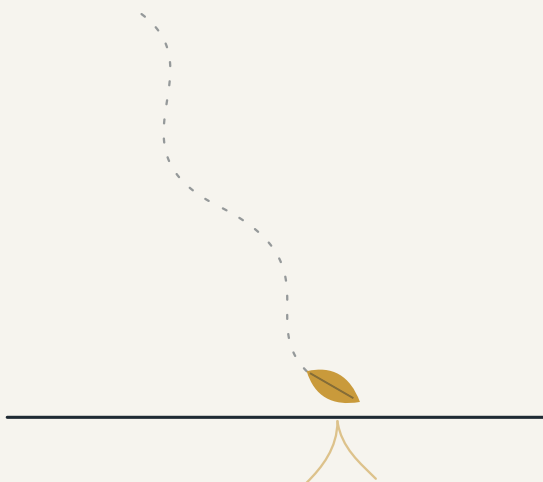
Impara a lasciare andare



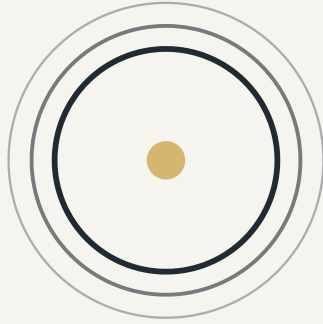
Lo hai vissuto. Lo hai amato.
Ora, sai lasciarlo andare?



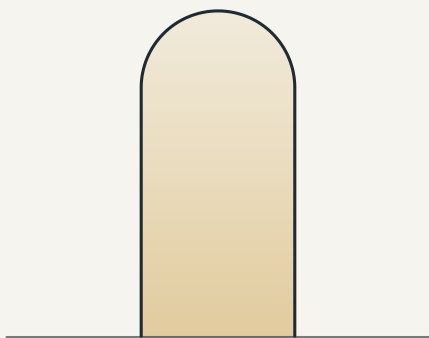
Lasciare andare non è perdere. È
aprire la mano perché possa
stringere di nuovo.



Una foglia non combatte
l'autunno. Cade, e nutre l'albero
che l'ha generata.



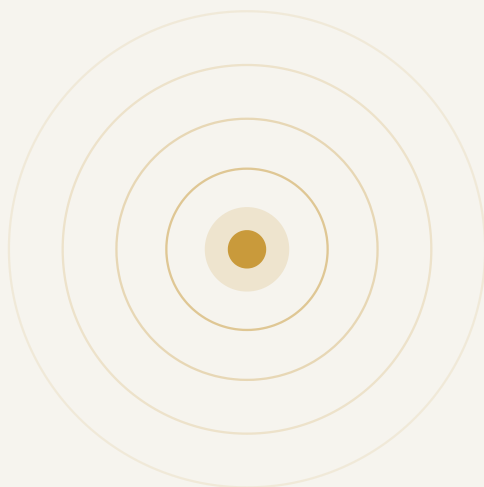
Ci aggrappiamo perché temiamo
ciò che verrà.



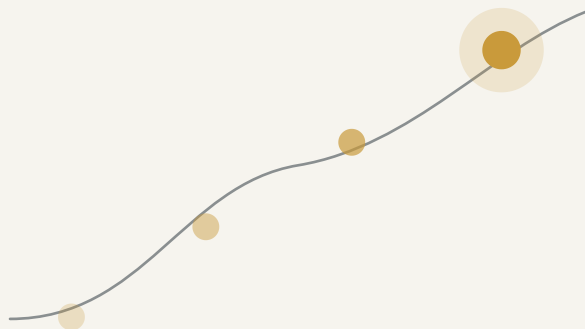
L'ignoto non è buio. È una porta
che non abbiamo ancora aperto.



Quando non vedi il sentiero,
cominci a prestare attenzione.



In quell'attenzione parla il tuo
sapere interiore.



Fidati. È sempre stato con te.



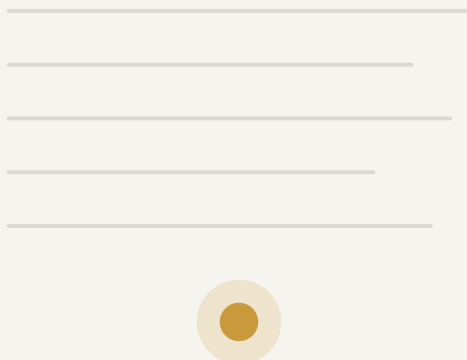
Fai il passo, non perché hai
certezze, ma perché è il tuo
momento.



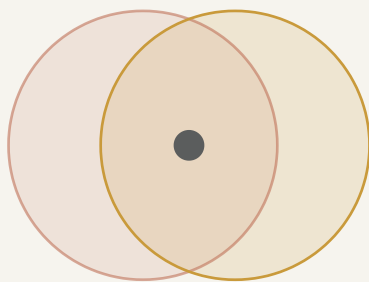
A ogni respiro lasci andare
quello precedente. Ti eserciti da
tutta la vita.



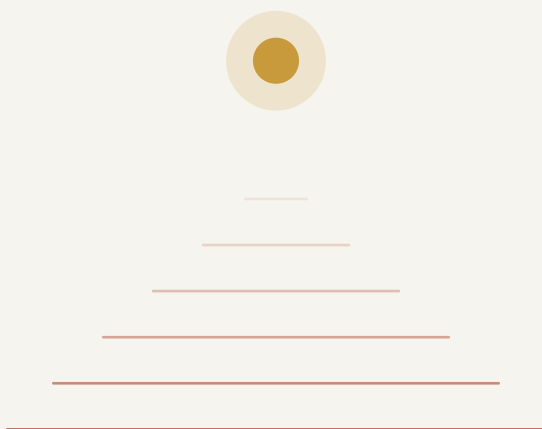
Ciò che è davvero tuo non se ne
andrà quando aprirai la mano.



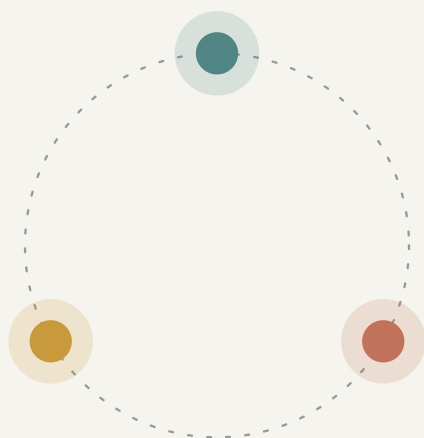
Lascia la storia. Tieni la lezione.



Lascia con amore, e nulla va
perduto.



Lasciare non è il contrario di
amare. È l'amore che sa quando
lasciare andare.



Vivilo. Amalo. Lascialo. E
ricomincia.

L'AUTORE

Jawad Yousofi è scrittore e coach di salute olistica, formatosi all'Institute for Integrative Nutrition. Marito e padre, si sente a casa in bicicletta, su un campo da calcio e nella natura.

Scrive piccoli libri su ciò che è già dentro di noi, e li condivide liberamente.

LA SERIE GRAND

Grand
Breath
One Circle
Radiating Heart
Seed
I Am Grand
Live It · Love It · Leave It



Leggi tutti i libri gratis, in diverse lingue, su jawadyousofi.com