

# Quando il “non detto” ferisce più di una parola



Ci sono situazioni in cui si è troppo imbarazzati, inesperti od intimoriti in cui si finisce a dire la cosa sbagliata o a tacere il proprio pensiero.

- Ricordi una situazione in cui non sei riuscito a dire quello che avresti voluto e sei stato costretto a tacere o hai parlato solo in parte? Ricorda e descrivi il tuo nemico/antagonista.
- Immagina che la persona alla tua destra sia il tuo antagonista, e prova a dirgli quello che pensi.
- A distanza di anni, non aver detto e fatto certe cose, pensi abbia modificato in qualche modo il corso della tua vita?

---

## CONSIGLIO DELLO CHEF

L'uomo è se stesso soltanto quando si esprime,  
quando dà voce alle proprie forze interiori.