



AMA IL TUO CAOS

LE 30 FRASI PIÙ BELLE
SULL'AMORE PER LE DIFFERENZE
E L'ACCETTAZIONE DI SÉ

Ispirate al nuovo libro di Albert Espinosa

BRACCIALETTI AZZURRI

un inno alla vita e all'individualità



Il vero viaggio di scoperta
non consiste nel trovare
nuovi territori, ma nel
possedere altri occhi,
vedere l'universo
attraverso gli occhi di un
altro, di centinaia d'altri:
di osservare il centinaio
di universi che ciascuno
di loro osserva, che
ciascuno di loro è.

MARCEL PROUST



La saggezza è saper
stare con la differenza
senza voler eliminare
la differenza.

GREGORY BATESON



Non esiste la felicità:
esiste solo il sentirsi felice
ogni giorno. Per questo
è fondamentale amare
il proprio caos.

ALBERT ESPINOSA
BRACCIALETTI AZZURRI

A black and white photograph of a young boy standing on a concrete pier, looking out at the water. The boy is shirtless, wearing shorts and a necklace, and is standing with his hands behind his back. The water is calm with gentle ripples.

Bisogna somigliarsi
un po' per comprendersi,
ma bisogna essere un po'
differenti per amarsi.

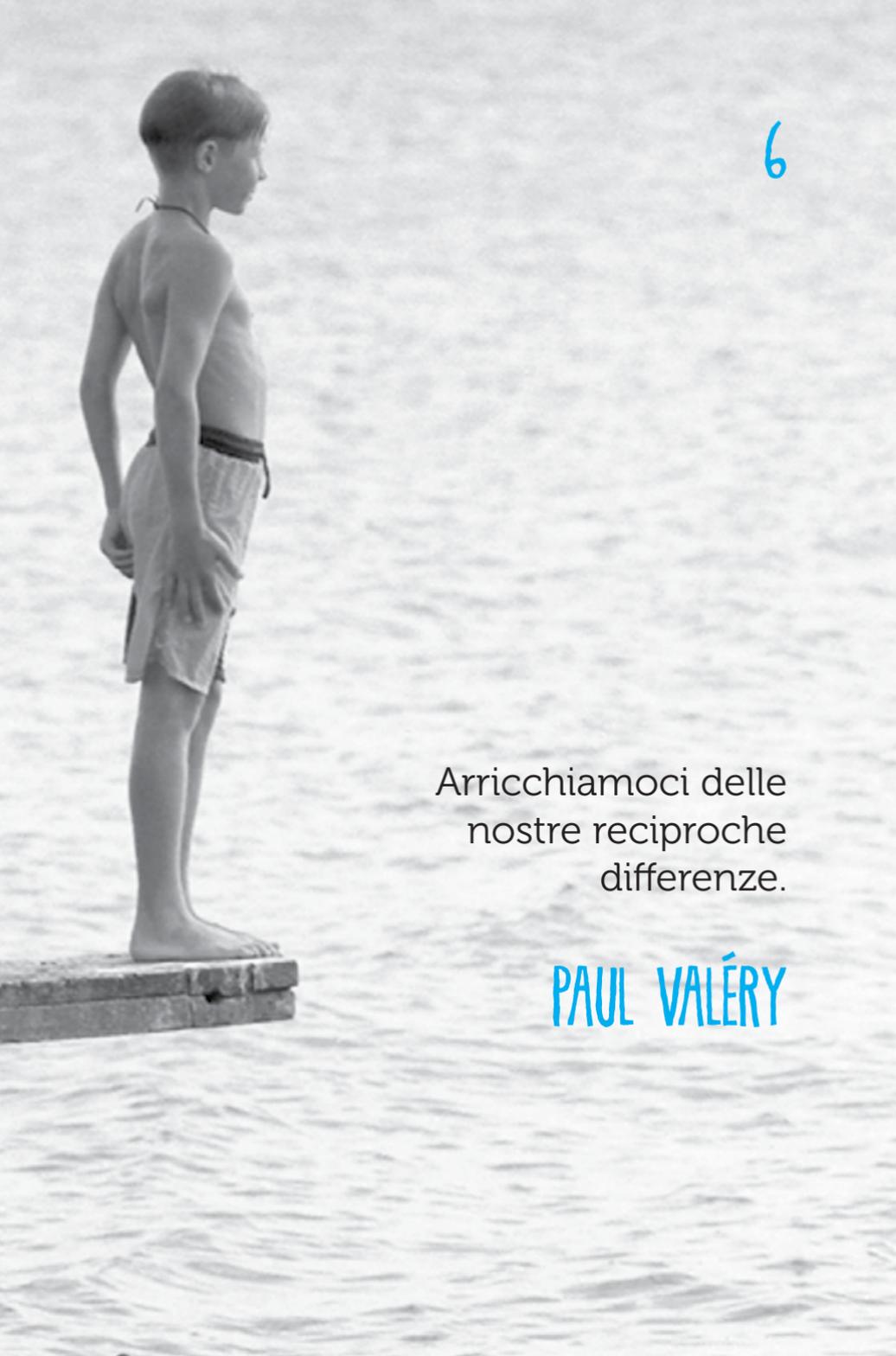
PAUL CÉRALDY

A black and white photograph of a young boy standing on a concrete pier, looking out at the water. The boy is shirtless, wearing shorts and a necklace, and is standing with his hands behind his back. The water is calm with gentle ripples.

Il rispetto...
è l'apprezzamento
della diversità dell'altra
persona, dei modi in cui
lui o lei sono unici.

ANNIE GOTTLIEB

6



Arricchiamoci delle
nostre reciproche
differenze.

PAUL VALÉRY



Decisi che era arrivato
il momento di smettere
di essere terrorizzato,
smettere di scappare
dal mio destino,
smettere di giocare
secondo regole che non
mi ero imposto io.

ALBERT ESPINOSA
BRACCIALETTI AZZURRI



Le persone hanno
una cosa in comune:
sono tutte differenti.

ROBERT ZEND



Ricorda sempre
che sei unico,
esattamente come
tutti gli altri.

ANONIMO

A black and white photograph of a young boy standing on a concrete pier, looking out at the water. The boy is shirtless, wearing shorts and a necklace, and is standing with his hands behind his back. The water is calm with gentle ripples.

Finché non saprai
perdonare l'altrui
diversità, sarai sempre
lontano dalla via
della saggezza.

PROVERBIO CINESE



Cerca meno e lasciati
incontrare di più.

ALBERT ESPINOSA
BRACCIALETTI AZZURRI

12

A black and white photograph of a young boy standing on a concrete pier, looking out at the water. The boy is shirtless, wearing shorts and a necklace, and is standing with his hands behind his back. The water is calm with gentle ripples.

La diversità
non diventi avversità.

DON CIOTTI



L'unico vero maestro
non è in nessuna foresta,
in nessuna capanna,
in nessuna caverna di
ghiaccio dell'Himalaya...
È dentro di noi.

TIZIANO TERZANI



Devi trovare qualcosa
che hai sempre voluto
fare e realizzarlo. Hai due,
tre o quattro giorni per
portarlo a termine.
E poi sentirai quanto
ne avevi bisogno e come
dà senso alla tua vita.

ALBERT ESPINOSA
BRACCIALETTI AZZURRI



Tra vent'anni sarai
più deluso per le cose
che non hai fatto
che per quelle che hai
fatto. Perciò esplora,
sogna e scopri.

MARK TWAIN



Tutta la diversità umana è il prodotto della varietà quasi infinita delle combinazioni di geni. Noi tutti siamo formati della stessa polvere cromosomica, nessuno di noi ne possiede un solo granello che possa rivendicare come suo. È il nostro insieme che ci appartiene e ci fa nostri: noi siamo un mosaico originale di elementi banali.

JEAN ROSTAND



Per cogliere nel segno
è necessario contraddirsi.
Perché l'universo
è contraddittorio.

NICOLÁS GÓMEZ DÁVILA



Ho sempre creduto
che le passioni degli altri
possono diventare
anche tue, se hanno
buoni argomenti...
Però ricordati che ogni
giorno va vissuto a modo
tuo. A che serve vivere
se sono gli altri
a dettare le regole?

ALBERT ESPINOSA
BRACCIALETTI AZZURRI



Le contraddizioni
non si risolvono
con la negazione
d'uno dei due termini
contraddittori, che hanno
sempre entrambi la loro
profonda e ineluttabile
ragion d'essere,
ma con l'affermazione e
cioè con la realizzazione
dell'unità superiore, in cui
i contrari coincidono.

GIOVANNI GENTILE

20

A black and white photograph of a young boy standing on a concrete pier, looking out at the water. The boy is shirtless, wearing shorts and a necklace, and is standing with his hands behind his back. The water is in the foreground and background, creating a sense of depth and calmness.

Togli il "non" dalla frase
"non posso".

SAMUEL JOHNSON



Le più belle immagini
e i momenti migliori
della vita ti restano
impressi per sempre
in quella retina interiore
che è l'anima.

ALBERT ESPINOSA
BRACCIALETTI AZZURRI



Incontrerai sempre
persone che cercheranno
di sminuire i tuoi successi.
Cerca di non essere
tu il primo a farlo.

MICHAEL CRICHTON



L'amore è come una partita a scacchi. C'è gente che ama con movimenti rapidi come gli alfieri o le torri. Altri in un modo più contorto, come i cavalli. E infine ci sono quelli come i pedoni, che non sanno amare, sanno solo fare un passettino alla volta, e però a volte riescono ad arrivare alla fine della scacchiera e scoprire che possono amare in modo diverso.

ALBERT ESPINOSA
BRACCIALETTI AZZURRI



Ora dunque queste
tre cose durano: fede,
speranza, amor; ma la più
grande di essi è l'amore.

CORINZI 13, 1-3. 13



25

Sto cominciando
a misurare me stessa
in forza, non in sterline.
A volte, in sorrisi.

LAURIE HALSE ANDERSON



Stavo per morire,
ma avevo scoperto
che solo dando ciò che
non hai voglia di dare,
ed essendo colui
che non pensavi di
essere, riuscirai
a diventare ciò che vuoi
o ciò che desideri in
questo mondo.

ALBERT ESPINOSA
BRACCIALETTI AZZURRI

27



Siediti al sole.
Abdica e sii re
di te stesso.

FERNANDO PESSOA



Le più belle persone
che abbiamo conosciuto
sono quelle che hanno
conosciuto la sconfitta
e hanno trovato il modo
di risalire la china.
Le belle persone non
succedono per caso.

ELISABETH KÜBLER-ROSS

29

Per essere insostituibili
bisogna essere diversi.

COCO CHANEL



La gente insiste sempre perché tu cambi il tuo caos, perché lo imbrigli, lo corregga, lo riordini o lo riduca, quando invece bisogna amarlo e non solo: oltre che amarlo bisogna farlo crescere. Ciascuno è il proprio caos.

ALBERT ESPINOSA
BRACCIALETTI AZZURRI

Quando sei piccolo c'è sempre qualcuno pronto a dirti cosa sai fare e cosa no, in cosa ti devi impegnare.

I miei personaggi non seguono le regole, inseguono quello che li rende felici.

ALBERT ESPINOSA



CLICCA QUI E SCOPRI

IL NUOVO ROMANZO

DELL'AUTORE DI

• BRACCIALETTI ROSSI •