

RELAZIONI E COMUNICAZIONE

Volume 12

Vivi come un CANE

**La via efficace
per la felicità
consapevole**



Paolo Casciato

Titolo dell'opera: **Vivi come un cane**
La via efficace per
la felicità consapevole

Autore: Paolo Casciato

Anno di pubblicazione: 2025

Pagine: 574

ISBN: 9798302941923

www.paolocasciatopubblicazioni.it

Tutti i diritti sono riservati e protetti, non solo quelli relativi a quest'opera.

L'autore rende esplicito che qualsiasi riproduzione dei contenuti di questo Manuale, anche in forma parziale, è proibita senza previa autorizzazione scritta che deve essere richiesta a info@paolocasciatopubblicazioni.it

Da alcuni anni pubblico quotidianamente riflessioni su comunicazione e relazioni anche sulle piattaforme social LinkedIn, Instagram, X, Facebook.

I post sono consultabili e ricercabili per argomento nel mio sito www.apropositodicomunicazione.it

La modella in copertina è Toffee, che ringrazio.

**A Toffee che ha capito
tutto della vita.
E molto della mia.**

Prefazione



Semplicità, Presenza, Gioia.

C'è qualcosa di straordinario in un cane. Non si tratta solo del suo scodinzolare gioioso o del suo sguardo affettuoso e caldo e carico di fiducia; è la sua capacità di vivere con una saggezza così naturale che se riuscissimo a coglierla appieno potrebbe rivoluzionare il nostro modo di essere. Questo libro parte proprio da lì: dall'osservazione di un modello di vita semplice, autentico e profondamente connesso. E no: questo non è un manuale per cinofili.

Vivi come un cane è un'esortazione, un auspicio, un incoraggiamento, un percorso. Il cane è un esempio, una metafora vivente di principi che possiamo applicare alle nostre vite per ritrovare serenità, equilibrio e significato. In un mondo che spesso ci spinge verso l'eccesso, l'accumulo e la superficialità il cane ci invita a rallentare, a vivere con leggerezza, a tornare all'essenza delle cose.

Facciamo subito chiarezza: non troverai qui una esaltazione romantica del cane come simbolo astratto.

Questo libro è un viaggio concreto nei principi che il cane sembra incarnare: la semplicità come scelta di vita, la capacità di vivere nel momento presente, la gioia delle piccole cose, il valore dell'autenticità e delle relazioni sincere. E sì, parleremo anche di gratitudine, resilienza, leggerezza, e di come affrontare un mondo sempre più complesso senza perdere di vista ciò che conta davvero.

Andiamo avanti!

Amico e maestro

Che cosa rende il cane così speciale? Non è solo la sua fedeltà, né la sua capacità di capirci senza bisogno di parole. È il modo in cui vive. Un cane non si preoccupa di accumulare oggetti o di impressionare qualcuno; non pianifica il futuro né rimugina sul passato.; non insegue ideali irraggiungibili. Il cane vive con semplicità trovando gioia in ciò che è presente: il calore del sole, il gioco con una palla, il profumo dell'erba, la compagnia del suo branco, la presenza — a volte nemmeno l'affetto! — del suo umano.

Eppure quante volte noi umani, così orgogliosi della nostra razionalità, ci perdiamo in ansie inutili, desideri infiniti, relazioni superficiali? Quante volte ci affanniamo a cercare la felicità nei posti sbagliati dimenticando che la gioia più autentica spesso risiede nelle cose più semplici? Il cane, con il suo esempio silenzioso, vicino e quotidiano, ci mostra che esiste un altro modo di vivere. Un modo più essenziale, più radicato, più libero.

Questo libro non è un elogio naïf del cane né una proposta di imitazione cieca. Siamo esseri umani, con complessità, responsabilità e sfide uniche. Tuttavia osservando il cane e riflettendo sui suoi principi di vita possiamo trovare ispirazione per migliorare la nostra esistenza riportandola a una dimensione più autentica e sostenibile.

Temi che affronteremo insieme

Nel corso di questo viaggio esploreremo concetti chiave che possono trasformare la nostra vita. Non ti prometto una ricetta magica per la felicità — che non so se esiste e comunque non ho ancora trovato — ma principi, idee e strategie che, se applicati, possono fare una grande differenza: questo sì.

Ecco un assaggio di ciò che troverai:

- **La semplicità come virtù filosofica** perché meno è spesso più.; scopriremo come riuscire a liberarci del superfluo ci rende più leggeri e liberi. E migliori.
- **La gratitudine come antidoto all'insoddisfazione**: come imparare a vedere e apprezzare ciò che abbiamo già invece di inseguire sempre ciò che manca (perché qualcosa ci mancherà sempre!).
- **La leggerezza consapevole**: ispirati da Italo Calvino parleremo di come affrontare la complessità con uno spirito più aperto e meno oppresso dal peso delle aspettative.
- **Il potere del momento presente**: con riferimenti a Eckhart Tolle e alla mindfulness esploreremo come la presenza sia la chiave per vivere più intensamente.
- **Relazioni autentiche**: impareremo dal cane il valore della connessione genuina, basata sulla fiducia e sull'empatia.
- **Resilienza e adattabilità**: ispirati da Viktor Frankl e dalla logoterapia discuteremo di come trovare significato anche nelle avversità.

Questi sono solo alcuni dei temi che toccheremo. Ogni capitolo approfondirà un aspetto della crescita personale e offrirà strumenti pratici per applicare i principi nella vita quotidiana. Riflessioni arricchite dal riferimento al cane, che ci accompagnerà sempre come guida e ispirazione.

Non un manuale ma una mappa

Come detto, questo libro non è un manuale né una guida per vivere come un cane nel senso letterale del termine.

Non ti inviterò a rotolarti nell'erba o a inseguire un bastone (anche se... perché no?!); ti invito a guardare al cane come a una mappa: un modo per orientarti in un mondo spesso inutilmente complesso riportandoti a principi di vita più semplici e genuini; più naturali e più umani.

Un cane non conosce teorie filosofiche né tecniche di *mindfulness* eppure vive in un modo così armonioso che ci ammonisce: quanto spesso noi, con tutte le nostre conoscenze, ci complichiamo la vita inutilmente! Questo libro ti sfiderà a riflettere su come puoi applicare quella stessa saggezza intuitiva alla tua esistenza, senza rinunciare alla tua umanità ma anzi valorizzandola e realizzandola appieno.

Perché leggere questo libro

Se ti stai chiedendo: perché dovrei leggere un libro che parla del cane come modello di vita? La mia risposta è questa: perché facendolo la tua vita potrebbe diventare più serena, più ricca di significato, più piena di gioia autentica.

In un mondo che ci spinge a correre, ad accumulare, a confrontarci continuamente con standard irrealistici questo libro ti invita a fermarti, a respirare, a osservare, a scegliere. Ti ricorda che non devi possedere tutto per essere felice, che non devi fare sempre di più per sentirti realizzato, che non devi avere tutte le risposte per vivere bene.

Se stai cercando un percorso di crescita personale che ti offra strumenti pratici per trasformare il tuo quotidiano questo libro è per te. Se desideri un approccio che unisca la profondità della filosofia alla leggerezza dell'osservazione del cane, allora sei nel posto giusto.

Io non insegno a vivere

Il mio obiettivo con questo libro non è insegnarti a vivere.

Progettando e scrivendo queste pagine mi sono impegnato per individuare, scegliere e presentarti pensieri preziosi, illuminati e illuminanti di grandi autori cui ho affiancato qualche mia considerazione complementare spero utile per le tue riflessioni, per i tuoi pensieri, per le tue decisioni, per le tue possibili azioni.

Proseguendo nella lettura troverai introduzioni e approfondimenti, accenni e riferimenti, miei ricordi di studio e precise citazioni. Se avrai la sensazione di sapere già qualcosa che stai leggendo, perché magari ne ho scritto — introducendo quel preciso concetto — qualche paragrafo prima, meglio: significa che quel che riconosci è già in te; starai organizzando più adeguatamente le tue idee e ti starai progressivamente avvicinando al momento in cui potrai scegliere di migliorare la qualità della tua vita facendo un altro deciso passo avanti nel tuo percorso di consapevolezza, di crescita personale, di felicità consapevole.

Un invito a iniziare

Questo libro è un viaggio. Non ti prometto che sarà sempre facile ma ti garantisco che sarà piacevole e che ne varrà la pena. Il cane, con la sua presenza discreta e ispiratrice, ci accompagnerà passo dopo passo, aiutandoci a scoprire come vivere con più autenticità, equilibrio e serenità.

La sfida non è quella di diventare perfetti né di cambiare radicalmente la tua vita in qualche giorno. Inizia con piccoli gesti, con riflessioni sincere, con la disponibilità a guardare il mondo, te stesso e gli altri con occhi nuovi.

E se mai avrai qualche dubbio o esitazione lungo il cammino inizia a fare come il cane che non giudica e guarda con fiducia, con accettazione incondizionata, con amore. Forse è proprio questo che possiamo imparare subito da lui: accettarci, amarci e continuare a crescere, un passo alla volta.

Preparati a un viaggio che potrebbe trasformarti. Leggi questo libro con curiosità, con leggerezza, con la voglia di scoprire nuove possibilità. E ricorda: il cane è già qui, accanto a te, pronto a mostrarti la strada, ad affiancarti, a seguirti.

Introduzione



Un modello di vita essenziale

Viviamo in un'epoca dominata dalla fretta e dalla sovrastimolazione. Ogni giorno siamo bombardati da informazioni, richieste e distrazioni che ci spingono lontano dal semplice ma potente atto di osservare. Eppure l'osservazione è una delle capacità più trasformative che possiamo coltivare.

Osservare non significa solo vedere; è un processo attivo, un viaggio che ci invita a esplorare la realtà con curiosità, consapevolezza e umiltà. È attraverso l'osservazione che iniziamo a comprendere non solo il mondo che ci circonda ma anche il nostro universo interiore.

Nella crescita personale osservare significa fermarsi e concedersi il tempo di riflettere. È un modo per sintonizzarsi con i propri pensieri, con le proprie emozioni, con i propri comportamenti. È anche l'arte di vedere l'altro come uno specchio di noi stessi; di cogliere le sfumature che spesso passano inosservate nel caos quotidiano. Da sempre i grandi filosofi hanno attribuito un valore centrale all'osservazione. Già Aristotele sosteneva che *la conoscenza inizia con la meraviglia* e questa meraviglia nasce dall'apertura ai dettagli più semplici che spesso contengono le più grandi verità.

Il parallelo con il mondo animale — e in particolare con il modello di vita sviluppato dal nostro amico cane — ci insegna che osservare non è solo una questione cognitiva ma anche emotiva; significa imparare a vivere in sintonia con ciò che ci circonda, senza giudizio. Quando osserviamo la natura con attenzione notiamo che ogni creatura ha un proprio ritmo, una propria saggezza, un proprio modo di adattarsi alle sfide e alle gioie dell'esistenza.

La crescita personale nasce da questa osservazione: notare senza giudicare, accogliere senza forzare e imparare senza cercare di dominare. Osservare diventa un atto di amore verso la vita stessa.

La saggezza della natura e i parallelismi con l'umano

La natura ha sempre rappresentato un modello di armonia e saggezza per l'essere umano. Fin dai tempi antichi le civiltà hanno guardato agli animali e agli ecosistemi per trarre lezioni su come vivere con equilibrio e autenticità. Dalla filosofia taoista che enfatizza il flusso naturale del Tao alla riflessione moderna sulla sostenibilità il mondo naturale è sempre stato una fonte inesauribile di ispirazione e apprendimento — per chi ha voluto e saputo osservarlo, comprenderlo, rispettarlo.

Tra tutti gli abitanti del regno animale il cane occupa un posto speciale nel cuore e nella mente dell'uomo. Questo animale ha accompagnato l'umanità per migliaia di anni e non è solo un compagno fedele: è un maestro di vita: la sua capacità di adattarsi, di amare senza condizioni e di vivere nel presente rappresenta un modello straordinario per chiunque cerchi di crescere come individuo.

La psicologia moderna conferma che molte delle qualità che attribuiamo al mondo animale — come la capacità di amare incondizionatamente e di essere autentici — sono tratti che gli esseri umani spesso trascurano o reprimono.

Autori come Carl Rogers, che sottolineano l'importanza dell'accettazione incondizionata nelle relazioni umane, trovano una potente metafora nella relazione uomo-animale. Il cane, ad esempio, non giudica ma accoglie; non vive nel passato o nel futuro: esiste nel qui-e-ora.

Questa saggezza naturale offre un modello prezioso anche per affrontare le sfide della modernità. In un mondo che ci spinge continuamente a essere competitivi, ansiosi e orientati al risultato l'esempio di una vita semplice, radicata e autentica rappresenta una solida alternativa e persino una forma di ribellione; un invito a tornare a ciò che è essenziale.

Struttura del libro e percorso di riflessione

Questo libro nasce dalla volontà di offrire un percorso di riflessione che intrecci psicologia, sociologia, filosofia ed etologia per esplorare temi universali come l'autenticità, l'amore, la resilienza e la connessione. Non si tratta di un manuale di addestramento né di un trattato di levatura accademica ma di un viaggio intellettuale ed emotivo che desidera ispirare una crescita personale autentica e duratura.

La struttura del libro è pensata per guidarti attraverso cinque grandi tematiche, ognuna delle quali esplora un aspetto fondamentale della vita:

1. **Le radici della serenità** per riflettere su ciò che ci ancora e ci dà stabilità.
2. **La scoperta di sé**: un viaggio verso l'autenticità e verso la consapevolezza.
3. **L'arte delle relazioni** che approfondisce la bellezza e la complessità del vivere insieme agli altri.
4. **L'armonia con il cambiamento** che ci aiuta a navigare le inevitabili trasformazioni della vita.
5. **Filosofie di vita essenziale**, una sintesi di saggezza antica e moderna per affrontare l'esistenza con leggerezza e profondità.

Ogni sezione integra riflessioni teoriche, esempi pratici e storie che rendono i concetti vivi e accessibili. Ho adottato un approccio multidisciplinare ricercando e attingendo alla psicologia umanistica, alla filosofia stoica, alla sociologia moderna e alla scienza del comportamento. Su queste solidissime basi ho costruito le mie considerazioni.

Il cuore del libro rimane il suo invito a osservare la vita con occhi nuovi. Ogni capitolo è un'occasione per fermarsi, riflettere e trovare ispirazione anche nelle cose più semplici e autentiche. Proprio come accade quando osserviamo la natura, scoprendo che le risposte più profonde spesso si trovano negli insegnamenti più umili.

Questo libro non ha l'ambizione di fornire risposte definitive ma di aprire a domande e possibilità; è un invito a scoprire che, nel profondo, la nostra ricerca di felicità, equilibrio e amore trova eco nella saggezza antica della natura e nella bellezza di una vita vissuta con semplicità e consapevolezza.

Qua la ampa!

Intraprendere questo percorso richiede curiosità e un pizzico di coraggio: il coraggio di mettere in discussione le proprie abitudini, di guardare il mondo con occhi nuovi e di lasciarsi ispirare da modelli che ci ricordano e ci riportano alla nostra essenza più autentica.

Il modello che esploreremo è semplice ma profondo, radicato nella nostra natura originale ma perfettamente adattabile alla complessità della vita moderna. Che tu sia alla ricerca di maggiore serenità, di relazioni più autentiche o di una guida per affrontare il cambiamento, troverai qui spunti preziosi.

Affrontiamo questo viaggio insieme al nostro amico cane.

Scopriamo o rivalutiamo la forza di un'esistenza vissuta con autenticità, amore e leggerezza. Forse, alla fine, impareremo che ciò che conta davvero non è accumulare, competere o correre ma fermarsi, respirare, e imparare a essere.

Sarò lieto di ricevere il tuo feedback, e continuare a migliorare. Scrivimi: paolo@paolocasciatopubblicazioni.it

Buona lettura!



Altri miei libri acquistabili su Amazon:



Pagine: 210

Anno di pubblicazione: 2024. Prima edizione: 2023

Codice ISBN: 9791221022315

Informazioni, indice e le prime pagine del Manuale su:
www.paolocasciatopubblicazioni.it

RELAZIONI E COMUNICAZIONE

Volume 11

365 all'alba

Una citazione al giorno
per ispirarti, esplorare e
crescere consapevolmente



Paolo Casciato

Pagine: 438

Anno di pubblicazione: 2024

Codice ISBN: 9798301870668

Informazioni, indice e le prime pagine del libro su:

www.paolocasciatopubblicazioni.it

RELACIONES Y COMUNICACIÓN

Volumen 10



La vida no es un pastel

Paolo Casciato

Versión en español a cargo de Merodio Consultores

Pagine: 148 In lingua spagnola

Anno di pubblicazione: 2024

Codice ISBN: 9798301872952

Informazioni, indice e le prime pagine del libro su:

www.paolocasciatopubblicazioni.it

RELAZIONI E COMUNICAZIONE

Volume 10

La vita non è una torta

Paolo Casciato



Pagine: 148

Anno di pubblicazione: 2024

Codice ISBN: 9798340699398

Informazioni, indice e le prime pagine del libro su:
www.paolocasciatopubblicazioni.it



Pagine: 264

Anno di pubblicazione: 2024

Codice ISBN: 9798346991014

Informazioni, indice e le prime pagine del Manuale su:
www.paolocasciatopubblicazioni.it



RELAZIONI E COMUNICAZIONE

Volume 8

Connetti Conquista Vendi

**Manuale per i
professionisti del
Customer Care**



Paolo Casciato

Pagine: 580

Anno di pubblicazione: 2024

Codice ISBN: 9798345816295

Informazioni, indice e le prime pagine del Manuale su:
www.paolocasciatopubblicazioni.it

RELAZIONI E COMUNICAZIONE

Volume 7

Oltre la notizia

Manuale di giornalismo
e scrittura giornalistica



Paolo Casciato

Pagine: 519

Anno di pubblicazione: 2024

Codice ISBN: 9798341380196

Informazioni, indice e le prime pagine del Manuale su:
www.paolocasciatopubblicazioni.it

RELAZIONI E COMUNICAZIONE

Volume 5

Le Pubbliche Relazioni nel mondo ibrido

Competenze pratiche
e strategie innovative per
professionisti e imprese

**Contenuto speciale:
le Soft Skill per
eccellere nelle PR**



Paolo Casciato

Pagine: 470

Anno di pubblicazione: 2024

Codice ISBN: 9798339565109

Informazioni, indice e le prime pagine del Manuale su:

www.paolocasciatopubblicazioni.it

RELAZIONI E COMUNICAZIONE

Volume 6

I colori della vendita

**Migliora consapevolmente
la tua efficacia relazionale,
nella vendita e non solo**



Paolo Casciato

Pagine: 250

Anno di pubblicazione: 2024

Codice ISBN: 9798340004680

Informazioni, indice e le prime pagine del Manuale su:

www.paolocasciatopubblicazioni.it

RELATIONS AND COMMUNICATIONS

Volume 4

Copywriting for Luxury and Hospitality

How to Unlock the Secrets
of High-End Techniques to
Elevate Luxury Brands and
Persuade Discerning Clients



Paolo Casciato

Pagine: 237 **In lingua inglese**

Anno di pubblicazione: 2024

Codice ISBN: 9798338648803

Informazioni, indice e le prime pagine del Manuale su:
www.paolocasciatopubblicazioni.it

RELAZIONI E COMUNICAZIONE

Volume 2

Comunicare e vendere nell'era del cambiamento



Paolo Casciato

Pagine: 143

Anno di pubblicazione: 2024

Codice ISBN: 9798334142701

Informazioni, indice e le prime pagine del Manuale su:
www.paolocasciatopubblicazioni.it

RELAZIONI E COMUNICAZIONE

Sei proprio **FUBAR**

PRONTUARIO DEGLI ACRONIMI

Se ti hanno chiamato **FUBAR**

Se non sai cosa significa **BRB**

Se pensi che **DISC** e **DISK**
siano la stessa cosa

Se confondi **EDT** ed **ETA**

Se hai fatto acquisti **WYSIWYG**

Se sei felice di leggere **KISS**
in risposta a un tuo messaggio

**Questo libro
con 1500 acronimi
fa al caso tuo!**

Paolo Casciato



Pagine: 109

Anno di pubblicazione: 2024

Codice ISBN: 9798332572630

Informazioni: www.paolocasciatopubblicazioni.it



www.paolocasciatopubblicazioni.it