

# Testimoni

## Di Oggi

**ILARIA BIDINI,**  
Vittima di cyber-  
bullismo



### BEST MESSAGE:

**"all'inizio non avevo tanta voglia di gridare, ma ha tirato fuori la forza di un pugile"**

*E' la ragazza che umilia i bulli dei social network*

*E' stata davvero forte più di una roccia.*

*«Nana, deforme, fai schifo: non ti guardi allo specchio? Sei la miss bruttezza di Arezzo. Ogni volta che passi noi facciamo gli scongiuri». Queste, nella valanga della malvagità che sui social supera tutti gli argini, sono solo le frasi più eleganti. Perché il resto è tutto davvero irripetibile.*

*Ilaria si è piazzata di fronte a una telecamera, seduta sulla sua sedia a rotelle, e a voce alta ha letto riga per riga tutti i messaggi ricevuti negli ultimi mesi. Qualcuno è stato denuncia-*

*to e lei è diventata la consulente di tante ragazze che ogni giorno fanno i conti con la malvagità del cyber-bullismo.*

# 1 *buonissima* Parola

*Dal vangelo secondo Giovanni*

“Vi lascio la pace, vi do la mia pace. Non come la dà il mondo, io la do a voi. Non sia turbato il vostro cuore e non abbia timore”.

## ( *Lo Specchio* Riflesso )

<> La nostra realtà è fatto di luci e di ombre e non sempre ci è dato scegliere il lato luminoso. Come fare?

<> Chiudi gli occhi e scappi davanti alle difficoltà ?

<> Riesci a risolvere e affrontare qualunque situazione con l'ottimismo?

<> Riesci a cancellare gli eventi negativi del passato e a perdonare?

## La Tua Promessa

Da piccoli vi sarà capitato di leggere il libro o guardare il cartone di Pollyanna©. Ora, lo sappiamo, siete grandi, ma c'è un punto sul quale soffermarci: il famoso gioco del tanto-meglio-così, che consiste nel **trovare qualcosa per cui essere sempre felici**, utilissimo in certe situazioni della vita. Questo significa essere ciechi di fronte alla realtà (e che naturalmente occorre imparare **a gestire i momenti negativi e a imparare da essi**). Pur trovandosi in una situazione negativa, ci si sforza di reindirizzarla, dandole un punto di vista positivo. Prova anche tu a costruire le tue giornate in questo modo. A molti ha rivoluzionato la vita!

## Detto dai *Grandi* della Terra

Preferisco essere ottimista e ingenuo piuttosto che un pessimista che ha ragione (Albert Einstein)

Smettila di pensare a cosa potrebbe andare male e inizia a pensare a cosa potrebbe andare bene (Roberto Benigni)