



MONDO SPLASH Da sinistra: tuffarsi alle Antille olandesi, in Brasile e in Afghanistan.

CORBIS / GUYCOM / AP

DAMMI RETTA **MH** FEDERICO MOCCIA

Il suo romanzo *Tre metri sopra il cielo* ha venduto un milione di copie. Ha appena pubblicato *Ho voglia di te*.



GUYCOM

«In amore buttarti è fare i conti con te stesso. Farti la domanda da un milione di dollari: che cosa voglio nella vita? E poi lanciarti. In avanti oppure indietro. Perché non è vero che l'atto di coraggio è solo il fare. Anche per la rinuncia servono fegato e determinazione. Si è temerari nella quotidianità delle nostre semplici esistenze come nello sconvolgere le carte che il destino ci ha assegnato. È questione di tempistica. L'amore può essere borghese, malato, incosciente, testardo. Ma non deve essere mai una roba da commercialisti, dove usi solo la calcolatrice e non il cuore».

hai piena fiducia» prosegue Rosetti. Che conclude: «Finché non provi, non potrai mai sapere se ce la farai». E non solo nello sport.

Buttati... con lei

Un classico: lei ti piace, ma hai paura di beccarti un "due di picche" e così ti limiti a guardarla da lontano. «Peccato», commenta Marco Rossi, fondatore dell'Istituto di medicina sessuale di Milano, «perché spesso ti neghi il piacere di una conquista solo per risparmiarti l'eventuale dispiacere di un "no" o per evitarti una serie di paure, a partire dall'ansia da prestazione». In altre parole: è giusto non provarci con tutte, ma non devi nemmeno rischiare di passare da imbranato. «Anche perché non dimenticare mai che, pur non ammettendolo sempre, le donne vogliono le stesse cose che vuoi tu».

sformi un impulso in azione ha basi biologiche, cioè è scritta nel tuo Dna. Il che, comunque, non significa che se nella vita tendi a farti qualche domanda di troppo prima di lanciarti in un'impresa, tu non possa trovare il coraggio di buttarti. E se lo farai dopo aver letto i nostri consigli, il successo è assicurato. A 360°.

Buttati... con il deltaplano

«Chissà quante volte ti sarà capitato di essere sul punto di fare un tuffo da uno scoglio, ma poi ti sei ritratto», racconta Luca Rosetti, esperto di sport estremi. «In questi casi, la cosa migliore è buttarti senza pensarci troppo. Spesso infatti i limiti sono solo nella tua testa. E più si cementano, più ne sei pri-

gioniero». Se poi si tratta di sport veramente estremi, un ruolo fondamentale lo gioca chi ti sta di fianco: «Dal rafting al deltaplano, dal free climbing all'hydrospeed, il primo passo sta nell'affidarti solo a un istruttore di cui

DAMMI RETTA **MH** MILENA GABANELLI

Giornalista televisiva, conduce la trasmissione Report.

«Per difendere la verità ti servono la passione e la convinzione che occorra dare un senso alla tua vita, anche in base alla professione che ti sei scelto. Non credo che ci si butti volontariamente dentro a qualcosa di enormemente rischioso. Ci si butta là dove il rischio è ragionevole, ma questo lo scopri sempre dopo. Altrimenti resti a casa e stai più sicuro. Per me la prima volta è stato nel 1991, nella ex Jugoslavia. Non sapevo di esporti, non sapevo che stava per succedere il finimondo esattamente quel pomeriggio, in quel luogo: da allora, sono sempre andata avanti grazie alla mia tenacia».



CONTRASTO