







## Intervista ad Antonella Torres autrice di Tela bianca. Atto secondo. Le Decisioni

Selezionato per Casa Sanremo Writers 2026, Tela bianca. Atto secondo: le Decisioni di Antonella Torres intreccia narrazione personale, esercizi e micro-storie ispirazionali. L'obiettivo è trasformare l'"automatico" delle scelte in attenzione vigile: dalla pausa di consapevolezza alla mappa delle emozioni, fino alla visualizzazione degli obiettivi. Editore: SBS Edizioni. Anno: 2025. Prezzo: € 15.

La "pausa di consapevolezza" è una delle pratiche chiave: come va eseguita passo dopo passo?

"L'obiettivo della pausa di consapevolezza è imparare a fermarsi prima di prendere una decisione impulsiva. I passi che mi permetto di consigliare sono: Quando ti trovi di fronte a una decisione importante o anche a una scelta quotidiana, fermati un attimo. Fai un respiro profondo e chiediti: 1) Qual è la mia reale motivazione? 2) Come mi sento in questo momento? 3) Cosa voglio veramente? Fondamentale è mettere tutto per iscritto, prendi consapevolezza delle parole che dici. Questo ti aiuta a creare uno spazio tra l'impulso e l'azione, favorendo decisioni più consapevoli";

Nel libro compaiono esempi e casi reali. Quale storia riassume meglio il passaggio dall'inerzia alla scelta?

"Tutte le storie che ho inserito hanno tra loro un comune denominatore che è prendere decisioni consapevoli e diverse, per ottenere risultati diversi. Se proprio devo sceglierne una direi che la più palese è: "La rinascita di Laura". Laura era una donna che aveva perso tutto: il lavoro, la fiducia in sé stessa, la speranza. Ma un giorno, decise di fare una scelta diversa. Invece di lasciarsi sopraffare dalla disperazione, iniziò a studiare nuove competenze, a frequentare corsi e a credere nel suo potenziale. La decisione di reinventarsi le diede la forza di ricostruire la sua vita. Oggi, Laura gestisce una piccola impresa di successo, aiutando altre persone a riscoprire il proprio valore. La sua storia ricorda che anche nei momenti più bui, una decisione di cambiamento può essere il primo passo verso una rinascita, tutto questo si ottiene passando dall'inerzia ad una chiara e consapevole decisione";

Scrivere aiuta a scegliere. Quali tre domande non dovrebbero mai mancare in una pagina di auto-valutazione?

Scrivere aiuta a scegliere perché ci costringe a riflettere, chiarire le idee e dare un ordine ai pensieri. In una pagina di auto-valutazione le tre domande che reputo fondamentali, che non possono mai mancare e che uso personalmente sono: 1) Cosa ho fatto bene? (Per riconoscere i propri punti di forza e avere sotto controllo i progressi fatti). 2) Ho fatto tutto il necessario, cosa posso migliorare? (Per identificare gli errori, le difficoltà o i margini di miglioramento) 3) Ho fatto tutto il necessario per farmi capire bene? (Per analizzare il nostro modo di comunicare con gli altri). Queste domande aiutano ad essere onesti con se stessi e avere un continuo e costante miglioramento personale.

Qual è l'errore più comune che si compie quando si decide "a caldo" e come lo si evita?

"L'errore più comune che si compie quando si prendono decisioni a caldo è quello di lasciarsi guidare dalle emozioni, come ansia, rabbia, tristezza, sconforto o troppa euforia. Possiamo evitarlo aspettando di prendere la decisione stessa. Fermarci anche solo per qualche minuto aiuta ad allontanarci dall'emotività del momento. Mettere per iscritto i pro e i contro aiuta a valutare la decisione con lucidità e razionalità. Confrontarci con qualcuno di fiducia ci fa chiarire le idee e vedere la situazione da un'altra prospettiva. Decidere con la testa e non solo di pancia aiuta a non avere rimpianti.

Vi ringrazio per le vostre domande e la possibilità datami di far conoscere il mio libro.

<https://amzn.eu/d/1Gn4ltZK>."

