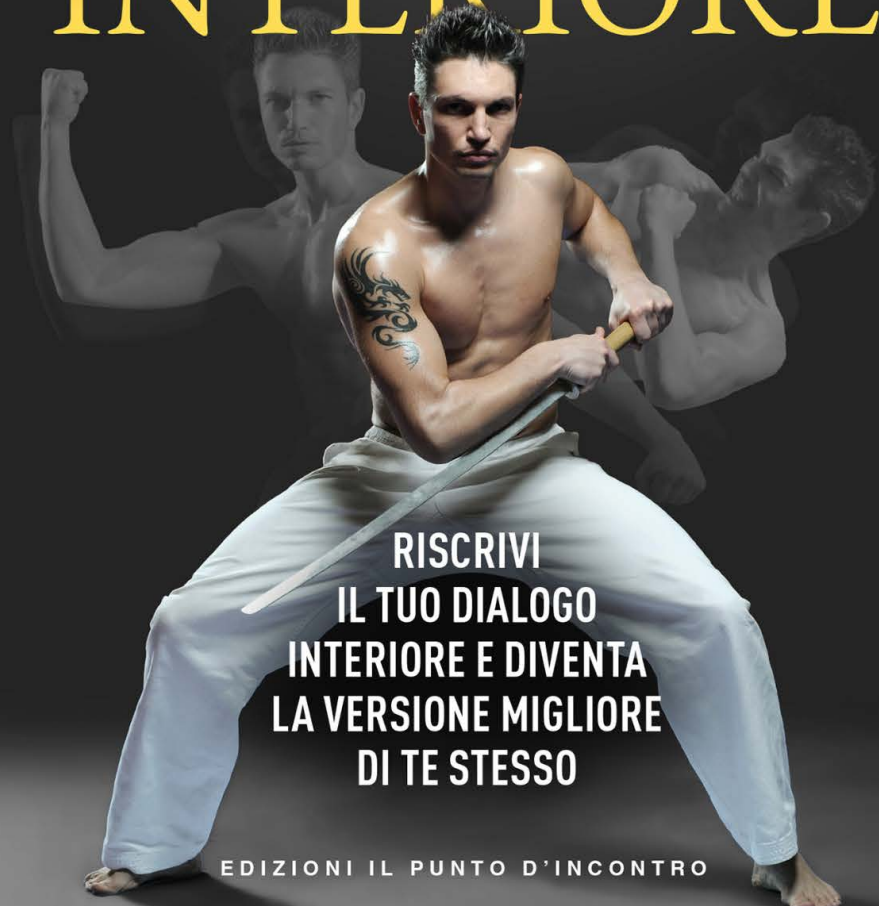




ALBERTO LEONARDI

VINCITORE DI 10 TITOLI A LIVELLO MONDIALE DI ARTI MARZIALI ACROBATICHE
E DIRETTORE TECNICO DELLA NAZIONALE ITALIANA PER 10 ANNI

LA VIA DEL GUERRIERO INTERIORE

A photograph of Alberto Leonardi, a muscular man with a tattoo on his right arm, in a martial arts stance. He is wearing white pants and holding a sword. In the background, there are faint, semi-transparent images of him in different poses.

RISCRIVI
IL TUO DIALOGO
INTERIORE E DIVENTA
LA VERSIONE MIGLIORE
DI TE STESSO

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Alberto Leonardi

LA VIA DEL GUERRIERO INTERIORE

**Riscrivi il tuo dialogo interiore
e diventa la versione
migliore di te stesso**

Alberto Leonardi

La via del guerriero interiore

Copyright © 2026 Edizioni Il Punto d'Incontro

Prima edizione italiana pubblicata nel marzo 2026 da Edizioni Il

Punto d'Incontro s.a.s., via Zamenhof 685, 36100, Vicenza, tel. 0444-239189, fax 0444-239266

www.edizionilpuntodincontro.it

Foto di copertina: Roberto Chiovitti

Finito di stampare nel marzo 2026 presso LegoDigit, Lavis (TN)

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 979-12-5594-192-7

Indice

Prefazione.....	9
Introduzione	19
1. C'era una volta... e oggi ancor di più.....	23
2. Diario di un Campione.....	35
3. L'importanza del cambio di paradigma.....	47
4. Ricordati di essere felice.....	63
5. Come rieducare il tuo dialogo interiore.....	77
6. Perché le visualizzazioni alfageniche	93
7. Il potere della mente	107
Conclusione	115

*Dedico questo libro
alla mia compagna
Silvia Savegnago,
colonna portante di questo viaggio
chiamato vita.*

Introduzione

“E noi desideriamo vivere la nostra vita come il lancio di una moneta, in un sistema caotico dove la memoria delle condizioni iniziali è andata perduta, oppure vogliamo dare coerenza al nostro sistema risvegliando la consapevolezza di chi siamo, dove vogliamo andare e perché siamo nati?”.

Ho iniziato a pormi queste domande (seppure in modi meno elaborati), alla tenera età di tre anni, a seguito di un evento troppo forte per un bambino: la morte della mia bisnonna. Da allora è iniziata la mia ricerca del perché si vive e si muore e delle potenzialità dell'essere umano.

E tu, sai chi sei realmente, dove vuoi andare e perché sei nato?

In questo libro ti accompagnerò alla scoperta del mio percorso evolutivo personale e professionale e condivide-

rò alcune tecniche e strumenti affinché possa ispirarti e aiutarti a comprendere quelle parti di te forse sconosciute, ma vive e forti più che mai, che una volta acquisite ti porteranno a una consapevolezza reale, costante e quotidiana. È un libro sulla forza interiore, affinché la trovi nel tuo lato più profondo.

**LA VIA
DEL GUERRIERO
INTERIORE**





Capitolo 1

C'era una volta... e oggi ancor di più

“**C**'era una volta...”.

No, non è una favola, ma la reale normalità.

Stress, ansia, paura, senso di inadeguatezza, mancanza di autostima, sensazione di smarrimento rispetto a possibili soluzioni, senso di impotenza, senso di colpa, rabbia. Una serie di emozioni, ognuna sperimentata nel dettaglio. Se dovessi metterle in ordine partirei dalla paura, in particolare dalla paura della morte.

Un blocco da niente, vero?

Ebbene, questa è la mia realtà e voglio raccontartela dal principio. Sono nato il diciannovesimo giorno del pazzo mese di febbraio. La prima infanzia la ricordo felice, colorata di fiori e spensieratezza. Tuttavia, all'età di

tre anni la mia vita ha subito uno stravolgimento che ha condizionato gran parte della mia esistenza. Ho avuto il primo incontro con una forza della natura che in seguito ha direzionato la mia strada.

Sto parlando della morte. Una mattina, infatti, come ho accennato all'inizio del libro, sono entrato in camera della mia bisnonna e l'ho trovata senza vita; un impatto talmente intenso che riesco ancora a vedere il suo volto pallido. Da lì è iniziata la profonda ricerca sul perché si vive e si muore e su tutte le potenzialità dell'essere umano. Ricordo nei giorni successivi la grande tristezza dei miei familiari e l'aria di lutto che aveva invaso la casa, il prete che continuava a dire cose strane, la gente che piangeva, gli abiti neri, la bara. Più in là con gli anni, questo evento mi ha spinto a cercare nelle religioni, nello sciamanesimo, nelle filosofie e scienze (tradizionali e non) il vero significato dell'esistenza, il perché viviamo se poi dobbiamo morire, che cos'è la morte e cosa c'è dopo.

Nel frattempo, però, la mia infanzia è stata caratterizzata da ansia e notti insonni dovute all'angoscia di addormentarmi perché ero terrorizzato alla sola idea di chiudere gli occhi e perdere il controllo. Avevo paura. Immaginavo di non risvegliarmi al mattino e alla fine crollavo esausto, privo di energie. All'età di sei anni ho intrapreso il percorso scolastico e lì hanno iniziato a farsi strada i primi confronti di forza tra i maschi. Non so bene se li attirassi direttamente, ma i ragazzi più grandi venivano spesso a importunarmi e le risse erano all'ordine del giorno. I prepotenti (quelli che oggi chiamiamo

bulli) mi picchiavano in continuazione, lo ricordo come fosse ora, tant'è che andavo a scuola con l'ansia di trovarmeli davanti da un momento all'altro e provavo un senso di oppressione e impotenza che faceva scattare poi una rabbia incontenibile. A casa mi istigavano a difendermi per farmi rispettare, finché all'età di otto anni ho iniziato la disciplina del karate, tramite uno zio che già lo praticava.

Fu un bene e allo stesso tempo un male, perché quando i più "vecchi" ne hanno avuto notizia, hanno iniziato a sfidarmi e picchiarmi ancora di più; lo facevano di proposito. Era una provocazione continua. Tuttavia, con il passare degli anni e delle risse, hanno cominciato a rispettarli di più, tanto che quando avevo tra i quattordici e i diciassette anni, venivano addirittura a cercarmi per risolvere le controversie e placare gli animi; sicurezza che – in realtà – non è stata sufficiente a lasciar andare l'atavica rabbia interiore che nutrivo verso coloro che utilizzavano la forza per predominare sugli altri, anzi, il mio senso di giustizia diveniva sempre più profondo.

In queste circostanze perdevo lucidità e mi "risvegliavo" solo alla fine della rissa, con una paura sempre maggiore di essere prevaricato da quel "demone" chiamato rabbia. Vedevo riemergere tali emozioni anche in situazioni diverse, come i litigi verbali con i miei genitori o con gli amici e, nonostante i contesti fossero differenti, la mia risposta era comunque plagiata dalle stesse reazioni emotive. Intanto (e per fortuna), dentro di me continuava a crescere la necessità di avere risposte esistenziali.



Edizioni Il Punto d'Incontro
www.edizionilpuntodincontro.it