



# Biografia di un Sorriso

*breve, quanto una parola giusta*

*detta nel momento giusto*

**di Costantino Lo Conte**

*Biografia di un sorriso  
1000*

“Non importa quanto si dà  
ma quanto amore si mette nel dare.”

*Madre Teresa di Calcutta*

©Tutti i diritti riservati all'autore

*in copertina*  
“Sfiorarsi come la Notte con il Giorno“  
olio su cartone telato 50x70  
*di Carmine Grasso*  
[blog dell'autore](#)

*Grazie ai miei genitori che mi hanno sempre dato tutto l'amore possibile.*

*Grazie a tutti coloro che ho incontrato nel mio cammino  
e hanno arricchito la mia vita*

## **“Biografia di un Sorriso”**

### **di Costantino Lo Conte**

*Mi chiamo **Costantino** (per gli amici **Kosta**) e il percorso che mi ha portato oggi a queste considerazioni è tortuoso, ma ricco ed avvincente. Allora partiamo dalla mia malattia:*

*oltre 10 anni fa mi viene diagnosticata un’atassia, una rara malattia degenerativa del sistema nervoso che provoca rallentamento nella deambulazione e difficoltà nel tenere l’equilibrio anche statico. Io amo definire la mia una **malattia eccezionale**.*

*Eppure questo problema mi ha permesso di conoscere tutte le persone fantastiche che ho incontrato nel mio cammino e che mi hanno arricchito con la loro esperienza (Grazie **Lello, Remo, Roberto, Franco, Christian e Ciro**).*

*La mia famiglia a cui sono grato, mi è sempre stata molto vicina: mio fratello **Simone**, mia mamma **Rosa** e mio papà **Felice** a cui si sono aggiunti la moglie di mio fratello **Lina** e la mia fantastica nipotina **Gaia**.*

*Quando poi il 18 luglio del 2008 è venuto a mancare mio papà per un infarto ed io, dopo i funerali, ho scritto il blog “la morte di mio papà”,*

*ho realizzato che il mio progetto nella vita si stava delineando.*

*Lo avete sotto gli occhi quello che sono diventato e che ho narrato in maniera così veloce attraverso le **persone cardine**, anche se tutti quanti mi hanno insegnato qualcosa nella mia vita: anche la mendicante che ha risposto con il più bel sorriso che abbia mai visto alle 500 lire che ho trovato magicamente in tasca e le ho donato.*

*Fino ad allora se mi chiedevano: "Hai un sogno?" rispondevo: "Nessuno, **il più bello lo sto vivendo!**".*

*Ora un sogno ce l'ho: voglio **realizzare** un centro di **riabilitazione** per **bambini** figli di persone disagiate economicamente e chiamarlo centro "IO HO un SOGNO"...*

## La morte di mio papà Felice ...

Voglio condividere con voi alcune delle cose belle che ho vissuto nei giorni successivi alla morte di mio padre:

- Il pianto liberatorio
- Le considerazioni fatte in chiesa:

*Padre Paolo "Felice ora è passato dalla vita terrena alla **vita eterna** e prega da lassù per tutti noi"*

*Kosta a Piero "allora papà ora fa il volontario!!! Glielo avevo sempre detto che gli avrebbe fatto bene **dedicarsi agli altri**"*

- I soldi raccolti con la beneficenza, al posto dei fiori, che potranno dare da mangiare a quasi 100 bambini per una settimana
- La forza e la vicinanza di tante persone e **tanti amici**
- La **mia famiglia** che è stata ECCEZIONALE.

Vi lascio con le parole che abbiamo deciso di scrivere sulla pagellina di papà, sperando che vi siano da insegnamento e riusciate a trarre una considerazione positiva su tutto ciò che vi accade intorno:

*Siamo come delle matite ... di tanto in tanto si deve interrompere la scrittura e usare il temperino. E' un'azione che provoca una certa sofferenza alla matita ma, alla fine, essa risulta più appuntita e può scrivere meglio. Ecco perché si deve imparare a sopportare alcuni dolori: ti faranno diventare una persona migliore. **Paulho Coelho***

*i miei due angeli ... uno in cielo  
e uno qui vicino a me!*



*Felice e Gaia*

*Questo l'ho voluto scrivere non per intristirvi, ma per farti capire come si può imparare da ogni situazione e diventare ogni giorno migliori, meritando di vivere la vita come un miracolo*

## **La felicità: come coltivare una pianta**

**19 luglio 2007**

Non si può desiderare di aver in giardino  
un bell'albero fiorito con tanti frutti e che  
resista a tutte le intemperie,  
alle avversità della natura,  
se non si lavora per ottenerlo:  
ogni giorno accudendolo,  
innaffiandolo,  
rafforzandolo nei suoi punti deboli.  
Solo così, un giorno, potremo vederlo fiorire  
anche in una giornata uggiosa.  
La felicità è da trattare come se fosse una  
pianta,  
che ogni giorno deve essere coltivata  
per vederla crescere e rafforzarsi.  
Il seme l'abbiamo tutti, piantato in noi,  
e le esperienze vissute  
fanno sì che trovi terreno fertile per  
crescere;  
e sono sempre le esperienze che decidono

se la tua felicità debba essere come un  
arbusto  
che col sole fiorisce  
o alla prima nuvola  
annichilisce su se stesso.  
Più che le esperienze,  
conta il valore che noi diamo a loro:  
l'insegnamento che ne traiamo,  
la lezione che ci lascia in bocca quel senso  
dolce e amaro di errore e soddisfazione  
per aver provato una nuova sfida.  
Le parole di cui ci nutriamo ogni giorno  
sono la linfa della nostra pianta:  
*"io posso"*  
*"io ce la faccio"*  
mentre l'acqua sono le parole ricevute dagli  
amici:  
*"ti voglio bene"*  
*"sei grande"*.  
Il terreno è la famiglia dove si devono  
radicare le origini,  
dove trovare gli elementi essenziali per la  
nostra esistenza,

dove poter sempre ricevere un abbraccio  
anche quando il mondo sembra accanirsi  
contro di te.

Il sole e l'aria,  
sono gli elementi della natura  
che ciclicamente accarezzano le nostre  
guance,  
riempiono i nostri polmoni e danno energia  
alle nostre azioni.

Abbiamo tutto quello che ci serve  
per rendere la nostra vita straordinaria ...  
... mettiamoci cuore!

## **La vita: come correre una maratona**

**19 agosto 2008**

Una corsa anomala: non ci siamo mai allenati prima, nessuno ci ha dato consigli, le doti e le capacità le acquisiremo in campo sbagliando, ascoltando gli altri che sono avanti a noi, ascoltando il nostro corpo, il tempio della nostra anima, e continuando ad imparare giorno dopo giorno come restare sempre in gara.

Verranno delle salite, delle situazioni che faranno perdere gli stimoli a proseguire, ma è in quel momento che dobbiamo ricordarci del nostro obiettivo: la serenità.

Non saremo mai sereni se in cuor nostro sappiamo di aver abbandonato quella situazione che fino a pochi giorni prima ci entusiasmava, ci rallegrava e ci donava felicità al solo pensiero di affrontarla.

Ci saranno dei momenti di recupero, momenti che dedicherai alla cura di te stesso e alla tua crescita personale, a cui magari seguiranno attimi di sconforto e di insicurezza nelle tue abilità.

“A volte sei avanti a volte dietro, la corsa è lunga e alla fine è solo con te stesso.”

Il traguardo è in ogni piccolo risultato che raggiungi; godi di ogni tua vittoria e sii pronto a rimetterti in gioco e ricominciare a correre!

Il vero scopo nella vita è la persona fantastica che diventi nel momento in cui insegui il tuo obiettivo, nel momento in cui il tuo sudore solcherà la tua anima e lascerà una traccia indelebile nel tempo.

Corri ... credi ... vivi!

## **Il senso della vita**

**23 aprile 2009**

Ho scoperto il senso della vita ... è il viaggio, il cammino non l'obiettivo!

Nella sua semplicità e nella sua grandezza, ora rimango stupefatto di come ho raggiunto questa considerazione.

È il valore che noi diamo ad ogni singolo momento, a fare sì che il momento successivo sia sempre più favoloso.

Non preoccupatevi del dopo, fate che ora sia fantastico!

Facciamo in modo che qualsiasi attività quotidiana serva per migliorare il nostro cammino, per provocare gioia in noi stessi e felicità nelle persone a noi vicine.

Lo sport, la musica, la danza, qualsiasi gesto ed esercizio servono a rendere il nostro cammino sempre migliore e facendo ciò miglioriamo anche la piacevolezza della nostra vita e delle persone a noi care.

## I miei tre giorni in Ospedale per dei controlli

2 dicembre 2010

### Prima giornata del mio viaggio in ospedale

Arrivo quasi puntuale grazie a mio zio che guida abbastanza veloce ed ha un telepass per rallentare notevolmente i tempi di attesa ai caselli, provvedo anche io ad attivare il mio telepass dalla mia stanza appena ho il letto disponibile (grazie alla signora Carmela che mi fa le pulizie) contatto la mia assicurazione per la targa (ebbene si non me la ricordo la mia) e in seguito do a mio zio il mio IBAN per procedere all'attivazione.

Vengo inizialmente visitato da tre dottoresse giovani e carine Elisabetta (che sorride poco) Francesca (che invece sorride molto di più) e Carla, dico loro

*“sapevo di essere uno grosso ma mai sono stato visitato da tre dottoresse contemporaneamente!”*

Sono in camera con Fabio e Michele.

Michele un pensionato di 69 anni, molto giovanile, ex dipendente di un'azienda per impianti di climatizzazione, che ha lavorato per 40 anni ad Ariano Irpino, è molto disponibile sia nei miei confronti ad aiutarmi a fare le commissioni più ostiche per me (prendere il caffè, riportare il vassoio da pranzo nel carrello o prendermi un libro per terra *“a me mi ci sarebbero voluti 25 minuti per calarmi e raccoglierlo”*).

È anche molto cordiale nel trattare Fabio, un signore di 51 anni, che invece sembra molto più vecchio della sua età, che ha seri problemi

di controllo di alcune sue funzioni basilari, Michele lo tratta amorevolmente come un figlio, lo aiuta e fornisce ai medici indicazioni sulle sue abitudini più di un suo familiare. Dopo un po' anche io mi rivolgo a Fabio con tutte le attenzioni che merita questo "bambinone".

Quando passa il primario, seguito dallo stuolo di medici (per mia fortuna tutte dottoresse giovani e per lo più carine) gli chiedo subito "come va, dottore" e mi risponde "bene" e a "te come va?"

- "Meravigliosamente bene"

- "DOT- a cosa stai lavorando? (ho il PC collegato ad internet sul letto)

- "K – al mio blog" " DOT – è quello che ti fa sentire bene"

- "K – no è qualcosa che ho da dentro che mi provoca questo entusiasmo e questa felicità"

Subito piaccio ad un paio di dottoresse, che mi fanno i complimenti per come ho risposto, ed io non perdo tempo a dare il mio bigliettino da visita da Happy Coach.

Mi sto straordinariamente rilassando qui, così mi potrò dedicare alla meditazione, e alla respirazione.

Trovo anche il tempo per studiare dizione e accentare una pagina del mio libro, inoltre invio 40 sms per cercare di collocare i cagnolini che stanno a casa!!!

## **Seconda giornata di ricovero.**

Oggi dimostrerò ai dottori che abbiamo dei poteri eccezionali “è una giornata meravigliosa e mi accadranno tante cose straordinarie”

Sveglia alle 6 e mezza dopo una notte trascorsa tranquilla tra meditazione, riflessioni e russate allegre.

Ore 7: Arriva un vampiro travestito da angelo (Miriana) che mi fa un prelievo (penso l'unico della giornata) facendomi meno male di una zanzara tigre.

Approfitto del bagno per lavarmi, che non è certo quello di un 4 stelle, e mi arrangio alla meglio (*ma proprio tutto volete sapere ☺*)

Colazione non ricchissima, una tazza di latte caldo (*gli ospedali non sono aggiornati che il latte acidifica il sangue*) pane, marmellata e via ... oggi è la giornata di creare delle relazioni qui dentro (*perché fino ad ora che hai fatto?*)

Mentre mi puliscono la stanza, faccio dei complimenti alle signore delle pulizie “senza il vostro lavoro il nostro soggiorno non sarebbe così piacevole!”

Musica jazz in camera e sorrisi a GOGO ... parola d'ordina del giorno STUPIRE!!!

Ore 8: Mi vado a prendere un caffè giù alla macchinetta, e conosco il dottore Izzo (un giovane baldanzoso e simpatico con folta chioma stile kojak) che mi offre una caramella per la gola MERAVIGLIOSO (ne avevo bisogno)!!!

Mi metto un po' all'ingresso del reparto ad accogliere le persone con un Sorriso ed un buongiorno e se vanno via dal reparto un bel BUONAGIORNATA non me lo leva nessuno dal farglielo.

Saluto al suo ingresso la dottoressa Elisabetta con un sorriso ed un buongiorno squillante, mi risponde con un sorriso coinvolgente (lo ho fatta sorridere ☺!!!)

Ore 9: Oggi qui è una meravigliosa giornata di pioggia, mi sento con Michele (il mio medico di fiducia) che mi dice che anche lì a Flumeri (AV) è una meravigliosa giornata di pioggia, arriviamo a concludere che il Mondo è Meraviglioso!!!

Gioco molto con Fabio "il bambinone" lo coinvolgo a rispondermi BENISSIMO alla mia richiesta "come va"?

Ore 10: Musica revival in camera ... opto per la musica soft di flauto e chitarra almeno posso lavorare con skype ed internet (qui ho un edge come velocità di navigazione) ... con questa musica richiamerò le persone come il pifferaio magico!!!! *hiihihi mi piacciono le favole!!!!*

Aggiorno il mio blog, ci tengo alla mia presenza continua con i miei lettori.

Parlo con Enzo (*incuriosito dalle mie manovre di stretching*), l'infermiere che mi ha fatto il prelievo all'arrivo e che mi chiede alcune cose sul PC. Arriva a dirmi che ha 55 anni ed ha un nipote che suona la chitarra classica (anche 10 ore al giorno), dopo mi porterà il suo PC e gli darò una ritoccata, mi darà il suo contatto facebook !!!

Ore 11: ho due PC sul letto, quello di Enzo non si avvia non posso essergli di molto aiuto!

Ore 12,30: viene Rita, la sorella di Fabio, un bell'avvocato di Somma Vesuviana, la vedo sconsolata dalla situazione del fratello e le do un po' di indicazioni su come Fabio dovrebbe essere stimolato positivamente a reagire. Si incuriosisce a me e ci scambiamo le e-mail e le faccio vedere il mio blog dove registrarsi per ricevere le Gocce di Felicità

Ore 14,40: con Fabio optiamo per dire un BENE, BENE!

Pomeriggio tranquillo, un po' di chiacchiere con Michele e Fabio.

Tengo con Michele un discorso sull'importanza della gratitudine come sentimento per attivare pensieri positivi, il contrario del lamentarsi.

Ricevo un commento di una mia lettrice, che ieri ha ricevuto un mio sms di aiuto ad un suo commento di tristezza:

Caro Kosta, non ti conosco "di persona", non ancora,  
ma era come se fossi seduta di fronte a te.  
Sarà perché abbiamo in comune due maestri Italo e Ciriaco ...  
sarà perché cerchiamo entrambi una visione della vita che ci  
permette di "vedere oltre"....  
La tua spontaneità, la tua saggezza e la tua ironia (ed  
autoironia),  
trasmettono emozioni, forti emozioni, belle emozioni....  
e trasmettono molti messaggi che arrivano dritto al cuore,  
al di là delle parole ....  
è l'Amore che riesci a far giungere alle persone,

anche quelle che non conosci, come me,  
ma che ti premuri di voler aiutare!  
Ti ringrazio di cuore per questo e ti stimo molto per quel che  
fai,  
sei un uomo coraggioso e forte che ha preso in mano la  
propria vita,  
cosa assolutamente non comune in questo mondo.  
Sei un esempio da seguire, un apportatore di valori, di gioia  
e serenità,  
e son sicura che continuando così, otterrai tutto ciò che  
desideri,  
ma questo tu lo sai già e meglio di me!  
Ti ringrazio ancora e ti mando un forte abbraccio!  
Titti

Faccio mezz'ora di meditazione assieme a Fabio gli faccio ripetere  
"io sono già guarito, Grazie" e coinvolgo anche Michele, ci  
rilassiamo tutti e tre fino a quando non ricevo la visita inaspettata di  
mia cugina Barbara.

Arriva anche la dottoressa Francesca a visitare Fabio e le parlo dei  
discorsi che abbiamo fatto con Fabio, e le dico di stampare le "Perle  
di Sorriso" dal mio blog (*la prossima volta porterò i quadretti  
stampati ed incorniciati*)

Ore 18,00: Cena con pasta alla zucca e formaggio e relax dopo sul PC

(*ma staccati da sto PC!!! STAI ZITTO! altrimenti qui chi la porta  
avanti la barca imbecille!!!*)

Il mio conscio e subconscio a volte si scontrano sul da farsi!!!

Ore 19,20: arrivano due volontarie dell'associazione Koinè, Maria Luisa e Pina, un'associazione che offre assistenza ai malati (dal greco Koinè = insieme) e mi invento per spiegare loro la mia missione la Storia delle "Fette di Prosciutto":

*l'uomo cammina per tutta la vita con delle fette di prosciutto davanti gli occhi che non gli permettono di vedere la bellezza del mondo, ogni tanto si scostano e ne percepiscono soltanto degli scampoli, oppure i condizionamenti e le paure fanno ispessire queste fette.*

*La mia missione è togliere dagli occhi degli uomini le "fette di prosciutto"*

*(ecco bravo adesso mi è venuta fame!?! VOGLIO un Po' di PROSCIUTTOOOO!!!! Sta zitto e bevi un bel bicchiere d'acqua, che già stai ingrassando qua)*

Pina allora mi spiega che lei si è liberata dai condizionamenti, avendo una certa età e sentendosi più libera ha potuto iniziare questo cammino, io per spiegare loro l'unicità della mia malattia dico "non posso correre o saltare ma posso amare la vita più di chiunque altro"; parliamo poi dell'incapacità dei medici di creare contatto con i pazienti (non sorridono, non salutano sempre) e mi offro per preparare i volontari della Koinè su come trattare gli ammalati; le signore vanno via benedicendomi e chiedendo che il Signore mi continui a dare questa energia, scherzo dicendo loro che il Signore mi ha risposto:

- *"ora basta, lasciane un poco agli altri!"*

Scherzi a parte il soggiorno in ospedale mi sta rammollendo, faccio molto poco movimento e domani spero di uscire.

Ps. Domani ho i test Neuro-Psicologici e non ho studiato ma sono sicuro di fare un figurone!

### **Terza giornata di ricovero a Napoli**

La mia permanenza forzata in questa cella magica inizia a rammollirmi, oggi mi sono imposto di passeggiare in corridoio

Ore 6,00 Barba e Servizi Vari, l'ordine prima di tutto

Ore 7,00 al lavoro davanti al mio PC, passa il signor Giovanni a portarmi la compressa e gli chiedo se stanotte è stato lui a vegliare su di noi, mi risponde sì ed io "per questo mi sentivo molto sicuro, avevo un angelo grande e forte a proteggermi"

Saluto Enzo che mi presenta la sua collega Milena.

Faccio stretching e poi colazione, il mio corpo chiede movimento!!!

Radio musica italiana in camera a tutto volume "Devono sentire che QUI siamo vivi!" Le infermiere Laura e Milena mentre mi rifanno il letto si mettono a cantare.

Ore 10,00: la dottoressa Elisabetta viene a misurare la pressione a Michele, le chiedo di controllare anche la mia, è normale, e quando si allontana le dico "Lo sa che quando sorride è più di aiuto ai malati" mi ringrazia.

Enzo mi porta il caffè in camera, ed il suo PC sul letto, sembro una postazione dislocata della CNN!!

Lavoro alacremente al mio blog (santa connessione ho capito come farla andare più veloce)

Chiamo Michele per aggiornarlo, mi fa sorridere, dice che si sono accorti di avere una persona importante (per il caffè in camera) e che metteranno una targa sul mio letto "Qui ha dormito Kosta"!!! ahahahah 😊

ho perso internet, poco male mi rilasso!!! Con la musica del flauto!!! Mando un sms al dottore Gianfranco "ti aspetto con ansia, qui mi sto rammollendo!

Dopo una passeggiata in corridoio, mi metto in stanza e faccio Meditazione insieme a Fabio "io sono già guarito, Grazie"

Dopo pranzo mi inizio ad innervosire, non mi fanno sapere niente ed io voglio andarmene!!!

Ore 14,30 ESCOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOO

Poco prima ...

Ore 14,28: arriva il dottore Gianfranco in camera e mi dice "te ne vuoi andare?"

- Sono come il pesce dopo tre giorni inizia a puzzare, ho pronta una corda sotto il letto per calarmi dalla finestra.
- Puoi andare via, tornerai a fare i test che non siamo riusciti a fare oggi."

Il mio cuore fa i salti di gioia, chiamo Mamma e Assunta che si preparano per venire, il tempo non è clemente e allora faccio un po' di lavoro mentale per far trovare alle due mie "salvatrici" un tempo accogliente a Napoli.

Mi godo le ultime ore nel reparto, la notizia del congedo ha ridato nuova energia all'Happy Coach. Conosco anche la psicologa la dottoressa Barbarulo, una bella donna bionda che simpaticamente metto in difficoltà durante il nostro breve colloquio.

Sposto la mia attenzione allora nel corridoio del reparto, mi siedo una sedia a rotelle (non potevo certo trovare un sofà in ospedale 😊) e mentre passeggio conosco Giancarlo e Carmine Marino, due signori distinti che vedevo spesso passeggiare nel corridoio. Si è parlato di quanto sia tranquillo questo ospedale, pulito e professionale. Si conviene che tutti dovrebbero trascorrere un po' di tempo in ospedale, magari solo per dedicare qualche ora alle persone sole.

Parlo con Giancarlo di cucina, di sale, di gioventù e valori. È un ex lavoratore dell'Italsider, è di Pozzuoli e mi dice che ha 3 nipoti e 2 figli lontani; ed è un po' preoccupato da come i giovani di oggi cerchino solo l'esteriorità delle cose.

La dottoressa Francesca è sempre più sorridente e simpatica, lei non lo sa (o forse sì!) ma il suo comportamento è una vera grazia per le persone sofferenti.

Ore 17,15 aspetto di vedere la sagoma di mamma e Assunta varcare l'ingresso, le chiamo sono bloccate nel traffico in tangenziale. Intanto saluto la dottoressa Francesca per l'eccellente lavoro svolto,

insieme ai suoi colleghi, e le chiedo l'autorizzazione a nominarli in questo breve racconto.

Mentre attendo mi viene in mente la frase del mio amico Antonio "l'attesa del piacere è essa stessa piacere"

Ore 17,45: ARRIVATE, mentre raccolgono le mie cose, do un po' di omaggi ai dottori per continuare a fare un lavoro eccellente, i miei libri e i miei poster "Perle di Sorriso", li saluto ed esco.

Il viaggio di ritorno procede tranquillamente, il tempo sereno ci accompagna per tutto il tragitto nonostante l'avvertimento di Michele di un tempo malvagio, ma come recita la poesia Itaca

**" Non si possono incontrare mostri se non li porti nell'anima".**

*Questi brevi aneddoti della mia vita per far scoprire la forza del sorriso, della gioia e della felicità che ognuno di noi può tirare fuori da ogni istante della vita.*

*Ti ringrazio per il tempo dedicato a questo mio pensiero ...*

*... ed infine ti propongo la mia personale soluzione!*

## **Come posso uscire da questa situazione?**

È stata questa la mia **domanda** ricorrente, a volte chiaramente ricercata per trovare una soluzione, altre volte implicitamente nascosta tra le pieghe dei miei **pensieri**. È sicuramente questa

mia voglia di reagire ad una sfida, che mi fa tirare fuori tutte le mie energie

Come quel giorno di un freddo febbraio, quando mi ritrovai **solo** davanti **la diagnosi di una malattia degenerativa** del sistema nervoso, e nessun futuro davanti a me. Mi misi a girare in auto, col mio *pandino turchese*, con il volume dello stereo quasi a sfondare i timpani e, intanto, i miei pensieri elaboravano già una strategia come risposta.

**Lasciai il mio vecchio lavoro** che non mi dava più nessuna soddisfazione a livello motivazionale e iniziai a contornarmi di amici, persone che stessero con me per il piacere di parlare, perché fosse sempre stimolante ogni parola scambiata. Ricordo Carmine quando mi disse **“L’atteggiamento mentale di uno stato d’animo lo crea fisicamente”** e puff ... **LA MIA VITA E’ INIZIATA A CAMBIARE**, ho iniziato a cercare quelle cose che portavano gioia nella mia esistenza e con le quali il mio corpo si sentisse meglio.

Questo voglio trasferirti nelle mie **“Gocce di Felicità”**: tante strategie su come farsi le domande giuste nella vita!

[Leggi le Testimonianze di chi ha conosciuto l'Happy Coach](#)

**Fai Entrare il benessere nella tua vita**  
**Cliccando QUI e riceverai:**

- le 7 **"Gocce di Felicità"** per aggiungere **BeNeSSeRe, SaLuTe e SeReNiTà** alla tua vita
- il mio **Ebook "Perle di Sorriso"** fatto di immagini e parole e i relativi poster
- la mia meditazione personale della **Luce dell'Amore**
- le novità del blog
- la possibilità di interagire con me attraverso i tuoi feedback e le tue domande

*Dicono che le **cose belle** hanno **bisogno di tempo** per accadere ...*

*Ma quelle **veramente magnifiche** accadono in un **battito di ciglia!***

**Non posso compilare lo specchietto al posto tuo, se vuoi benessere nella tua vita fallo ora**, prima che la prossima distrazione ti porti via per sempre da questa pagina e ti privi della possibilità di regalarti un po' di serenità.

**Non rischi assolutamente niente** e puoi sempre cancellarti dalla mia newsletter!

**Fai Entrare il benessere nella tua vita**  
**Cliccando QUI**

**P.S.: Chiudi gli occhi e immagina già  
quello che vuoi **essere**, in meno di un  
mese, puoi diventare **quello che hai  
sempre desiderato!!!****

Regala questo libro ai tuoi amici. Invitali a visitare il mio sito  
[www.iohounsogno.it](http://www.iohounsogno.it) e a registrarsi alle mie "[Gocce di Felicità](#)".

**GRAZIE di vero cuore!**



**Costantino Lo Conte** nasce ad Ariano Irpino (AV) il 30 maggio del 1974. Preferisce non concludere gli studi di ingegneria a cui si era avviato e si lancia nel campo della grafica editoriale dove invece ottiene ottimi risultati ed acquisisce abilità utili per il suo futuro.

Si dedica per anni alle pubbliche relazioni, da qui il suo nick Kosta, poi studia e lavora come massaggiatore e pranoterapeuta.

Attualmente, oltre al suo lavoro di impiegato, dedica gran parte del suo tempo al volontariato e alla ricerca della serenità mentale e delle modalità per farla raggiungere ai suoi amici, tanto che si è guadagnato la fama di “Happy Coach” ...

... aspetto un tuo commento su [www.iohounsogno.it](http://www.iohounsogno.it)



**Meravigliosa Vita**

**il tuo Happy Coach Kosta**