



# MI-TOMORROW

IL DOMANI DA LEGGERE | DISTRIBUZIONE GRATUITA ~ N. 14 - ANNO 2, GIOVEDÌ 29 GENNAIO 2015



EXPO 2015  
MT A TU PER TU CON CHEF MORENO CEDRONI **Pag. 9**

ZAPPING PARADE  
VERSO SANREMO: IL VOLO, SCALO A MILANO **Pag. 12**

DOVE MI PORTI?  
A VIGEVANO UN MONDO FORMATO RAGAZZI **Pag. 14**

MI-FUTURE  
ASTE APERTE/3, FERMATA VIALE LOMBARDIA **Pag. 18**

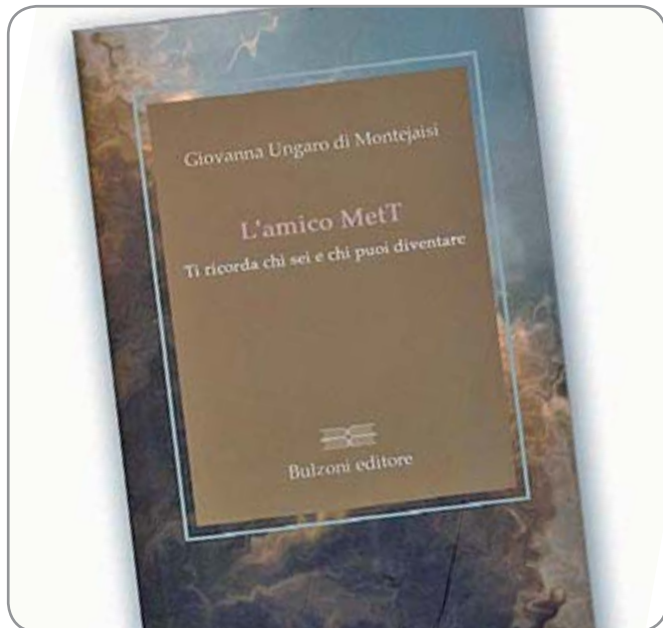
a pag. 17  
**MI-JOB**  
...COME FARE  
TEATRO

**CHE FENOMENO!** **Pag. 4**  
ARRIVA VIOLETTA, IDOLO DELLE TEENAGERS. E DELLE LORO MAMME...



# C'è un amico tutto da (ri)scoprire

A TU PER TU CON GIOVANNA DI MONTEJAISI, AUTRICE DEL LIBRO "L'AMICO MET-T"  
UN PONTE TRA CORPO, METACORPO E ANIMA DA CONOSCERE PER VIVERE MEGLIO



La storia di Giovanna Ungaro di Montejaisi è decisamente insolita, almeno da un certo punto in poi: milanese, laureata alla Cattolica in Scienze politiche con indirizzo in Psicologia sociale, ha lavorato fino ai quarant'anni spaziando dall'arredamento alla moda. Poi, per quelle traiettorie che l'esistenza talora prende e che molti chiamano destino, la sua vita è radicalmente cambiata: un trauma da parto, diagnosticato solo dopo tre anni di invalidità, l'ha costretta a un lungo periodo di riabilitazione, durante il quale ha provato a dare un significato alla sofferenza: non avendola trovata sui testi di psicologia, fisiologia, teologia e filosofia, l'ha cercata nella preghiera, che l'ha indotta – impercettibilmente – a cambiare la domanda: non più come si origini (e giustifichi) il dolore, ma come poterlo alleviare negli altri. La ricerca che ne è nata, “consolidata” da due successivi interventi di cancro al seno, ha condotto l'autrice in una direzione che non credeva nemmeno esistesse: ri-conoscere i corpi sottili di cui tutti noi siamo dotati e ri-scoprire come funzionano, reagiscono e influiscono sul corpo/mente. La loro percezione, testata e applicata gratuitamente per vent'anni a un consistente numero di persone, le ha permesso di organizzare l'insieme che ci compone

in un sistema che ha chiamato MetT. L'autrice ha iniziato a condividere la sua esperienza con conferenze, workshop e due libri: “L'Amico MetT”, pubblicato nel 2014 da Bulzoni Editore, introduttivo all'argomento, e “Il mediatore. Il ponte dimenticato tra anima e corpo”, ora in ristampa, un manuale illustrato della nostra struttura sottile. Tematiche complesse ma trattate con mano leggera e solo in apparenza slegate dalla quotidianità: “L'amico MetT” vuole, infatti, sollecitare il riemergere di ricordi comuni, ma sopiti, sulla più intima costituzione di tutti noi. In due parole: capire e dare di più per sbagliare meno e vivere meglio. Anche nel caos contemporaneo.

## Chi è l'amico MetT?

“Le tradizioni occidentali lo hanno chiamato “spirito” o “perispirito” (“pneuma” nel Cristianesimo) ed era ancora noto intorno al '600, quando tutto ciò che era indimostrabile col metodo scientifico cominciò a essere accantonato, per poi finire nel dimenticatoio. Tant'è vero che nell'accezione contemporanea “spirito” e “anima” sono termini sovrapponibili, mentre, invece, l'anima è una cosa e lo spirito un'altra: è ciò che permette a due energie dalla frequenza tanto diversa come anima e corpo d'interagire”.

## In che senso?

“Alla luce della fisica, due energie così lontane tra loro (al punto che una è visibile e l'altra no) non potrebbero nemmeno interferire; figuriamoci essere in comunicazione. Perché questo avvenga, ci vuole un ponte di collegamento tra i due estremi. La mia risposta – a una domanda che nessuno, per quanto autorevole e preparato, sembra essersi posto sinora – è che tale mezzo sia lo spirito, o MetT, come l'ho rinominato per evitare confusione. Tutti possono riscoprire le proprie “terre interiori” e le proprie potenzialità con mappa, bussola e dizionario dei simboli alla mano (perché l'anima comunica in codice)”.

## Cosa comporta concretamente nella vita quotidiana tutto ciò?

“Il primo risultato tangibile consiste nell'evitare errori commessi perché non considerati tali. Molte persone vivono, per esempio, reggendo sulle spalle un macigno di responsabilità o tenendosi un non detto in gola, un'ossessione nella mente, un evento doloroso nella pancia e si accorgono che qualcosa non va solo quando la malattia colpisce”

## Dove sta l'errore?

“Nel trattenere l'esperienza, perché in tal modo non la si trasforma: quel che viene affondato lontano dal cuore necessita di molta energia per starsene in galera, energia (inviata tramite il MetT) che viene deviata dalle sue funzioni di sostegno a ghiandole, organi, funzioni e pensiero. Se sai che il fuoco brucia, lo eviti: noi siamo, invece, condizionati, a nostra insaputa, dall'aver dimenticato che lo “spirito” agisce e reagisce a ogni nostro pensiero, parola, opera, omissione e intenzione”.

## Altri effetti?

“Recenti ricerche, soprattutto neurologiche, hanno dimostrato che il dare, l'essere generosi di sé e attenti ai bisogni degli altri è fonte di benessere: questo si verifica perché il sistema MetT è improntato alla legge di armonia, quella che regge

macrocosmo e microcosmo, cioè tutto l'esistente dentro e intorno a noi. Quando noi scegliamo la conflittualità, il MetT si squilibra e il flusso inviato dall'anima al corpo si riduce, con effetti che comprendono anche emozioni e volontà. In tal senso, qualcosa che abbiamo dimenticato appartenerci condiziona il nostro ben-essere o mal-essere”.

## Quindi?

“Riscoprire la propria identità non è certo un'operazione immediata e automatica: a me sono serviti vent'anni e non ho ancora finito. Ma insisto tanto sull'utilità di risvegliare la memoria perché ne ho visti i risultati e perché sono una ottimista a oltranza (come in genere i sopravvissuti). Spero vivamente che sempre più persone comincino a tener conto dell'intero cui partecipano, senza vivere col pilota automatico inserito”.

A cura di  
**Alberto Rizzardi**  
✉ @albyritz



## LA SCHEDA DEL LIBRO



### L'amico MetT. Ti ricorda chi sei e chi puoi diventare

di Giovanna Ungaro di Montejaisi

- 74 pagine
- Bulzoni Editore (collana “Maestri di vita”)
- Prezzo di copertina: 7,50 euro
- Acquistabile anche sulle principali librerie online (con un po' di sconto)





# #Milano #MiTomorrow

LE VOSTRE SENSAZIONI, I NOSTRI HASHTAG



Per la prima volta ho il #duomo! #oroscopo #mitomorrow (@FedAmelie)



Grazie J-Ax!!! Bellissima serata... Comprate il disco #ilbellodesserbrutti #bluernote #milano #jax #axolizzati (Max Brigante)



Sapete quali saranno le fermate della #metroblu di #Milano? Leggete gli aggiornamenti di @ledy su #MiTomorrow (@ElisaBPasino)



@Expo2015Milano si cercano volontari per il padiglione @EUExpo2015. Tutte le info su #MiTomorrow (@PCM\_Expo2015)

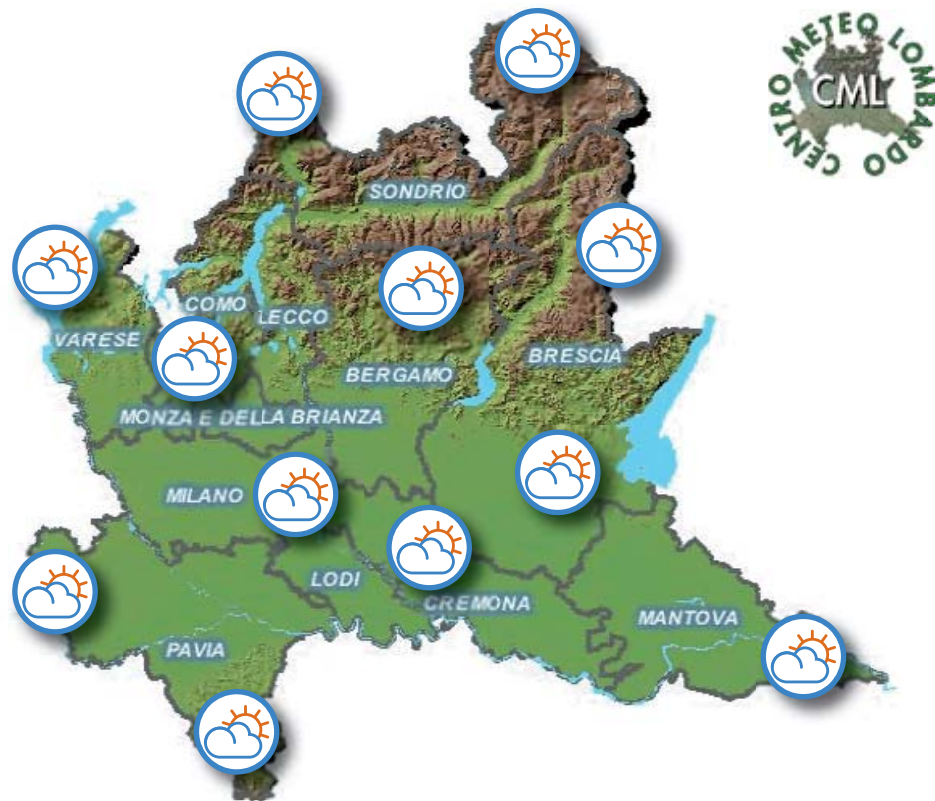


Milano, Piazza Duomo #Clouds #beauty #duomo #blue #sky #sunny #milano #italy #gothic #architecture (marw1)

Lascia i tuoi messaggi social e inserisci gli hashtag #Milano #MiTomorrow o invia una mail all'indirizzo [info@mitomorrow.it](mailto:info@mitomorrow.it): domani potresti esserci anche tu!



## METEOPENDOLARI



### PREVISIONI PER VENERDÌ 30 GENNAIO

**Tempo previsto:** nella notte possibili residue precipitazioni su bergamasco, bresciano, Garda, con quota neve sui 200/400 metri. Il tutto in veloce esaurimento a partire da Ovest. A seguire giornata caratterizzata da alternanza di schiarite soleggiate e nuvolosità irregolare medio-alta in transito da N/O. **Temperature:** minime (0/3°C). Massime (7/9°C). Zero termico a 600/800 metri. **Venti:** In pianura deboli/moderati occidentali. In quota deboli settentrionali.

## MI-TOMORROW

**DIRETTORE RESPONSABILE**  
Christian A. Pradelli  
c.pradelli@mitomorrow.it  
direzione@mitomorrow.it

**DIRETTORE EDITORIALE**  
Piermaurizio Di Rienzo  
redazione@mitomorrow.it

**PROGETTO GRAFICO**  
Penna G&C S.a.s.  
Via Donatori di Sangue, 9  
23885 Calco (LC)

**COLLABORATORI**  
Marco Barizza, Silvia Bavera, Benedetta Borsani, Carmelo Bruno, Marta Cantoni, Mariella Caruso, Elena Castellani, Piero Cressoni, Elisabetta Garbarini, Niccolò Gervasoni, Federica Ghizzardi, Andrea Gubello, Niccolò Lupone, Valentina Marazza, Daniele Mariani, Leda Mariani, Gloria Paparella, Elisa Pasino, Alberto Rizzardi, Manuela Sicuro.

**TIPOGRAFIA**  
Centro Stampa Quotidiani S.p.A. - Via dell'Industria, 52 - 25030 Erbusco (BS)

**PUBBLICITÀ**  
SALE S.r.l. - Via Eustachi, 12 - 20129 Milano  
Alessio Viola: +39 340 96 22 883 • alessio.viola@saleadv.it

Testata di proprietà di "PRADIVIO Editrice S.r.l."  
Via Eustachi, 12 - 20129 Milano

Autorizzazione del Tribunale di Milano  
n. 257 del 22/07/2014  
Iscrizione al ROC Registro degli Operatori  
della Comunicazione n. 24876 del 16/09/2014

**@COPYRIGHT PRADIVIO EDITRICE S.R.L.**  
Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo  
quotidiano può essere riprodotta con mezzi grafici,  
meccanici, elettronici o digitali.  
Ogni violazione sarà perseguita a norma di legge.

## OROSCOPO

ORACOLI DIVINI



### ARIETE

Occasioni uniche e inattese. L'esitazione potrebbe esservi fatale, perché altri ne approfitterebbero subito.



### TORO

Esami in vista: cercate di non farvi prendere dal panico. Conoscete bene la materia, quindi non avete da temere.



### GEMELLI

Potrete cimentarvi in ambiti nuovi e soddisfare il desiderio di cambiamento: un viaggio aprirà nuovi spiragli.



### CANCRO

Non mancano le occasioni: con un buon colpo d'occhio, saprete valutare quelle più vantaggiose e realistiche.



### LEONE

Dovrete limitare il raggio d'azione a ciò che vi concerne strettamente, cercando di non invadere spazi altrui.



### VERGINE

Se siete in cerca di nuova occupazione, setacciate gli annunci, inviate curricula, esplorate le possibilità online.



### BILANCIA

Sul lavoro vi mostrerete attenti, efficienti e geniali: è il momento di chiedere una promozione o un aumento.



### SCORPIONE

Forse avete un diavolo per capello, a causa dello scompiglio seminato dalla Luna. Fate, però, di necessità virtù.



### SAGITTARIO

Domani potrete prendervi una rivincita sui vostri avversari. Con un'intuizione geniale, metterete a segno un affare.



### CAPRICORNO

Potrete essere insolitamente disorganizzati nell'operare, incorrendo così in qualche errore evitabile.



### ACQUARIO

Forse, dovrete abbassare un po' il tiro e operare scelte oculate e lungimiranti, che si riveleranno produttive.



### PESCI

Se anche alcuni vostri colleghi non vi seguono bene, provate a prospettare loro i vantaggi di certe innovazioni.

## DOMANI SARAI COME...



PIAZZA GAE AULENTI



DUOMO



SAN SIRO



TRAM STORICO



TRAFFICO IN TANGENZIALE



## RICAPITOLANDO...

### Domani banche a rischio (pag. 2)

Sciopera il settore del credito. Corteo a Milano, con ritrovo alle 9.45, in via Olona, per raggiungere piazza della Scala.

### Franco Neri torna al Nuovo (pag. 8)

Da domani la nuova commedia dal titolo *Franco Cerutti sarto per brutti*, in scena sul palco del Teatro Nuovo.

### Parlare in pubblico? Si può (pag. 17)

Appuntamento domani, dalle 9.00, presso lo Spazio Sirin (via Vela 15) per una lezione di tecniche per diventare veri oratori.

## BONUS EVENT

### Multe vecchie, c'è la proroga

Il Comune ha deciso di dare più tempo ai cittadini che avessero ricevuto l'avviso bonario per una sanzione per infrazione del codice della strada non pagata nel 2012. La scadenza, da 30, sarà prorogata a 75 giorni dalla data di ricezione.