





Patrizia Splendiani

# OMÈION



Drakon edizioni

© Drakon edizioni  
Via Berlino, 12  
65010 – Spoltore PE  
[www.drakonedizioni.it](http://www.drakonedizioni.it)  
[info@drakonedizioni.it](mailto:info@drakonedizioni.it)

Patrizia Splendiani  
[patrizia.splendiani@tiscali.it](mailto:patrizia.splendiani@tiscali.it)  
facebook: Patrizia Splendiani

Tutti i diritti sono riservati.  
Nessuna parte dei contenuti può essere utilizzata, mediante qualsiasi mezzo,  
senza il preventivo consenso dell'editore.

ISBN 978-88-947098-4-1

Prima edizione: dicembre 2022

*“Possa questa Luce illuminare la tua ombra.  
Possa la tua ombra dare contorni alla tua Luce.*

*Possano entrambe riunirsi e toccarsi,  
dai tuoi piedi per andare alla tua testa.*

*Possano i tuoi piedi e la tua testa sorreggerti  
e dare chiarezza al tuo cammino.*

*Possa il tuo cammino essere lieve come la Luce della Luna  
e stabile come il Sole allo Zenith”.*

Omèion



## RINGRAZIAMENTI

*Questo libro è dedicato:  
a Zuleika Fusco, guida preziosa  
per le immense vie del Counseling;  
alla Vita che è maestra  
e che insegna, ogni giorno, ad essere;  
alla mia famiglia;  
a Damiano, Tiziana e Cesira, cari amici,  
e a tutti coloro che hanno contribuito, con il loro fare,  
a sostenere e ad arricchire questo flusso d'amore.  
A chi è stato, a chi è e a chi sarà.*





## PREFAZIONE

*Damiano De Cristofaro*<sup>1</sup>

Ho affrontato diverse sfide ma, nel 2019, ho vissuto una situazione di grande fragilità che, dopo due anni molto difficili di persistenza, mi ha messo a dura prova; non entrerò nel merito di quello che è accaduto, la cosa importante è che un giorno ero in macchina, ho accostato ed ero preso dallo sconforto; in quel momento è entrata nella mia mente l'immagine di Patrizia e una voce mi ha detto: "Chiama Patti!" Così l'ho fatto, ha risposto e mi ha detto di andare subito da lei.

Era da un po' di tempo che non ci sentivamo eppure non c'è stata esitazione da parte di nessuno dei due; come Patrizia mi ha detto una volta: "In un'altra vita eravamo fratelli".

Conosco Patrizia da più di dieci anni e ho capito subito che il suo "Ikigai" (il senso esistenziale) era quello di aiutare e prendersi cura delle persone intorno a lei; nel corso degli anni ho avuto conferma di questa cosa, non solo vivendola in prima persona, ma conoscendo altre persone che hanno avuto modo di apprezzare le qualità umane e professionali.

---

<sup>1</sup> Coach ICF, Istruttore Mindfulness MBSR, formatore, titolare di PnD Coaching.

Ti ho voluto raccontare questi episodi personali per farti capire chi è Patrizia e lo spirito con il quale è stato elaborato il percorso *Omèion*, da cui il titolo del testo che hai tra le mani, e ti basterà leggere le prime pagine per accorgerti che c'è molto di più di quello che riesco ad esprimere in queste righe.

Quando Patti mi ha chiesto di scrivere la prefazione mi sono sentito orgoglioso e felice ed ho subito accettato, non solo in nome dell'amicizia, ma anche per la voglia di contribuire a questo dono (da qui in poi lo chiamerò così) che lei ha voluto farci.

Il Metodo *Omèion* è un percorso di conoscenza e consapevolezza scritto con la mente, il cuore e l'anima in modo gentile e amorevole come lei sa fare, me la immagino che scrive ogni singola parola con l'estrema cura e con la gentilezza che la contraddistinguono.

Aprire le pagine di questo libro è un po' come trovarsi davanti alla grotta dell'oracolo di Delfi e leggere la famosa frase: "Conosci te stesso".

Già, conosci te stesso, il primo passo verso il sé in un viaggio emozionante di scoperta delle proprie possibilità e potenzialità e di tutte le energie che possiamo utilizzare e attivare dentro e intorno a noi.

Vivi questo libro proprio come un dono, con la consapevolezza che il viaggio lo devi compiere tu, che facile o difficile sono punti di vista, dipendono da quello che, al momento, sai fare o non sai fare, ma, invece di pensare in questi termini mi permetto di suggerirti un'altra parola: possibile! La possibilità di passare dalle parole all'azione.

Quello che riceverai da questo dono dipenderà dalla tua intenzione: se stai leggendo con mente e cuore aperti allora coglierai significati e opportunità.

Se entri in queste pagine con l'intenzione di agire, per vivere le parole che troverai scritte, allora è come se tu avessi deciso di uscire dalla porta di casa e muovere i primi passi in direzione del percorso che ti condurrà verso ciò che vuoi realizzare e la tua indipendenza.

La forza spirituale di Patrizia arriva attraverso le pagine di *Omèion* e toccano i più profondi stadi dell'essere per accompagnarti nel risveglio delle energie più profonde e nell'attivazione di azioni concrete per vivere la vita con pienezza.

Buon viaggio!



## INTRODUZIONE

*Tiziana Iozzi<sup>2</sup>*

Quando si pensa alla parola CRISI, arrivano le analogie ed i pensieri meno felici; eppure, se fosse un'opportunità?

Se fosse il viaggio di vero valore della nostra vita, del nostro essere qui, nella nostra veste terrena?

CRISI come viaggio introspettivo dentro di NOI,

DOLORE come senso del sé profondo,

IMPEGNO come scelta per essere persone migliori,

OPPORTUNITÀ come scelta, per “scegliere” che non è mai troppo tardi per vedere, accudire e accogliere la parte di noi che avevamo nascosto persino a noi stessi.

- **Riconosco** chi sono e verso “dove” la mia anima ha scelto di andare.
- **Accolgo** con cura tutto ciò che prima di vedere, riconoscere e accudire mi infastidiva, mi creava dolore e disagio.

---

<sup>2</sup> Titolare di Tiziana Iozzi Academy e Formazione, coach e formatrice in ambito Marketing, Social Media.

- **Accudisco** “il mio dolore, quello che ho riconosciuto” e che non volevo vedere, riconoscere e accogliere.

Il libro di Patrizia ci accompagna nel meraviglioso viaggio verso il nostro sé profondo, il VIAGGIO DENTRO DI NOI.

L’io diventa NOI; l’IO si realizza completamente solo quando riconosciamo di essere un unicum con l’Universo e di questa magnifica e straordinaria “esperienza”, alla scoperta dell’IO che vive all’unisono con il NOI, ce ne parla lei, con fluidità e amore, con saggezza e conoscenza, con la luce della “sapienza” di un’anima eletta.

Comprendere il “come” sarà una continua scoperta e saremo tutti immersi in un oceano di pace, in un’alternanza di sensazioni ed emozioni che porteranno l’anima al “conoscersi”, al “riconoscersi”, all’“accudirsi” e all’“accogliersi”.

Le pagine che scorrerai ti porteranno verso la ricerca continua dell’autenticità e della coerenza.

Scoprirai che tutto il tuo vissuto fa parte di un piano preciso, in cui ogni momento, ogni secondo, ogni attimo, ogni respiro è intriso di energia e di significato.

Scoprirlo sarà il vero viaggio dentro di TE.

Viverlo sarà la scoperta della meraviglia che hai in TE.

Questo è *Omèion*.

Assaporarlo sarà un'alternanza di benefiche sensazioni che TI condurranno inevitabilmente a riconoscerti, accudirti e accoglierti con il cuore colmo di gioia e di amore.





## Parte Prima

### 1 - Chi e cos'è Omèion

*Omèion* è la storia di un libro che si è scritto da Sè.

È un Metodo di crescita personale, di empowerment e di Espansione del Sé che utilizza le **4 Energie dell'Indipendenza** che incontrerai più avanti, nato in un momento molto particolare della mia vita.

Tutto ciò che stai per leggere nelle pagine del libro è fondamentale per acquisire le basi della conoscenza del *Metodo Omèion*.

Ogni termine (spesso leggerai la parola “energia”, “risorsa”, “fragilità”) è parte del lessico del Metodo. Ti invito a porti in suo ascolto a mente e cuore aperti. Solo così *Omèion* ti parlerà davvero e ti aprirà le sue porte verso la tua vera essenza. Ed ora ti racconto di lui e di me.

Anni fa, in seguito ad una caduta rovinosa sulle scale di casa, la mia vita ha preso una piega insolita.

La riflessione forzata di alcuni giorni di incerta immobilità, causata dalla rottura di una vertebra, ha fatto sì che, nella mia mente, si palesassero alcuni interrogativi sul prosieguo della mia vita: cosa sarebbe stato di me, come persona, e della mia carriera pro-