

JENNA ORTEGA

**It's
All
Love**

The title 'It's All Love' is rendered in a large, bold, black sans-serif font. The letters are decorated with various floral and botanical illustrations in white, black, and yellow. A large white daisy with a yellow center is behind the 'A' in 'All'. A black leaf with white dots is attached to the 't' in 'It's'. A black leaf with white dots is attached to the 'l' in 'Love'. Several small white flowers with yellow stamens and black outlines are scattered around the text. The background is a solid light blue color.

RIFLESSIONI
PER
IL CUORE E L'ANIMA

 GIUNTI

It's
All
Love

The text "It's All Love" is rendered in a bold, black, serif font, arranged in three lines. The letters are intricately decorated with various floral and botanical motifs. The 'I' in "It's" has a small flower on its right side. The 't' has a leaf on its right side. The 's' has a leaf on its right side. The 'A' in "All" has a large, light-colored flower behind it. The 'l' has a leaf on its right side. The 'l' in "Love" has a leaf on its right side. The 'o' has a flower on its right side. The 'v' has a flower on its right side. The 'e' has a flower on its right side. The 'L' in "Love" has a large leaf on its right side.

JENNA ORTEGA

**It's
All
Love**

The title 'It's All Love' is rendered in a large, bold, black sans-serif font. The letters are decorated with various floral and leaf motifs in black and light gray. A large, light gray flower is behind the 'A' in 'All'. A leafy branch with small flowers is intertwined with the 'S' and 'L' in 'Love'. Other smaller floral elements are scattered around the letters.

RIFLESSIONI
PER
IL CUORE E L'ANIMA

 **GIUNTI**

Titolo originale: *It's All Love*

Testo: © 2020 Reereelicious, Inc.

Progetto di copertina e interno: © 2021 by Ali Mac

Grafica di copertina di Alison Impey e Larsson McSwain

Publicato per la prima volta nel 2020 negli Stati Uniti d'America da Random House Children's Books, una divisione di Penguin Random House LLC, New York.

Tutti i diritti riservati, inclusa la riproduzione intera, parziale, o in qualunque altra forma.

Traduzione: Marco Astolfi

Realizzazione editoriale: Chiara Codecà

Impaginazione: Veronica Urbano

Questa edizione è stata pubblicata in accordo con Random House Children's Books, una divisione di Penguin Random House LLC, tramite Berla & Griffini Rights Agency.

www.giunti.it

© 2023 Giunti Editore S.p.A.

Via Bolognese, 165 - 50139 Firenze - Italia

Via G. B. Pirelli, 30 - 20124 Milano - Italia

ISBN: 9788809981492

Prima edizione digitale: ottobre 2023



PRO.DIGI  GIUNTI
FESTINA LENTE

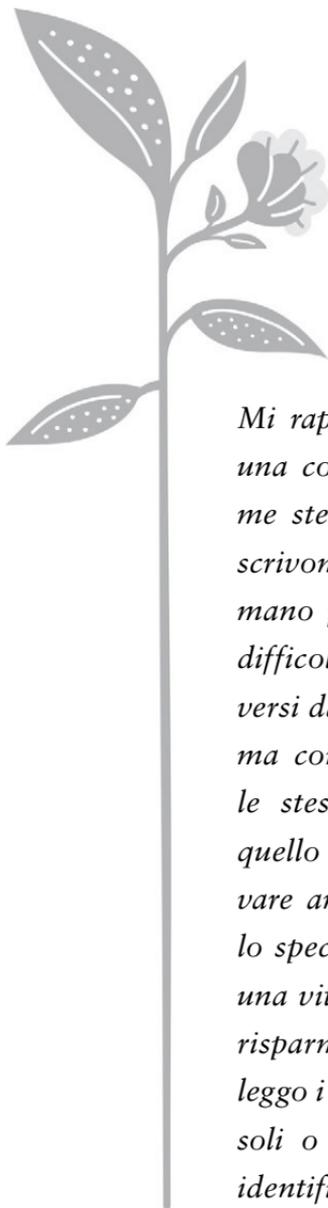
A mia madre, che ispira tutto quel che faccio



INDICE



Lettera dell'autrice . . .	ix
Vivi con amore . . .	1
Abbi fede . . .	29
Sii grato per la tua famiglia . . .	57
Corri dei rischi . . .	81
Mettiti al primo posto . . .	117
Segui le tue ambizioni . . .	159
Ama te stesso . . .	199
Credi nel tuo potere . . .	231



Mi rapporto con il mondo partendo da una condizione di amore e luce. Rivedo me stessa in tante delle persone che mi scrivono sui social media o che mi fermano per strada per condividere le loro difficoltà. Riesco a comprendere fan diversi da me per lingua, stile di vita e fede, ma con cui condivido gli stessi dubbi e le stesse insicurezze. Nonostante tutto quello che ci divide, tutti vogliamo trovare amore nel riflesso che ci restituisce lo specchio. Sotto molti aspetti ho avuto una vita fortunata, ma questo non mi ha risparmiato momenti difficili. Quando leggo i messaggi di follower che si sentono soli o dubitano della propria forza mi identifico con loro, perché ci sono passata

anch'io. Miei lettori, non siete soli: siamo tutti più simili di quanto crediamo. Stiamo facendo questo viaggio insieme. È tutto amore.

La mia speranza più grande è che il cuore e la sincerità che ho riversato in queste pagine possano portare un po' di amore e di luce nella vostra vita. Abbiamo tutti il potere di essere gentili gli uni con gli altri, di supportarci a vicenda e di essere compassionevoli con noi stessi lungo il cammino. E io ho così tanto da dire in proposito. In queste pagine voglio raccontarvi di come ho imparato ad abbracciare l'autostima e la fiducia in me stessa, a cogliere opportunità, a correre rischi e superare lo stress e l'ansia. Condividendo il mio vissuto e i consigli frutto di esperienze personali, spero di potervi aiutare ad affrontare delle situazioni simili.

Ho avuto la fortuna di poter seguire la mia passione e fare ogni giorno quello che amo. Ci sono voluti molto coraggio e determinazione per mettermi in gioco nel mondo del cinema e della televisione, per aggiudicarmi ruoli su cui avevo dubbi e per considerarmi all'altezza di parteci-

pare a grandi produzioni. L'idea di fallire può mettere paura, ma vale sempre la pena di scommettere su se stessi. Ognuno di noi sta facendo il proprio percorso. Io tendo a paragonarmi agli altri, e a volte faccio fatica a riconoscere il mio successo e le mete che ho conquistato lavorando duramente, specie quando vedo qualche collega viaggiare a gonfie vele sulla sua rotta. Seguire le nostre passioni, credere in quello che abbiamo da dire e in ciò che possiamo offrire al mondo, lasciarci alle spalle paure, gelosie, insicurezze: sono queste le sfide più difficili che ci aspettano. Affrontarle ogni giorno richiede allenamento. A volte vinciamo, a volte no, ma possiamo sempre svegliarci la mattina dopo pronti a riprovarci. Non lasciate che la paura vi impedisca di realizzare i vostri sogni. Siete voi a scrivere la vostra storia.

*Con tutto il mio amore,
Jenna*



VIVI CON AMORE

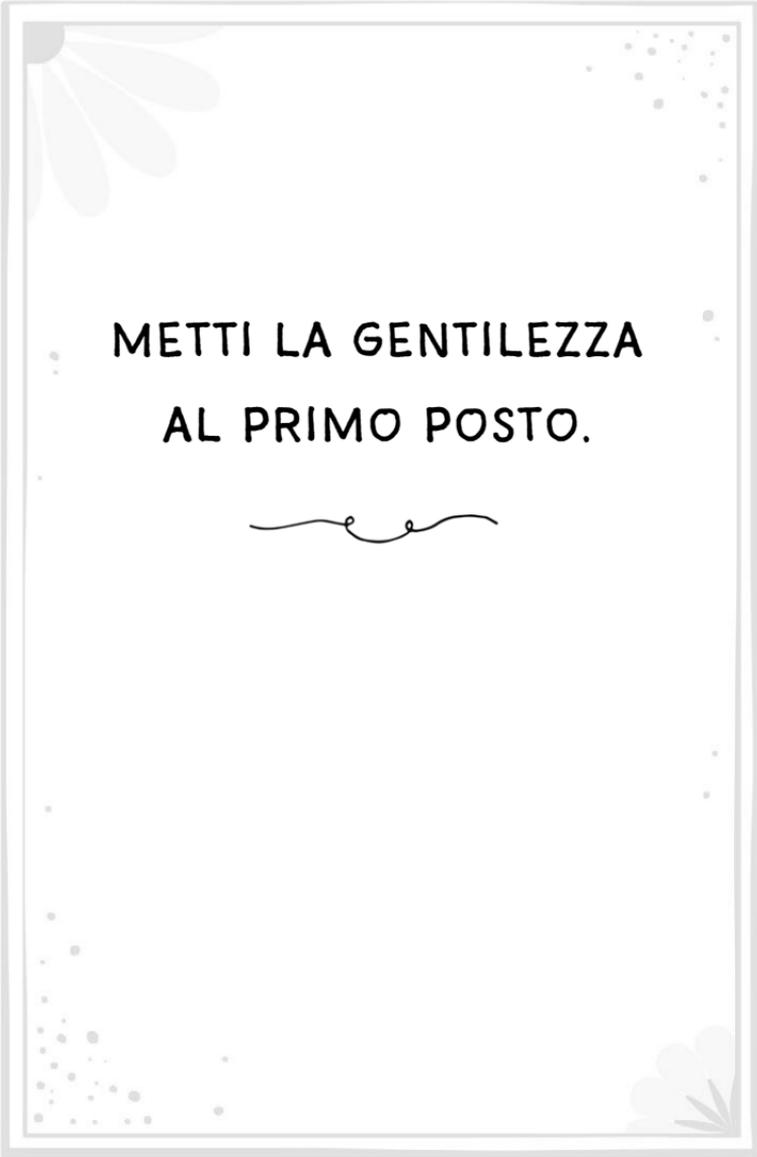


L'AMORE
GUIDA
TUTTO QUEL
CHE FACCIO.



Quando interagisco con il mondo cerco di farlo da una posizione di amore e luce. Ho imparato a non criticare, a non farmi invischiare dalle energie negative e a non parlare male degli altri. Quando qualcosa mi coinvolge o mi appassiona, dico quello che penso in modo costruttivo, cercando di portare l'attenzione della gente su questioni importanti e incoraggiare discussioni prive di odio. E quando non mi sento preparata su un argomento faccio in modo di informarmi.

Al lavoro cerco ogni giorno di trasmettere amore e ottimismo sul set. Adoro recitare e sono davvero grata di poter coltivare la mia passione. Lascio che questo amore si diffonda con gesti grandi o piccoli: essere gentile e premurosa con le persone che lavorano con me è già un buon inizio. Certo, spesso è impegnativo alzarsi presto e stare sul set fino a tarda notte, ma non mi lascio sopraffare. Ricordo sempre quanto sono grata di fare questo lavoro. Per me è un privilegio.

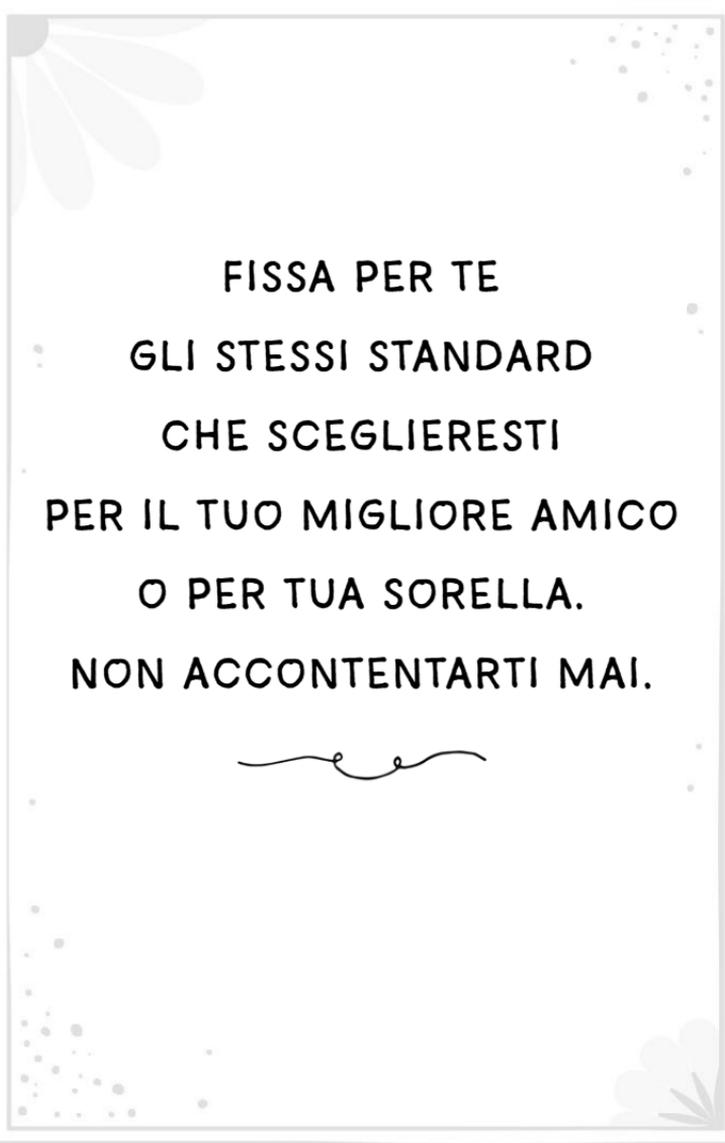
A decorative rectangular frame with a double-line border. The corners are adorned with light gray floral motifs: a fan-like shape in the top-left and bottom-right, and clusters of small dots in the top-right and bottom-left.

**METTI LA GENTILEZZA
AL PRIMO POSTO.**



Una volta un'attrice che lavorava con me mi ha fatto notare che, quando incontro un nuovo arrivato sul set, esordivo sempre con un complimento. All'inizio mi sono chiesta se questo facesse di me una leccina, poi mi sono resa conto che, quando attraversavo un momento davvero difficile della mia vita, ricevere un complimento, anche su una cosa semplice e banale come le mie scarpe, mi tirava su il morale. È una lezione che ho fatto mia. Oggi cerco sempre qualcosa da apprezzare in chi incontro per la prima volta. Non si può mai sapere se qualcuno sta passando una brutta giornata. Magari un piccolo complimento può strappargli un sorriso. Anche solo essere notati può essere una bella sensazione.

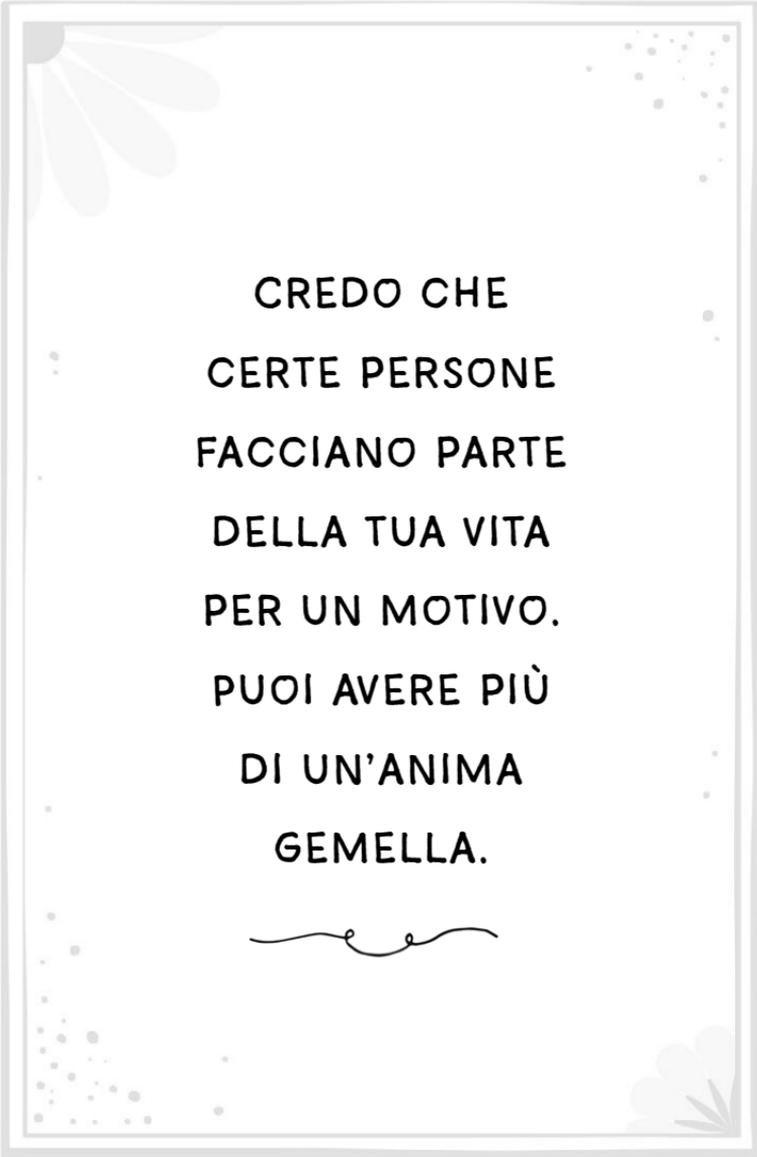
Voglio dedicarmi solo a gesti gentili perché qualsiasi altra cosa è una perdita di tempo e di energia. Essere meschini o crudeli non migliora il tuo umore. Perché non cercare qualcosa di positivo, invece?



**FISSA PER TE
GLI STESSI STANDARD
CHE SCEGLIERESTI
PER IL TUO MIGLIORE AMICO
O PER TUA SORELLA.
NON ACCONTENTARTI MAI.**



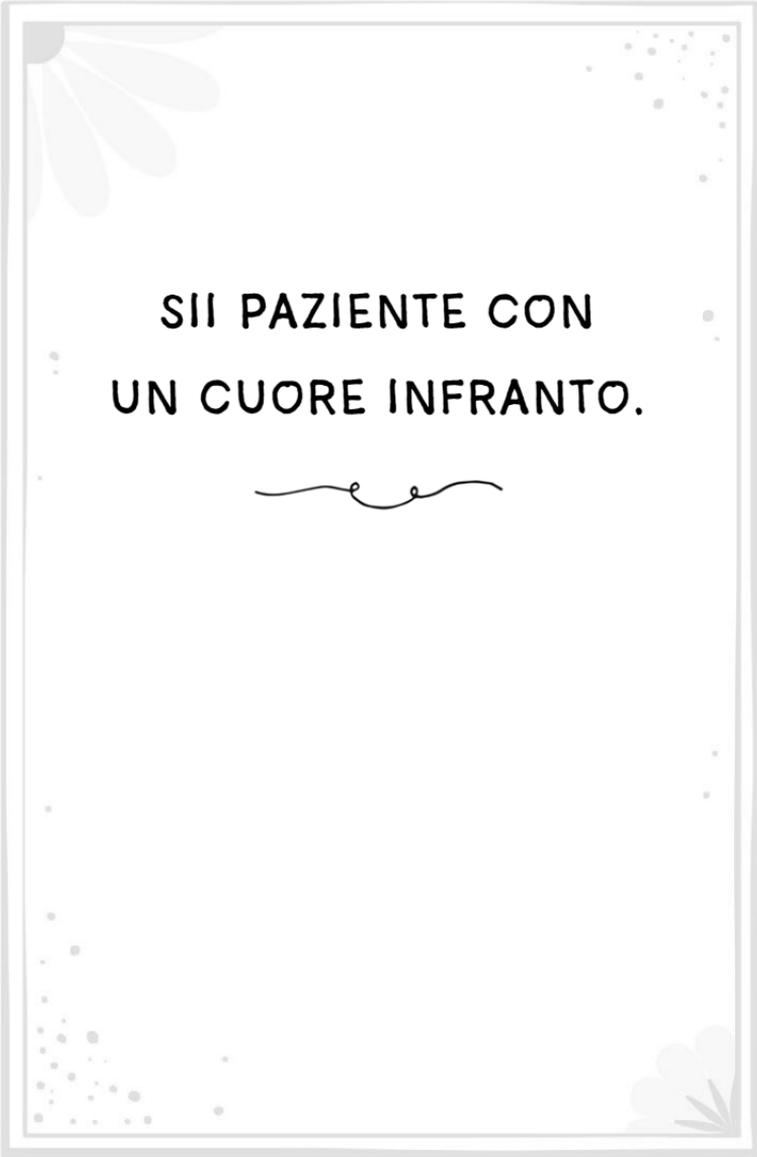
Quando i miei amici hanno una cotta per qualcuno, li incoraggio a non concentrarsi solo sull'aspetto fisico, ma anche sulla personalità. Se una persona ti stimola dal punto di vista intellettuale e ti insegna qualcosa di nuovo su di te, puoi diventarne amico, e le relazioni migliori partono sempre dall'amicizia. Piuttosto che lasciarmi trasportare dall'attrazione iniziale mi ripeto che devo conoscere davvero chi ho davanti. Affidabilità, ottimismo e un buon senso dell'umorismo mi attraggono subito. La vita è stressante e io ho bisogno di qualcuno che mi aiuti a sentirmi bene e a vedere il lato positivo delle cose. Trovo che la gentilezza sia la qualità più attraente in un ragazzo. Quando mi piace una persona, voglio vedere come tratta chi non ha niente da dargli in cambio, se è gentile solo per il piacere di esserlo.



CREDO CHE
CERTE PERSONE
FACCIANO PARTE
DELLA TUA VITA
PER UN MOTIVO.
PUOI AVERE PIÙ
DI UN'ANIMA
GEMELLA.



Ho la fortuna di essere cresciuta insieme a un gruppo di cari amici. Con una di loro recentemente ho trovato una sintonia più profonda facendo lunghe conversazioni sull'universo, la politica, la giustizia sociale, il nostro futuro e la rapidità con cui stiamo diventando adulte. La pensiamo allo stesso modo sulle cose che contano e abbiamo lo stesso senso dell'umorismo pungente e sarcastico. Con lei ho la sensazione di poter parlare di argomenti che non affronterei con molti altri. È disponibile e mi ascolta senza giudicarmi quando ho bisogno di confidarmi nei momenti difficili o di stress. È una benedizione avere un'amica che mi capisce così intimamente. Non riesco davvero a immaginare la mia vita senza di lei. Mi conosce, mi vede, mi sostiene, mi apprezza e mi ama incondizionatamente. Come altro descriveresti un'anima gemella?

A decorative rectangular frame with a double-line border. The corners are adorned with light gray floral motifs and clusters of small dots. The text is centered within the frame.

SII PAZIENTE CON
UN CUORE INFRANTO.



Quando perdi qualcuno che ami è difficile separarsi dalle emozioni e dai ricordi. La guarigione è un processo che non avviene da un giorno all'altro. Una relazione è qualcosa che riguarda solo le due persone che l'hanno vissuta, nessun altro potrà capire veramente cosa significava per te, e nessun altro può sapere con certezza quand'è il momento di voltare pagina e lasciarsela alle spalle.

Se conservare e rispettare i propri ricordi è importante, lo è ancora di più capire che è necessario uscire e crearne di nuovi. Continua a vivere! Concentrarci troppo sul passato rischia di tenerci bloccati lì. A volte mi capita di vedere amici talmente presi dal dolore per la fine di una storia da dimenticarsi di uscire e di creare nuovi ricordi. Cerca di non aggrapparti a cose che ti legano a ciò che non c'è più. Attenzione, non sto dicendo che devi passare ore a ripulire il tuo profilo Instagram! Ma non riempire la tua vita di ricordi e foto. Questi legami con il passato non faranno altro che bloccarti.



DALLE CATTIVE RELAZIONI
SI PUÒ IMPARARE
QUANTO DALLE BUONE.



Sono grata per tutte le relazioni della mia vita, sia quelle buone sia quelle cattive, perché tutte hanno contribuito alla mia crescita. A volte i rapporti problematici finiscono per insegnarti più di quelli dove fila tutto liscio, per quanto difficile possa essere la lezione.

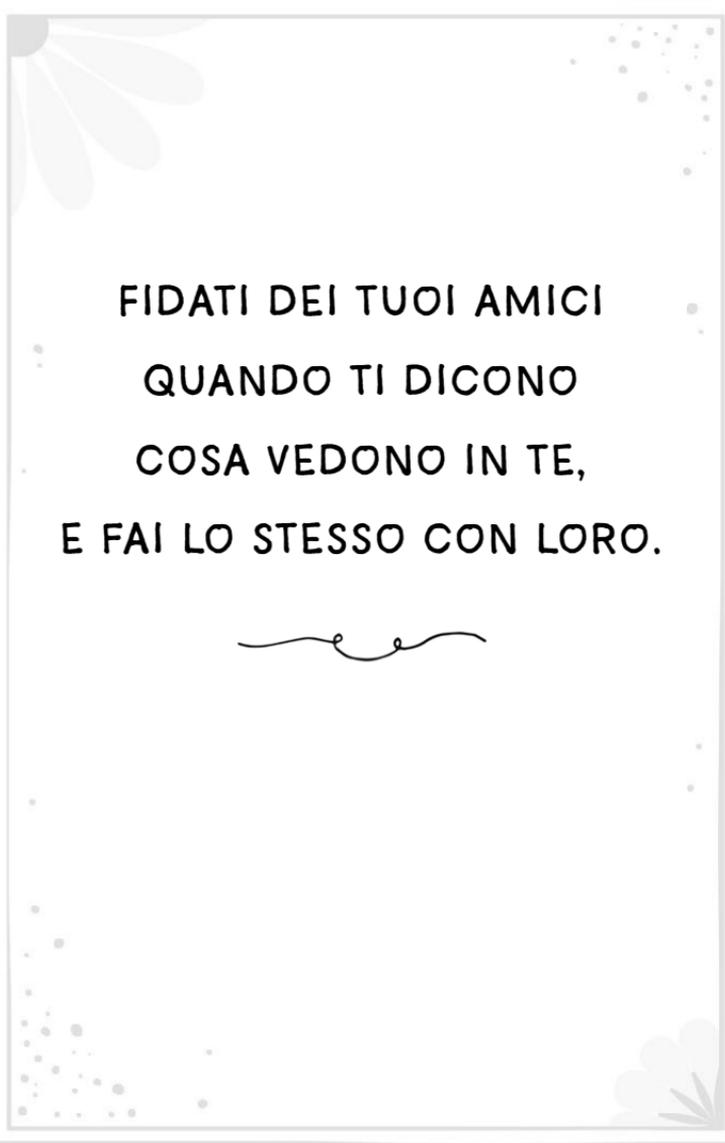
Alle medie avevo fatto amicizia con una ragazza. Era nuova in città, così l'avevo presa sotto la mia ala e presentata ai miei amici più cari. All'inizio sembrava molto dolce, ma non ci aveva messo tanto a mostrare la sua vera natura, seminando zizzania senza un motivo preciso. Ne fui devastata! Da quella volta sono stata molto più prudente nel far entrare qualcuno nella mia cerchia più intima e, se ho un problema con un amico, affronto subito la questione in modo aperto e diretto. È un'esperienza che mi ha fatto apprezzare ancora di più le mie vere amicizie.

A decorative rectangular frame with a double-line border. The corners are adorned with light gray floral motifs and clusters of small dots. The text is centered within the frame.

NON DUBITARE MAI
DELLA TUA CAPACITÀ
DI AMARE GLI ALTRI
E DI RICEVERE AMORE.



Capita a tutti di avere delle insicurezze. Molte persone hanno dei momenti in cui non si sentono degne di amore. Credimi, ci sono passata anch'io. Quando mi sento davvero insicura e giù di morale tendo a isolarmi, ad allontanarmi dalle persone che amo di più per non trascinarle a fondo con me. Le mie insicurezze mi circondano come un muro. Poi penso alla mia famiglia e ai miei amici più cari, a quanto siano straordinari, e mi chiedo che cosa abbia fatto per meritargli. E sai cosa ho imparato? Che è proprio in quei momenti di insicurezza e sconforto che ho più bisogno di loro.

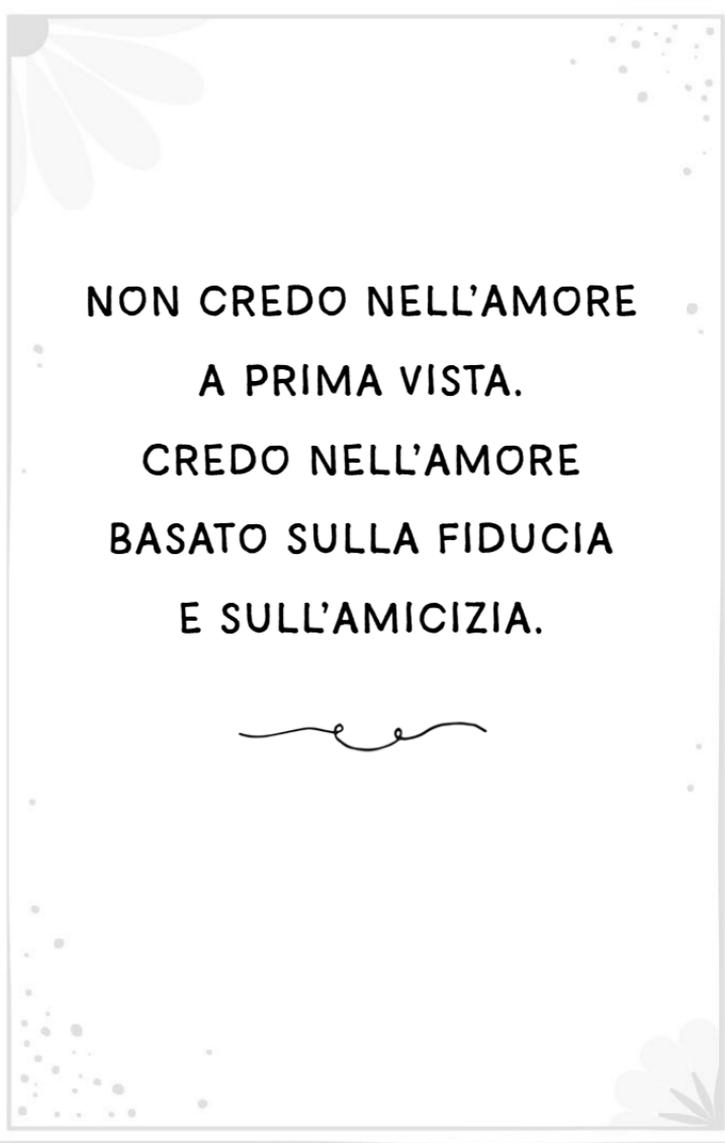


FIDATI DEI TUOI AMICI
QUANDO TI DICONO
COSA VEDONO IN TE,
E FAI LO STESSO CON LORO.



Quando mi accorgo di essere troppo critica con me stessa confido nei miei amici, nella mia famiglia e nel loro amore per me. Se mi sostengono e mi amano vuol dire che vedono in me qualcosa che io in quel momento non riesco a vedere. Devo fidarmi di loro.

Non hai bisogno di un sacco di gente nella tua vita, bastano poche persone importanti che ti ricordino quanto vali, persone che ti diano serenità quando non riesci a trovarla con le tue forze.



NON CREDO NELL'AMORE
A PRIMA VISTA.
CREDO NELL'AMORE
BASATO SULLA FIDUCIA
E SULL'AMICIZIA.



L'amore a prima vista è un concetto emozionante: dolce, innocente e puro. Ma l'amore, per me, è qualcosa che si costruisce attraverso la fiducia e la complicità. È un viaggio che si fa assieme a un'altra persona. Non si parte dal traguardo. Per me, l'amore è sapere che qualcuno sarà al mio fianco negli alti e bassi della vita. È qualcosa che si costruisce col tempo; magari comincia proprio con quella prima infatuazione ed evolve in un'amicizia, nel conoscersi l'un l'altro. È questo che porterà all'amore.