

THE GOOD VIBRATIONS

THE GOOD TIPS

Oscar di Montigny



Tra mercato e meditazione

Keynote speaker, blogger e divulgatore 0.0, il Direttore Marketing, Comunicazione e Innovazione di Banca Mediolanum, premiato a New York come "The Internationalist of the Year 2018", affronta lo stress con *self-awareness* e viaggi nei luoghi dello spirito.

di Patrizia Giordano



Dove si rifugia quando vuole dimenticarsi di tutto?

Nel silenzio interiore. Ma non necessariamente per dimenticare qualcosa, piuttosto per creare la condizione ideale per adottare un punto di vista diverso. Qualunque cosa ci accada dovrebbe essere ricordata come un insegnamento, come un dono.

Come sfugge allo stress di tutti i giorni?

Facendo tutte le mattine, da 19 anni ormai, più di un'ora di pratiche di *self-awareness*. Quando non riesco, cerco di fare almeno 21 minuti di meditazione. Nei momenti di tensione, evito lo stress cercando sempre di mantenere la distanza da quello che mi succede, ricordandomi che la vita è "altro".

Il modo migliore per farsi venire un'idea?

Entrare in relazione con quanto ci sia di più diverso da me.

Cemento o natura?

Un cemento che entri in contatto con la natura e ne mantenga la memoria ospitandola; una natura che sappia approfittare delle opportunità che porta con sé la forza del cemento e che si lasci valorizzare da esso.

Le città che hanno lasciato il segno?

Assisi, perché annulla la dimensione spazio-tempo e consente il contatto con l'origine. Gerusalemme, perché incarna al contem-

I suoi indirizzi

• Hotel San Remo

2237 Mason Street,
San Francisco
Tel. +1 415 7768688
www.sanremohotel.com

• El Tiburon

Playa Cavall d'en Borrás,
Es Pujols, Formentera
Tel. +34 659 638945
www.tiburonformentera.com

• Museo Nazionale di Kyoto

Chaya 527-cho
Higashiyama-Ku
Kyoto
Tel. +81 (0)75 5411151
www.kyohaku.go.jp

• Fish Market

Torget, Bergen
Tel. +47 55 55 20 00
Da maggio a settembre.

po la difficoltà e le opportunità che derivano dall'incontro tra diversità. San Francisco, perché è il luogo dove da adolescente ero scappato, nel 1991, e in cui ho capito che non bisogna viaggiare lontano per risolvere le cose irrisolte della propria vita, ma bisogna viaggiare dentro di sé.

Quella dove vorrebbe tornare?

Thimphu, in Bhutan.

Il suo hotel preferito?

Il San Remo di San Francisco. Un hotel a due stelle e tariffe settimanali in cui ho vissuto all'inizio della mia fuga del 1991.

Un ristorante in Italia?

A casa di mia mamma: gnocchi di patate e pizza sardenara.

E all'estero?

Il mercato del pesce a Bergen, in Norvegia.

Il migliore bar al mondo?

El Tiburon, a Formentera.

Il museo che l'ha impressionata di più per l'architettura?

Il Museo Nazionale di Kyoto.

Una mania in viaggio?

Parlare con gli sconosciuti.

La cosa che la infastidisce veramente quando viaggia?

Chi parla al cellulare sui mezzi pubblici (ma lo faccio anch'io...).

Come combatte il jet lag?

Arrivo in hotel ed esco a correre, qualsiasi ora sia.

Le sue ultime vacanze?

A Marrakech, in Marocco.

Le prossime?

Vorrei riuscire ad andare in Tibet.

Un'abitudine che le piacerebbe importare in Italia?

Salutarsi con la parola *namasté*. Deriva dal sanscrito *namas*, che significa inchinarsi, salutare con reverenza, e *te*. Unita ai gesti di congiungere le mani e chinare il capo significa riconoscere la sacralità sia di chi porge il saluto sia di chi lo riceve.

La vista più bella del mondo?

Quella che ho ammirato dalla cima dell'Ayers Rock nell'outback australiano, e quella sulle cime della catena himalayana dal lato del Kashmir in India.

Che cos'è la "good life" per lei?

Fare della propria vita un dono e fare di questo dono qualcosa di significativo per l'insieme: è una citazione di Patrizio Paoletti, della School of Self-Awareness. ■