

Non ti scordar di me (la Felicità)

Comitato Pari Opportunità
ANM

Workshop

PRATICHE POSITIVE PER ACCELERARE LO SVILUPPO DELLA FELICITA'

Cinzia Barba

25 novembre 2020





LAVORO E PERSONE: LE SFIDE DELLE ORGANIZZAZIONI

Indici di Engagement: l'87% dei dipendenti al Mondo è demotivato*. In Italia, nella fascia over 50, solo il 31% si sente valorizzato e "attivo". Il resto si definisce in "difficoltà" (46%) o "smarrito" (+ 23%)**

Costi: 500 mld persi in produttività

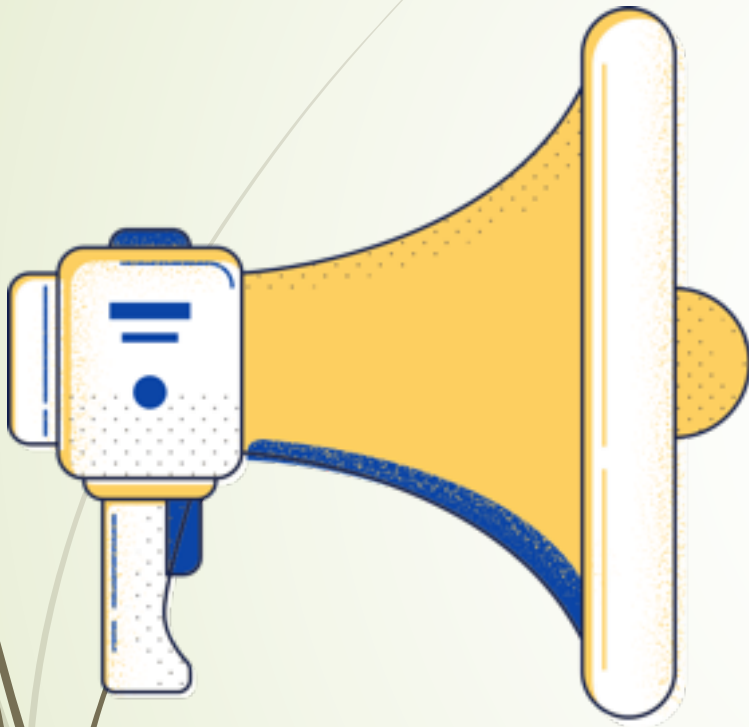
Fonti:

*Ricerca Gallup; **Ricerca Valore D e Università Cattolica

Indici di salute: l'OMS ci dice che nel 2020 la depressione sarà la seconda malattia con cui il Mondo farà i conti.

In Europa, 40 milioni di lavoratori soffrono di "stress da lavoro correlato" e sempre in Europa 84 milioni di persone soffrono di depressione, disturbi d'ansia, dipendenza da alcol e droga*.

Costi: 600 mld (tasso di occupazione, produttività, sicurezza sociale e sanitaria diretta)**. Fonti: *Sole24Ore; **OECD



87% I DIPENDENTI NEL MONDO
DEMOTIVATI

84 MILIONI LE PERSONE CON
DISAGIO PSICOLOGICO IN
EUROPA

260 MILIARDI PERSI IN
PRODUTTIVITA'

E il gender gap durante il lockdown.....

- ▶ La percentuale delle donne che durante il lockdown non svolge alcuna attività remunerata si attesta sul 20%, mentre quella degli uomini disoccupati è del 9,9%. Le collaboratrici, poi, affermano di trascorrere tante pause impegnate nelle faccende domestiche (il 47,7%, contro il 30,4% dei maschi); i lavoratori dichiarano, invece, di concedersi parecchio tempo per la musica, i film e gli hobby personali (il 63,4%, versus il 35,1% delle femmine).
- ▶ Gli stereotipi di genere si rivelano ancora estremamente diffusi. Le donne sostengono di dedicarsi per lo più alla cura dei figli e della casa (il 30,9%), gli uomini al proprio impiego (l'83,9%). Per le donne, inoltre, il riconoscimento professionale non costituisce una priorità soprattutto quando subentrano dei bambini (si passa dal 28% al 17,4%), i loro partner, al contrario, continuano a cercare di realizzarsi anche al di fuori del contesto casalingo pure se diventati papà (dal 38,3% al 38,8%).

La felicità a lavoro è importante!

La Scienza della Felicità è il termine che aggrega tutte le discipline scientifiche che dimostrano che la felicità non è solo un'emozione ma una competenza, e come tale, può essere coltivata.

Discipline come: psicologia positiva, neuroscienze, biologia molecolare, fisica quantistica, economia, tradizioni spirituali, sociologia, medicina integrata, ricerche di frontiera, filosofia

Non ti scordar di me (la Felicità)



SULLA FELICITA' AL LAVORO....

Molti credono che la felicità sia qualcosa da raggiungere attraverso la fama, la carriera, i soldi.

Le ricerche ci dicono invece che la felicità è una decisione più che un traguardo ed è qualcosa che puoi scegliere di realizzare anche al lavoro.

Costruire organizzazioni positive luoghi capaci di coinvolgere le persone e far fiorire e prosperare in maniera sana il business è una sfida possibile.

Per accelerare e governare un'organizzazione verso questo futuro c'è bisogno di nuove competenze e professionisti solidi.



Non ti scordar di me (la Felicità)





....E CREDENZE DA SUPERARE

Se scattassimo un'istantanea sul mondo e la felicità cosa emergerebbe?

Abbiamo costruito organizzazioni, imprese, scuole, ospedali, comunità , seguendo tre “credenze”

1 - Prima il dovere, poi il piacere

2 - Vince il più forte

3- Nella vita conta cosa fai o cosa hai

Non ti scordar di me (la Felicità)





LA FELICITÀ È DETERMINATA DA
GENTILEZZA E COMPASSIONE



LA FELICITÀ È DETERMINATA DAL
SUCCESSO NELLA VITA



RITRATTI DI PERSONE FELICI



SULLA PAROLA FELICITA'

La parola felicità viene associata all'emozione della felicità che per ciascuno ha motivazioni, cause e fattori scatenanti diversi.

Se la felicità è considerata nella sua accezione emotiva, essa risulta:

- Difficile da definire ed identificare
- Difficile da raggiungere e mantenere nel tempo
- **La felicità non è solo un'emozione**



DUE DIMENSIONI DELLA FELICITA'



DIMENSIONE EDONICA: legata alla soddisfazione ed al piacere che misuriamo attraverso una gamma di emozioni, piacevoli o positive, che solitamente hanno una durata breve. E' ciò che proviamo quando ci sentiamo felici .

A questa dimensione sono connesse soddisfazione, piacere, ormone della dopamina



DUE DIMENSIONI DELLA FELICITA'



DIMENSIONE EUDAMONICA: legata non ad uno stato emotivo ma ad uno stile di vita che fa della felicità il proprio scopo di vita. Sono le scelte ed i comportamenti intenzionali che scegliamo di agire per il proposito di vita, sia come individuo che come collettività. E' uno stato che va esercitato costantemente perché fa sì che la felicità sia una dimensione duratura e sostenibile nel tempo. Non è una dimensione teorica ma è fatta di azioni concrete da compiere per realizzare il proposito di vita.



***Non aspettare di essere felice per sorridere.
Ma sorridi per essere felice.
(Edward Krame)***





Perché la felicità è una competenza?

50% dai geni

10% da circostanze della vita

40% dai nostri comportamenti intenzionali

Fonte - Sonja Lyubomirsky - Professor, University of California, Ph.D.
Stanford University.



Come agire su quel 50%?

La volontà deve essere legata ad uno scopo: alimentare il nostro proposito (la felicità) con costanza e significato, sviluppando il proprio sé, trasformando la volontà in una pratica viva, una routine, coltivando energie mentali, spirituali, fisiche ed emotive, intercettando i nostri talenti.

Non ti scordar di me (la Felicità)



Come agire su quel 50%?

Per migliorare il nostro benessere occorre assumere comportamenti intenzionali, mantenendo tale impulso a lungo termine. Il mantenimento dipende da consapevolezza, informazioni e coinvolgimento intenzionale in pratiche positive

Non ti scordar di me (la Felicità)



OSTACOLI CHE RENDONO DIFFICILE ALLENARE IL 50% DELLA NOSTRA FELICITA'

- Il percepito è più vero del reale
- Ci adattiamo velocemente al piacere
- La forza di volontà è un bene che si consuma

Non ti scordar di me (la Felicità)



I 4 pilastri alla base della scienza della felicità

1 - Aumenta la “chimica positiva”

Ogni volta che i nostri bisogni di sicurezza, stabilità, apprezzamento, riconoscimento, appartenenza e connessione sociale sono soddisfatti, il nostro corpo produce una chimica positiva..

Ossitocina, Dopamina, Serotonina, Endorfina vanno generati in abbondanza!

Rispetto, gentilezza, gratitudine, coerenza, compassione, ascolto, empatia, amore, cooperazione, accoglienza, supporto.

La chimica positiva apre i centri dell'apprendimento, della creatività, della memoria e dell'ascolto.



I 4 pilastri alla base della scienza della felicità

1 - Riduci la chimica negativa.

...Ogni volta che ci sentiamo insicuri, non riconosciuti, traditi, non compresi, soli, produciamo una chimica negativa..ormoni come...Cortisolo, Adrenalina che sono utili ma a piccole dosi e se veramente necessario!

Ingiustizia, soprusi, violenza, aggressività, indifferenza, competizione, separazione, chiusura, giudizio, senso di colpa...

La chimica negativa chiude la visione, rende difficile risolvere i problemi e soprattutto fa male alla nostra salute!





1°PILASTRO: + CHIMICA POSITIVA –CHIMICA NEGATIVA

Intenzionalità, Calma, Benessere, Costi/ Benefici, Equilibrio

Ossitocina

Dopamina

Serotonina

Endorfine sono prodotte in abbondanza.

**La modalità di reazione è Responsive, non
reactive**

Non ti scordar di me (la Felicità)





1°PILASTRO: + CHIMICA POSITIVA –CHIMICA NEGATIVA

rispetto

Gentilezza

gratitudine

coerenza

compassione

ascolto

Empatia

amore

Cooperazione

accoglienza

supporto ...

Non ti scordar di me (la Felicità)





1°PILASTRO: + CHIMICA POSITIVA –CHIMICA NEGATIVA

I m p u l s i v i t à , Sopravvivenza, Minaccia, attacco, fuga Istinti primari

Cortisolo

Adrenalina sono utili solo in piccole dosi e se strettamente necessario.

La modalità di reazione è Reactive

Non ti scordar di me (la Felicità)



**1°PILASTRO: + CHIMICA POSITIVA –CHIMICA
NEGATIVA**

ingiustizia

senso di colpa

Aggressività

separazione

giudizio

soprusi

violenza

indifferenza

Competizione

Chiusura.....

Non ti scordar di me (la Felicità)



2- Aumenta i “NOI” e riduci gli IO

La scienza ha dimostrato che siamo cablati per la socialità e che non è sopravvissuta la specie più forte ma quella che ha saputo cooperare meglio.

Si chiama **capitale sociale** ed è la nostra capacità di costruire relazioni solide e di fiducia nel tempo.

Quando i membri di un gruppo si concentrano su comportamenti competitivi investono la loro energia sulla sfida personale ad arrivare primi.

Se invece vivono in un ambiente di scambio e cooperazione quell'energia viene naturalmente dirottata verso il NOI e il raggiungimento di scopi e risultati comuni.



Non ti scordar di me (la Felicità)



2- Aumenta i “NOI” e riduci gli IO

Dal capitale sociale dipendono l'espressione del potenziale, il benessere emotivo, la salute del sistema immunitario e neuroendocrino, la resilienza, la capacità di affrontare stress e depressione.

Costruiamo capitale sociale quando cooperiamo, ci sentiamo coinvolti e coinvolgiamo, diamo supporto e ci sentiamo supportati, ascoltiamo, comunichiamo in modo non violento, mettiamo a disposizione informazioni, siamo gentili, dedichiamo tempo agli altri, condividiamo, ci divertiamo insieme...

Non ti scordar di me (la Felicità)



2- Aumenta i “NOI” e riduci gli IO

Quindi il talento e le inclinazioni personali non appartengono al potenziale individuale ma al gruppo per cui la capacità di esprimersi al meglio dipende da come ci relazioniamo al gruppo e da come questo si relaziona a noi.

In particolare, secondo un progetto di ricerca condotto su 80.000 studenti, coloro che avevano raggiunto un maggior successo in termini di espressione del proprio potenziale avevano effettuato il maggior numero di connessioni di fiducia e relazioni ed erano stati i più inclini a scambiare e condividere informazioni in modo aperto e fiducioso.

Non ti scordar di me (la Felicità)



2- Aumenta i “NOI” e riduci gli IO

DAL CAPITALE SOCIALE DERIVANO:

l'espressione del potenziale

il benessere emotivo

la salute del sistema immunitario e neuroendocrino

la resilienza

la capacità di affrontare stress e depressione

Non ti scordar di me (la Felicità)



2- Aumenta i “NOI” e riduci gli IO

Cooperiamo

condividiamo

comunichiamo in modo non violento

siamo gentili

ci sentiamo coinvolti e coinvolgiamo

diamo supporto e ci sentiamo supportati

ascoltiamo

mettiamo a disposizione informazioni

dedichiamo tempo agli altri

ci divertiamo insieme ...

Non ti scordar di me (la Felicità)





"The strength of the team is each individual member. The strength of each member is the team."

- Phil Jackson

Non ti scordar di me (la Felicità)



3 - Aumenta l' "ESSERE" e Riduci il "FARE e l' AVERE"

In Italia dedichiamo circa 20 mila ore allo studio - prima di frequentare l'università - e di queste NEMMENO UNA è dedicata a conoscere, capire e gestire se stessi.

Solo nel 2018 la Harvard Business Review ha dedicato all'auto-consapevolezza ben sette articoli. In uno di questi, conoscere se stessi risulta essere anche più efficace di un MBA nel predire il successo di un leader.

Come facciamo a sapere chi siamo e cosa vogliamo?

Di certo noi non abbiamo scritto i nostri programmi mentali che determinano la cultura.



Anche la lingua deriva dai modelli mentali e dalla cultura dell'uomo...universale

Il genere dei nomi

Ogni lingua è basata su un principio androcentrico e l'uomo è il parametro intorno a cui ruota e si organizza l'universo linguistico. Si dice "gli italiani", "gli americani", comprendendo uomini e donne.

Si dice "l'uomo preistorico"; si dice "i diritti dell'uomo", si dice "l'uomo è misura di tutte le cose", si dice "a misura d'uomo", "l'uomo della strada".



Partire da sé per uscire da sé -identità di genere



Le lingue.....apprendimento

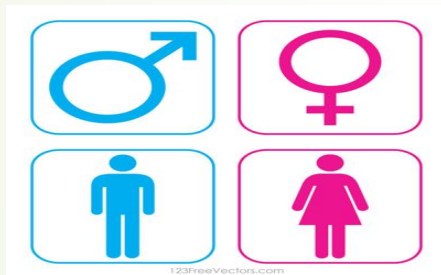
Le lingue, che sono strutture complesse sono acquisite in modo naturale **e inconscio.**

Insieme all'acquisizione delle strutture grammaticali e dei significati, ci vengono trasmesse anche le modalità di interazione sociale, come comportamenti e contenuti culturali, che sono molto difficili da mettere in discussione perché non sono appresi razionalmente e vengono percepiti come ovvi, naturali, imprescindibili.

3 - Aumenta l' "ESSERE" e Riduci il "FARE e l' AVERE"

CREDENZE= ASSUNZIONI E COMPORTAMENTI=CULTURA

SIMBOLI, ICONE, MESSAGGI PUBBLICITARI CONTINUANO A LEGITTIMARE MODELLI MENTALI COME IL BLU PER I MASCHI ED IL ROSA PER LE FEMMINE, INCURANTI DELL' ESSERE.



IT'S A
BOY!



3 - Aumenta l' "ESSERE" e Riduci il "FARE e l' AVERE"

Le assunzioni, le credenze, i principi e i modelli mentali determinano il modo in cui interpretiamo e reagiamo agli eventi esterni.

Più queste credenze sono condivise, replicate da gruppi, anche attraverso il linguaggio, e incorporate in processi e istituzioni più rinforzano, consolidano e irrigidiscono le culture e i sistemi in cui si agisce, e assurgono a verità assolute che non mettiamo più in discussione.

Espressioni differenziate portano a ruoli differenti entro il gruppo sociale, rafforzano le sottostanti disuguaglianze e inducono un pensiero di sé che spesso ricade negli stereotipi e in attribuzione di altri.

Non ti scordar di me (la Felicità)

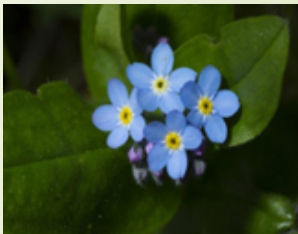


3 - Aumenta l' "ESSERE" e Riduci il "FARE e l' AVERE" ..l'identità di genere

Nel caso delle differenze di genere, il problema non sono le differenze, ma le valenze che esse esprimono: o nozioni stereotipate, diminutive, riduttive e restrittive della immagine della donna, o il reiterato e pervasivo concetto base della centralità e universalità dell'uomo e della marginalità e parzialità della donna.

La falsa «neutralità» del maschile, che spaccia per umano ciò che è solo dell'«uomo» (marcato) è emblematica di tutta la cultura.

Essa finisce per oscurare o marginalizzare l'identità dei soggetti femminili. Occorre agire sui modelli mentali, anche attraverso il linguaggio, per un'autentica e corretta identità di genere e per aumentare il nostro essere.



3 - Aumenta l' "ESSERE" e Riduci il "FARE e

Elenco (parziale) dei Bisogni

Potere Personale	Amicizia	Svago	Compassione	Intrattenimento
Considerazione	Comfort	Onestà	Incoraggiamento	Amore
Garantizia	Supporto	Cooperazione	Gioco	Essere accettati/a/o
Spazio	Trasparenza	Educazione	Chiarezza	Consolazione
Essere ascoltati/a/o	Compagnia	Riposo	Correttezza/ Imparzialità	Supporto
Gratifica	Affidabilità	Contribuire	Contatto	Fare la differenza
Protezione	Creatività	Eccellenza	Rilassamento	Intimità
Forza	Svago	Protezione	Sviluppo	Leggerezza
Movimento fisico	Sicurezza	Piacere	Essere rassicurati/a/o	Benessere
Contentezza	Prosperità	Indulgere	Rispetto	Risoluzione
Fede	Educazione	Nutimento	Importanza	Approvazione
Controllo	Arte	Cultura	Scoprire	Certezza
Varietà	Essere illuminati/a/o	Cambiamento	Apprendere	Introspezione
Guida	Appartenenza	Capire	Solitudine	Consapevolezza
Estetica	Esprimersi	Integrazione	Successo	Condivisione

Non ti scordar di me (la Felicità)





Una Lista (incompleta) di Valori

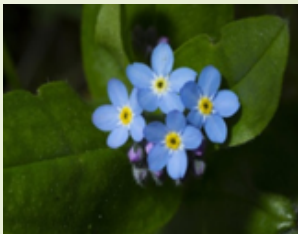
Libertà	Potere	Impegno	Versatilità
Ordine	Generosità	Giustizia	Etica
Consapevolezza	Responsabilità	Empatia	Bellezza
Giustizia	Stabilità	Cooperazione	Esperienza
Sincerità	Resilienza	Sicurezza	Successo
Gratitudine	Onestà	Arte	Amicizia
Consenso	Politica	Innovazione	Organizzazione
Creatività	Velocità	Contribuzione	Stile
Pace	Crescita	Abbondanza	Espressività

3 - Aumenta l' "ESSERE" e Riduci il "FARE e l' AVERE" ..

Per conoscere noi stessi e lavorare sull'essere, dobbiamo essere in grado di **riconoscere i nostri modelli mentali, di saper gestire le nostre emozioni, conoscere i nostri bisogni, talenti ed i nostri valori**, e far sì che questi siano allineati con il nostro **proposito di vita**.

Tutto ciò, unitamente a **pratiche** adeguate ci consentiranno di **coltivare il nostro sé** e di vivere in coerenza, evitando errori e scelte sbagliate che inevitabilmente si ripercuotono sul nostro stato di salute e ci rendono più infelici.

Non ti scordar di me (la Felicità)



Gli aforismi e l'identità di genere difficile da costruire per i modelli mentali tramandati

“L'uomo è per natura superiore, la donna inferiore; il primo comanda, l'altra ubbidisce, nell'uno v'è il coraggio della deliberazione, nell'altra quello della subordinazione” (Aristotele) **Aristotele è ritenuto una delle menti più universali, innovative, prolifiche e influenti di tutti i tempi,**

“C'è un principio buono che ha creato l'ordine, la luce e l'uomo, e un principio cattivo che ha creato il caos, le tenebre e la donna” (Pitagora) **(fondatore della scuole Pitagorica a Crotone che è considerata fonte e origine della cosiddetta «filosofia italica» - nelle forme di una comunità religiosa con intenti di rigenerazione morale e politica.)**

“La donna è un male necessario” (Aulo Gellio)

“Nelle chiese le donne tacciano” (Paolo di Tarso)

“La donna è la porta dell'inferno” (Tertulliano)

“Oggetto necessario, la donna, per preservare la specie” (Tommaso d'Aquino)

“Una donna deve a suo marito la deferenza che un suddito deve al suo principe” (Shakespeare)

“L'uomo deve essere addestrato alla guerra, la donna al riposo del guerriero” (Nietzsche)

“Le donne sono nate per badare alla casa, mettere al mondo figli e portare le corna” (Mussolini)

“Le donne hanno sempre bisogno di un tutore: perciò in nessun caso dovrebbero ottenere la tutela dei figli” (Schopenhauer)

“La donna non è niente più che alcune parole scritte da un ragazzino in un cesso pubblico” (Bukowski)

4°PILASTRO: PIU' DISCIPLINA MENO CAOS

La felicità è un muscolo involontario che si allena con pratiche con precise caratteristiche:

- Intenzionali:** dobbiamo sceglierle o ancorarle ad uno scopo forte perché devono avere senso per noi
- Personali:** quello che funziona per me non vale per tutti
- Costanti e durature nel tempo:** deve essere una routine del benessere da coltivare con costanza ogni giorno
- Coinvolgenti:** dobbiamo ascoltarci e se pensiamo di perdere interesse, dobbiamo aggiornare le nostre pratiche



4° pilastro: quali pratiche?

Quelle che trasformano i tre pilastri (+chimica positiva – chimica negativa; +NOI-IO; +essere-avere e fare) in azioni e comportamenti sostenibili.

Tra le pratiche più efficaci vi sono quelle che ancorano la mente al corpo e quindi coerenza cardiaca, respirazione consapevole, meditazione, mindfulness, gioco, divertimento, yoga, esercizio fisico, yoga della risata, stile di vita sano. Il corpo guida la mente.

Accanto a queste pratiche vi sono quelle dei comportamenti orientati al rispetto, all'integrità e sviluppo delle persone come gratitudine, gentilezza, collaborazione, compassione, supporto ,empatia.



4°PILASTRO: PIU' DISCIPLINA MENO CAOS

Sustainable Happiness Model - S. Lyubomirski La felicità è una competenza

Il Positive Activity Model insiste sulla maggiore efficacia di pratiche e attività di tipo eudaimonico (miglioramento personale di lungo periodo e sviluppo di profonde relazioni sociali) e a seguire gratitudine e pensiero ottimistico sul futuro.

E' necessario uno sforzo intenzionale, costante ed ordinato ("steady inflow of positive experiences") per costruire nuove abitudini.

Possiamo lavorare anche su pratiche di tipo edonico e sulle circostanze di vita (mantenendo il fuoco attivo di un cambiamento positivo di alcune circostanze di vita oppure trovando soddisfazione in ciò che abbiamo - smettendo il ciclo dei desideri di ciò che potremmo avere dopo - imparando ad apprezzare, assaporare ed essere grati di ciò che abbiamo).

N.B. E' difficile "indurre" le persone ad essere felici sottoponendo loro semplicemente un programma di pratiche precostituite - devono sceglierlo consapevolmente.

One size doesn't fit all ovvero ciascuno deve scegliere le pratiche che meglio corrispondono ai propri bisogni e alle proprie inclinazioni e questo fit individuale può e deve variare nel tempo - altrimenti il set point rischia di tornare indietro.

La scienza spiega gli effetti benefici delle pratiche positive sulla performance organizzativa

Esiste una correlazione tra pratiche di lavoro positive, orientate allo sviluppo delle persone, alla gentilezza, al rispetto e all'integrità, ed effetti positivi sui lavoratori, in termini di soddisfazione e benessere che a loro volta determinano comportamenti individuali positivi come la retention, il coinvolgimento, la fiducia.

La correlazione è spiegata con alcuni effetti:

- Effetto amplificazione
 - Effetto buffering
 - Effetto eliotropico
-
- Attenzione a non trascurare il ruolo della negatività!!!!

Non ti scordar di me (la Felicità)



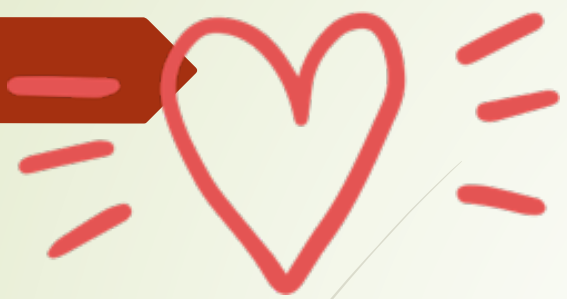
COMPORTAMENTI CHE ACCELERANO LO SVILUPPO DELLA FELICITA' COME COMPETENZA

- Esprimere gratitudine ed apprezzamento
- Praticare e vivere la gentilezza
- Coltivare l'ottimismo come competenza
- Dimenticare
- Assaporare i momenti
- Alimentare e prendersi cura del proprio capitale sociale
- Ricerca senso e significato
- Meditare
- Praticare la propria fede
- Fare esercizio fisico



Non ti scordar di me (la Felicità)





Modi per praticare la gratitudine



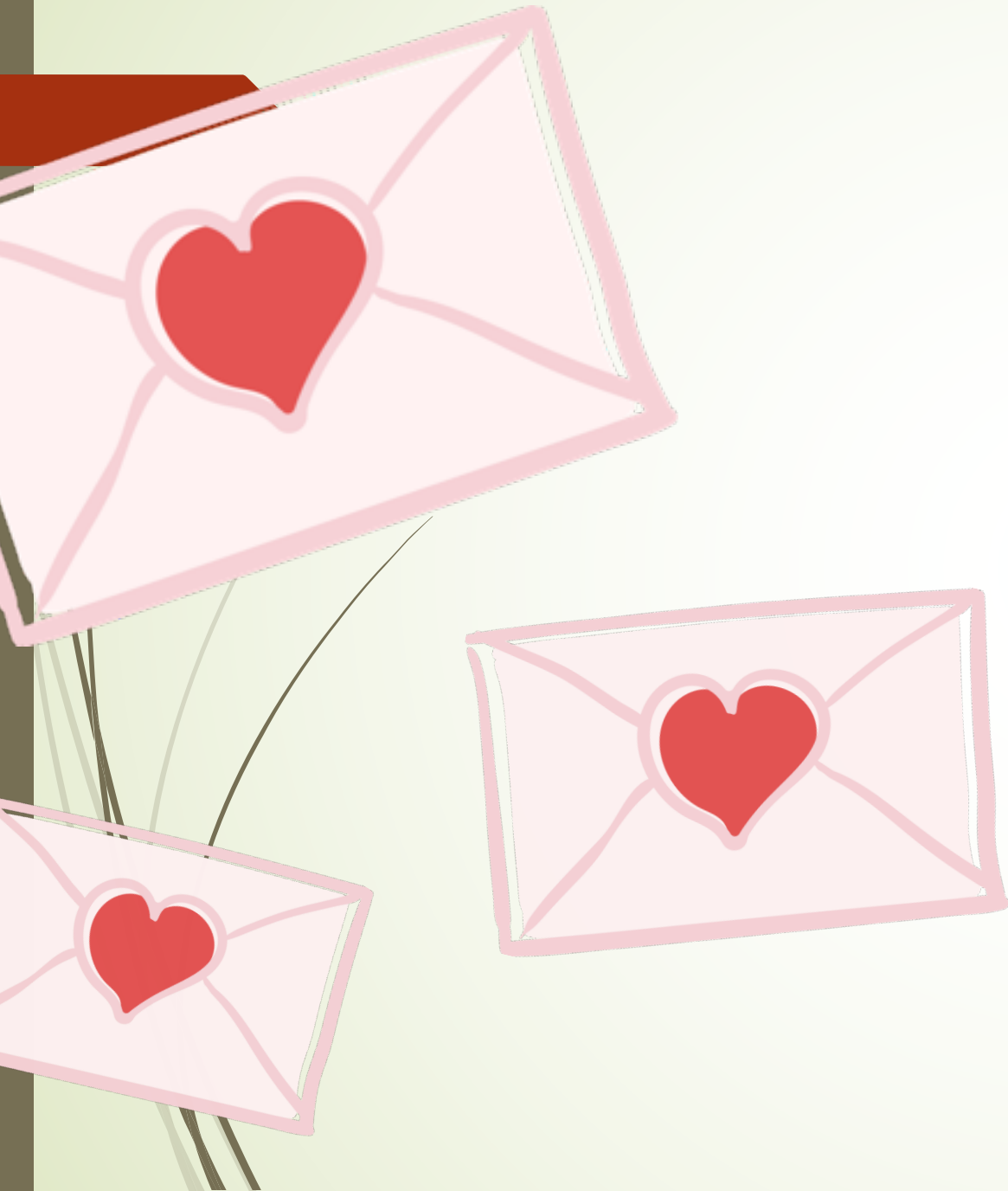


Tieni un diario
giornaliero della
gratitudine.



Inizia una pratica meditativa
ogni giorno.





Scrivi dei bigliettini
di ringraziamento



Liberati
delle
lamentele



Praticando la gratitudine puoi sentirti
più viva.



Consigli quotidiani utili

AGGIUNGINE ALTRI OGNI GIORNO!



NON RIMANDARE LA
FELICITÀ.

NON SOTTOVALUTARE MAI
LA TUA RESILIENZA.

SPENDI SOLDI PER
ESPERIENZE
MERAVIGLIOSE.

PRATICA LA
GENTILEZZA



FAI VOLONTARIATO E
AIUTA GLI ALTRI



TIENI UN
DIARIO DI
GRATITUDINE



PERDONA RAPIDAMENTE CON
INTENZIONE



PRATICA LA
MINDFULNESS



CERCA DI ESSERE LA
VERSIONE MIGLIORE
DI TE



12 Step alla felicità (J.Appelo)

Non ti scordar di me (la Felicità)



**Aiuta
Dona
Fa nuove esperienze
Mangia bene
Medita
Muoviti
Persegui uno scopo
Ringrazia
Riposa bene
Socializza
Sorridi
Vai all'aperto**





Il cambiamento è una porta che si apre solo da dentro (Tom Peters)

“Dentro” ciascun leader ,genitore, insegnante, bambino, medico, collaboratore, essere, **è da lì** continua ad aprirsi “dentro” le aule di una scuola, le corsie degli ospedali, gli open space delle aziende, le strade di una città.

Aprire questa porta è una nostra responsabilità e da questo dipenderà il futuro che sceglieremo di realizzare (2bhappy)

Per realizzare un futuro centrato sul benessere e la felicità prima di tutto per tutti.

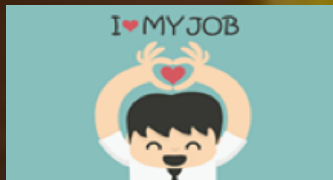
Non ti scordar di me (la Felicità)



Non ti scordar di me (la Felicità)



THANKS 😊



CINZIA BARBA
CINZIABARBA.CB@GMAIL.COM
3498422656