

Simone Rizzardi - musicoterapeuta

# Sinfonia 2026

## Il Workbook per Comporre e Vivere al meglio il tuo nuovo anno

Music Therapy Coaching

Include una  
Playlist  
di Ascolto  
Selezionato

Dalle tue risonanze interiori alla  
melodia delle nuove scelte:  
un percorso per dare ritmo al 2026



Ebook Author



# Sinfonia 2026: Il Workbook per comporre e vivere al meglio il tuo nuovo anno.

Guida all'ascolto interiore e alla 'creazione consapevole' del nuovo anno.

*Dalle tue risonanze interiori alla melodia delle nuove scelte:*

*un percorso per dare ritmo al 2026*

*(Trovi la tua playlist di ispirazione nella sezione finale)*

*Rizzardi Simone – Musicoterapeuta*

[www.musicoterapiaviva.it](http://www.musicoterapiaviva.it)





Questo **Workbook** non è nato su una scrivania, ma tra le note.

Tutto è iniziato da un mio **bisogno personale**: sentivo la necessità di fare **ordine nell'anno trascorso**, ma le parole da sole non mi bastavano.

Cercavo un modo per fare un **bilancio** che non fosse una fredda lista di "fatto/non fatto", ma un'esperienza capace di far vibrare le risposte, parlando non solo alla mente, ma anche alla pancia e al cuore.

Per farlo, ho unito due mondi. Da una parte, le potenti domande di riflessione ideate da **Nicoletta Romanazzi e Natascia Pane**, due Coach professioniste che stimo profondamente e che hanno saputo **mappare** i passaggi chiave del cambiamento.



Ho trovato i loro spunti nei loro post social e mi hanno colpito così tanto da volerli trasformare in qualcosa di più.

Dall'altra parte, ho aggiunto la mia visione legata alla **narrazione musicale**.

Nel **rispondere a queste domande per me stesso**, mi sono reso conto che ogni tema aveva un suo "suono" specifico: c'era il **rumore** di ciò che **volevo lasciare andare**, il crescendo di ciò che volevo **potenziare** e il silenzio necessario per rigenerarmi. Il risultato mi è piaciuto così tanto che ho deciso di **trasformarlo** in questo strumento di "composizione" per il tuo 2026.

---

## **Il Metodo della Risonanza**

Ogni sezione di questo lavoro è pensata come un sistema integrato dove ogni parte ha una funzione precisa:



La Domanda è il tuo punto di partenza per **focalizzare** l'attenzione. La **Riflessione** ti aiuta a guardarla da un'angolazione diversa, più profonda e meno scontata, preparando il terreno interiore. La **Guida all'Ascolto** interviene qui come un catalizzatore: la musica non è un semplice sottofondo, ma un aiuto per scavalcare le difese razionali e attingere alle tue **intuizioni** più sincere. Infine, trovi L'Aiuto, fatto di suggerimenti e metafore per facilitare l'analisi, e **L'Esercizio**, la parte pratica dove lo spartito passa nelle tue mani per trasformare i pensieri in azioni concrete.

---

## **Comporre il Futuro tra Memoria e Consapevolezza**



**Comporre** il nuovo anno **non significa** semplicemente elencare buoni propositi, ma decidere che **suono vuoi dare alla tua vita**. Un compositore non scrive note a caso: sceglie quali temi riprendere dal passato, quali rumori eliminare e dove inserire un nuovo ritmo. Il senso di questo lavoro sta nel **trasformare** il 2025 nel "materiale grezzo" con cui plasmerai il tuo 2026.

Attraverso le riflessioni sul **Tema Principale** e sulle Note Tremanti, onoreremo l'anno passato, riconoscendo la forza della nostra continuità e la **bellezza** delle nostre fragilità. Senza accettare **ciò che è stato**, la melodia futura mancherebbe di profondità. Allo stesso tempo, **faremo spazio al nuovo** attraverso il **Diminuendo** e la Cadenza: atti di **coraggio** necessari per lasciare andare i suoni che non ti appartengono più. Solo così potrai generare il **silenzio** necessario affinché il tuo **Crescendo** e la tua Improvvisazione siano nitidi e potenti.



Comporre il 2026 significa, dunque, smettere di essere solo uno spettatore del tempo e diventarne il **Direttore d'Orchestra**.

Ti invito a trattare questo Workbook come una sessione in uno studio di registrazione: prenditi il tuo spazio, ascolta le tue risonanze e scrivi le tue risposte con onestà. Non cerchiamo la perfezione tecnica, ma la verità.

**È il momento di alzare il sipario sulla tua nuova sinfonia. Buona composizione.**

*(\*Guida alla Tua Colonna Sonora Personale:*

*In fondo a questo Workbook troverai una sezione dedicata alla musica, divisa per capitoli. Non è un semplice elenco di canzoni, ma un invito a creare la giusta "scena sonora" per il tuo lavoro di riflessione.)*





---

## Iniziamo la nuova Sinfonia per il 2026

Sintonizzati sulle tue verità e usa la musica per scrivere lo spartito del tuo futuro

### 1. Il Tema Principale

**Domanda:** *Cosa voglio continuare a fare nel 2026?*



**Riflessione:** Spesso ci concentriamo solo su ciò che dobbiamo cambiare, dimenticando che la nostra vita ha già delle melodie bellissime che funzionano. Sono quelle azioni che compiamo con naturalezza, quei momenti in cui il tempo sembra fermarsi perché siamo esattamente dove dovremmo essere. Riconoscere ciò che "suona bene" è il primo passo per dare stabilità a tutto il resto.



- **L'Aiuto:** Immagina di ascoltare la tua giornata tipo come se fosse un brano musicale. Prova a isolare quegli strumenti o quegli accordi che ti fanno stare bene. Non cercare grandi imprese; cerca le piccole costanti. È quella lettura mattutina? È il modo in cui gestisci i tuoi collaboratori? È un'attività creativa che ti fa sentire vivo? Chiediti: "Quale parte della mia vita non vorrei cambiare per nulla al mondo?". Questo è il tuo *Ground*, la base solida su cui costruire il resto.
- **Indicazioni per l'Esercizio:**
  1. Prenditi 5 minuti per scansionare mentalmente la tua settimana.
  2. Individua 3 momenti o azioni specifiche in cui ti sei sentito "nel flusso".
  3. Per ognuna, scrivi *perché* ti fa stare bene: è per il senso di competenza? Per la pace che ti trasmette? O perché ti connette con gli altri?
  4. Pensa a come proteggere queste 3 azioni nel 2026, mettendole in calendario come appuntamenti non negoziabili.



"Lascia risuonare le tue risposte con le musiche che trovi in fondo."

---

## **2. Le Frequenze di Disturbo**

**Domanda:** *Cosa voglio smettere di fare?*

**Riflessione:** In ogni registrazione sonora esistono dei rumori di fondo, dei ronzii che alla lunga stancano l'udito e distraggono dal tema principale. Nella vita sono quelle abitudini, relazioni o pensieri che accettiamo per inerzia, ma che consumano la nostra energia vitale senza restituirci nulla. Identificare queste "dissonanze" non è un atto di giudizio, ma di pulizia necessaria.



- **L'Aiuto:** La dissonanza spesso non è un evento traumatico, ma un fastidio sottile e costante. Potrebbe essere quel gruppo WhatsApp che ti mette ansia, l'abitudine di controllare le email appena sveglio, o il tempo passato a giustificarti con persone che non ti capiscono. Prova a visualizzare queste cose come "energia sprecata". Se dovessi ottimizzare la tua resa sonora, quali cavi scollegheresti? Cosa ti fa sentire "musicalmente scordato" alla fine della giornata?
- **Indicazioni per l'Esercizio:**
  1. Fai una lista di tutte le situazioni che ti lasciano addosso una sensazione di "vuoto" o fastidio.
  2. Scegline una, la più ingombrante, e scrivi la frase: "Dal 1° gennaio smetterò di... perché merito di usare quella stessa energia per..."
  3. Definisci un'azione pratica di "taglio": ad esempio, disattivare le notifiche, dire un "no" che rimandi da tempo, o smettere di seguire certi profili social.



"Lascia risuonare le tue risposte con le musiche che trovi in fondo."

---

### **3. Il Crescendo**

**Domanda:** *Cosa voglio fare di più?*

**Riflessione:** Ci sono desideri che quest'anno sono rimasti un sussurro, un "pianissimo" appena accennato. Forse per mancanza di tempo o per paura di disturbare. Ma ogni sinfonia ha bisogno di momenti di forza, di passaggi in cui il suono si espande e prende spazio. Chiediti quale parte della tua identità sta spingendo per farsi sentire con più vigore.



- **L'Aiuto:** Il crescendo richiede coraggio: significa alzare il volume su un'ambizione o un bisogno che finora hai tenuto in ombra. Non aver paura di essere "troppo". Se senti che il tuo studio o la tua professione hanno bisogno di un salto di qualità, questo è il momento di dichiararlo. Cosa accadrebbe se smettessi di chiedere il permesso di splendere? Quale progetto merita di passare dal fondo del mixer al centro della scena?
- **Indicazioni per l'Esercizio:**
  1. Individua un ambito (lavoro, salute, passioni) in cui ti sei "tenuto basso".
  2. Descrivi come sarebbe quell'ambito se avesse il volume al massimo. Cosa faresti? Chi saresti?
  3. Scrivi un "passo da gigante" che potresti fare nei primi 90 giorni del 2026 per dare inizio a questo crescendo. Può essere un investimento, un corso di formazione o un cambio radicale di strategia.

"Lascia risuonare le tue risposte con le musiche che trovi in fondo."



## **4. Il Diminuendo**

**Domanda:** *Cosa voglio fare di meno?*

**Riflessione:** Viviamo in un mondo saturato di suoni e impegni. A volte la bellezza non sta nell'aggiungere, ma nel togliere, nel lasciare che alcune note sfumino dolcemente verso il silenzio. Mettere qualcosa in secondo piano non significa fallire, ma scegliere con consapevolezza a cosa dare priorità per non andare in saturazione.



- **L'Aiuto:** Spesso facciamo troppe cose perché temiamo di perdere delle opportunità. Ma un quadro con troppi colori diventa grigio. Fare di meno significa dare valore a quel poco che resta. Pensa a quelle attività che fai per senso di colpa o perché "si è sempre fatto così". Se potessi delegare, automatizzare o semplicemente rallentare una parte della tua vita, quale sceglieresti? Lascia che quella parte sfumi dolcemente per far emergere il resto.
- **Indicazioni per l'Esercizio:**
  1. Elenca 5 attività che ti occupano molto tempo ma che non portano risultati reali o gioia.
  2. Per ognuna, chiediti: "Cosa succederebbe se smettessi di farla o se la facessi a metà?". Spesso scoprirai che il mondo non crolla.
  3. Scegline due su cui applicare il "diminuendo" e decidi come ridurle (es. dedicargli solo un'ora a settimana invece di quattro).

"Lascia risuonare le tue risposte con le musiche che trovi in fondo."



## **5. L'Improvvisazione**

**Domanda:** *Cosa voglio fare in modo diverso o nuovo?*

**Riflessione:** La rigidità è nemica dell'armonia. Se seguiamo sempre lo stesso spartito, finiamo per annoiarci della nostra stessa musica. Il Jazz ci insegna che la magia accade quando ci permettiamo di uscire dal seminato, di cambiare il ritmo di un gesto consueto o di affrontare una vecchia sfida con un approccio mai provato prima.



- **L'Aiuto:** L'improvvisazione non è caos, è libertà all'interno di una struttura. Cosa c'è nella tua vita che è diventato troppo prevedibile e "stagnante"? Potrebbe essere il modo in cui comunichi con il partner, il modo in cui organizzi il lavoro o persino il modo in cui trascorri il tempo libero. Cambiare una sola variabile può rigenerare l'intero brano. Quale "esperimento" vorresti tentare nel 2026 solo per vedere cosa succede?
- **Indicazioni per l'Esercizio:**
  1. Scegli un'abitudine solida (es. la tua routine lavorativa o sportiva).
  2. Progetta una "variazione jazz": un modo completamente diverso di farla. Se di solito lavori in ufficio, prova un giorno al parco; se sei sempre serio, prova a usare l'autoironia in una riunione difficile.
  3. Scrivi come ti senti all'idea di questo cambiamento. Se senti un brivido di paura mista a eccitazione, sei sulla strada giusta.



"Lascia risuonare le tue risposte con le musiche che trovi in fondo."

---

## **6. La Bellezza delle Note Tremanti**

**Domanda:** *Cosa di quest'anno merita di essere riconosciuto, anche se non è stato perfetto?*

**Riflessione:** Abbiamo l'abitudine di premiare solo l'esecuzione perfetta. Ma la musica più commovente è spesso quella che porta i segni dell'umanità: un respiro affannato, una nota che vibra per l'emozione, un passaggio difficile superato con fatica. Onorare il tuo anno significa guardare anche ai momenti "stonati" e riconoscere il valore del tuo impegno.



- **L'Aiuto:** Spesso siamo i nostri giudici più severi. Se una cosa non è riuscita al 100%, la consideriamo un fallimento. Ma in musica, l'interpretazione conta più della tecnica. Pensa a un momento dell'anno in cui ti sei sentito fragile, inadeguato o dove hai sbagliato. Invece di nascondere, prova a illuminarlo. Cosa hai imparato su di te mentre la tua "nota tremava"? Quel tremolio era un segno di vita, non di debolezza.
- **Indicazioni per l'Esercizio:**
  1. Scrivi un evento del 2025 che consideri un "fallimento" o una "dissonanza".
  2. Ora guardalo come se fossi un ascoltatore esterno: quale forza hai dimostrato restando sul palco nonostante l'errore?
  3. Trova un nome per l'insegnamento ricevuto (es. "La lezione del coraggio", "La nota della pazienza") e ringraziami per averla suonata.

"Lascia risuonare le tue risposte con le musiche che trovi in fondo."



## **7. La Cadenza Finale**

**Domanda:** *Cosa senti di poter lasciare andare, perché non vuoi portarlo nel nuovo anno?*

**Riflessione:** Ogni brano deve avere una fine per poter permettere al prossimo di iniziare. Se non chiudiamo i conti con ciò che è stato, la nuova musica sarà solo una sovrapposizione confusa. Lasciare andare è l'ultimo accordo, quello che scioglie la tensione e prepara l'orecchio (e il cuore) alla prossima avventura.



- **L'Aiuto:** Cosa stai trascinando con te che è diventato troppo pesante? Un risentimento verso qualcuno? Un'idea di te stesso che non ti appartiene più? Un rimpianto per un'occasione persa? Queste cose sono come strumenti pesanti che devi portarti dietro durante il tour: ti stancano e ti impediscono di correre. Lasciare andare non significa dimenticare, ma smettere di dare a quel passato il potere di influenzare il tuo spartito futuro.
- **Indicazioni per l'Esercizio:**
  1. Visualizza ciò che vuoi lasciare andare come un oggetto fisico (un vecchio spartito stropicciato, uno strumento rotto).
  2. Scrivi una lettera d'addio a questo "peso". Spiega perché è stato utile finora, ma perché oggi non serve più.
  3. Compi un atto simbolico: strappa quel foglio, cancellalo digitalmente, o semplicemente immagina di riporlo in una scatola che non aprirai più nel 2026.



"Lascia risuonare le tue risposte con le musiche che trovi in fondo."

---

## **8. La Pausa di Rigenerazione**

**Domanda:** *Di cosa avresti davvero bisogno ora, per recuperare energie e chiarezza?*

**Riflessione:** La musica è fatta di note, ma è il silenzio tra di esse che dà loro significato. Senza pause, avremmo solo rumore. In questo momento della tua vita, dopo tutto il fragore dell'anno passato, il tuo corpo e la tua mente chiedono uno spazio di tregua. Solo nel vuoto della pausa può nascere la chiarezza della prossima nota.



- **L'Aiuto:** Molti di noi hanno paura del silenzio perché è lì che arrivano le domande vere. Ma il riposo non è pigrizia, è "manutenzione dello strumento". Se non ti accordi nel silenzio, suonerai sempre fuori tono. Di cosa ha bisogno la tua "cassa di risonanza" interiore per tornare a vibrare bene? Potrebbe essere un viaggio solitario, un weekend senza tecnologia, o semplicemente il permesso di non avere piani per qualche giorno.
- **Indicazioni per l'Esercizio:**
  1. Descrivi il tuo "luogo di risonanza": quel momento o spazio fisico dove ti senti protetto dai rumori del mondo.
  2. Pianifica un momento di "silenzio assoluto" nelle prossime due settimane. Cosa farai per proteggerlo?
  3. Scrivi una promessa a te stesso: "Nel 2026, mi concederò il lusso della pausa ogni volta che sentirò che la mia musica sta diventando solo rumore".



"Lascia risuonare le tue risposte con le musiche che trovi in fondo."

---

### Guida alla Tua Colonna Sonora Personale

Qui troverai una sezione dedicata alla musica, divisa per capitoli. Non è un semplice elenco di canzoni, ma un invito a creare la giusta "scena sonora" per il tuo lavoro di riflessione.

Tuttavia, prima di premere play, vorrei condividere con te tre piccoli principi che hanno guidato la mia scelta:



**1. La Libertà di Scelta (Le 3 Opzioni)** Per ogni sezione ho selezionato **tre brani diversi**, appartenenti a generi e mondi sonori differenti. Ho fatto questa scelta perché ognuno di noi vibra su **frequenze diverse**: c'è chi trova la calma nel Jazz, chi ha bisogno della precisione della Classica o chi si riconosce nei paesaggi rarefatti dell'Elettronica. Sentiti libero di esplorare l'opzione che in quel momento ti sembra più **vicina** al tuo stato d'animo.

**2. Oltre la Funzione: l'Evocazione** È importante ricordare che la musica non è una formula matematica. Non esistono brani che abbiano funzioni **uniche** o poteri magici universali; esistono però suoni capaci di **evocare** immagini, ricordi e stati d'animo. I brani che ho scelto sono "**attivatori di atmosfera**": sono lì per aiutarti ad aprire una porta, ma sarai tu, con il tuo ascolto, a decidere dove quella porta ti condurrà.



**3. La Soggettività dell'Orecchio** L'ascolto è un atto profondamente **soggettivo**. Quello che per me è un brano di "pace", per te potrebbe essere "malinconico" o "energico". Se un brano che ho **suggerito** non ti risuona o ti distrae, non forzarlo: il silenzio è un'ottima alternativa, oppure cerca tu **stesso** quella melodia che, in quel preciso momento, senti essere la tua "nota giusta".

**Come integrare la musica nel lavoro:** Ti consiglio di leggere la **Domanda** e la **Riflessione** di ogni capitolo, poi andare alla sezione musicale finale, scegliere il brano che ti ispira di più e lasciarlo scorrere per un minuto a occhi chiusi prima di iniziare a scrivere nell'area **Esercizio**. Lascia che la musica diventi il ponte tra il pensiero e l'azione.

## **1. Il Tema Principale (Continuità)**



- **Jazz Moderno:** *“Life”* – Matthew Halsall (Un brano spirituale e luminoso che trasmette pace).
- **Classica Contemporanea:** *“The Blue Notebooks”* – Max Richter (Un tema che si ripete, solido e rassicurante).
- **Alternative/Ambient:** *“Everything In Its Right Place” (Piano Cover)* – Christopher O’Riley (Per celebrare l'ordine e la chiarezza).

## 2. Le Frequenze di Disturbo (Smettere)

- **Elettronica/IDM:** *“A Drifting Up”* – Jon Hopkins (Rappresenta perfettamente il distacco dal rumore verso la calma).
- **Jazz Sperimentale:** *“The Epic”* – Kamasi Washington (Per l'energia necessaria a tagliare col passato).
- **Soundscape:** *“Static”* – Godspeed You! Black Emperor (Evoca proprio quel ronzio da cui ci si vuole liberare).

## 3. Il Crescendo (Fare di più)



- **Nu Jazz:** “*Rose Rouge*” – St Germain (Un crescendo ritmico che spinge all'azione).
- **Neoclassica:** “*Experience*” – Ludovico Einaudi (Un brano che esplode in un'energia vitale travolgente).
- **Post-Rock:** “*Your Hand in Mine*” – Explosions in the Sky (L'apertura sonora di chi decide di splendere).

#### 4. Il Diminuendo (Fare di meno)

- **Ambient:** “*An Ending (Ascent)*” – Brian Eno (La perfezione della nota che sfuma nel silenzio).
- **Minimalismo:** “*Metamorphosis Two*” – Philip Glass (Ripetitivo e ipnotico, aiuta a togliere il superfluo).
- **Jazz Soft:** “*Blue in Green*” – Miles Davis (Sebbene noto, è il manifesto della sottrazione e della delicatezza).

#### 5. L'Improvvisazione (Nuovo/Diverso)



- **Jazz Fusion:** “*Lingus*” – Snarky Puppy (Famoso tra i musicisti per un assolo che cambia le regole del gioco).
- **World Music:** “*Sinnerman*” – Nina Simone (Per il ritmo incalzante che rompe gli schemi).
- **Elettronica:** “*Gantz Graf*” – Autechre (Se vuoi qualcosa di veramente dirompente e imprevedibile).

## 6. La Bellezza delle Note Tremanti (Riconoscimento)

- **Pianoforte Solo:** “*Nuvole Bianche*” – Ludovico Einaudi (Dove l'imperfezione del tocco dal vivo emoziona).
- **Indie/Folk:** “*Holocene*” – Bon Iver (Fragile, sussurrato e profondamente umano).
- **Cello/Modern:** “*Flight from the City*” – Jóhann Jóhannsson (Elegiaco e onesto, senza filtri).

## 7. La Cadenza Finale (Lasciare andare)



- **Soul/Gospel:** “*River*” – Leon Bridges (Per la sensazione di purificazione e rilascio).
- **Classica:** “*Spiegel im Spiegel*” – Arvo Pärt (Il brano definitivo per il distacco e la pace).
- **Modern Classical:** “*Ambre*” – Nils Frahm (Per un rilascio emotivo profondo e intimo attraverso il suono del pianoforte).

## 8. La Pausa di Rigenerazione (Recupero)

- **Zen/Ambient:** “*Weightless*” – Marconi Union (Un’architettura sonora creata per cullare i pensieri).
- **Arpa Moderna:** “*It Feels Like Floating*” – Mary Lattimore (Crea uno spazio etereo, sospeso e protetto).
- **Piano/Silence:** “*Gymnopédie No. 1*” – Erik Satie (La pausa di riflessione per eccellenza).





## Chi c'è dietro questa Sinfonia2026?

Ciao, sono **Simone Rizzardi**, sono un Musicoterapeuta Clinico, Operatore e Consulente nel Benessere del suono. La mia missione è esplorare e applicare il potere della **musica** in contesti clinici e di **crescita** personale, aiutando le persone a **valorizzare** i propri talenti e a ritrovare la propria armonia interiore.

Credo che ognuno di noi abbia una **melodia** unica da esprimere, ma che spesso il **rumore** del mondo ci impedisca di ascoltarla.



Ho creato questo **Workbook** perché credo che la **consapevolezza**, unita alla risonanza emotiva della **musica**, sia la chiave per trasformare le **intenzioni** in realtà. Spero che questo percorso ti abbia aiutato a scrivere le prime note del tuo 2026.

---

## La musica non finisce qui...

Se questo viaggio ti è piaciuto, ecco come possiamo continuare a "suonare" insieme:



1. **Dimmi la tua (Feedback):** La tua opinione è preziosa per me. Ti sono bastati pochi minuti per compilare questo piccolo form? Aiutami a migliorare questo strumento. 🙌  
[[LINK AL FORM FEEDBACK](#)]
2. **Approfondisci Musicoterapiaviva.it:** Se senti che alcune "note" del tuo **2026** hanno bisogno di essere approfondite, accordate o armonizzate, ti invito a visitare il mio sito. Troverai contenuti, risorse e percorsi dedicati al benessere del suono e alla crescita personale per continuare il viaggio iniziato con questo Workbook. 🙌  
[Visita www.musicoterapiaviva.it](http://www.musicoterapiaviva.it)
3. **Segui il ritmo sui Social:** Condividi una riflessione o una pagina del tuo Workbook (senza svelare i tuoi segreti!) e taggami. Mi trovi qui per approfondimenti quotidiani su musica e mindset. 🙌 [[LINK INSTAGRAM](#) / [LINKEDIN](#)]
4. **Iscriviti alla mia Newsletter:** Ricevi nuove ispirazioni musicali e strumenti per la tua crescita personale direttamente nella tua inbox. 🙌 [[LINK ISCRIZIONE](#)]

**La tua sinfonia per il 2026 è ora scritta,**  
**ma ricorda: uno spartito prende vita solo quando viene suonato.**



Ti auguro che questo nuovo anno sia per te un tempo di ascolto profondo e di scelte coraggiose. Che tu possa avere la forza di abbassare il **volume** di ciò che ti distrae e il **coraggio** di alzare quello dei tuoi talenti più autentici.

Non aver paura delle note **tremanti** o dei momenti di silenzio: sono proprio quelli a rendere la tua melodia umana, unica e preziosa.

**Vai incontro al tuo 2026 con il passo di chi conosce il proprio ritmo.**

Buona composizione e, soprattutto, **buon** ascolto della tua **vita** e della tua **Musica**."

con Affetto Simone Rizzardi





## Cosa stai per ascoltare?

Spesso programiamo il nuovo anno come se fosse una lista della spesa: fredda, razionale, meccanica.

Ma la tua vita non è un elenco di cose da fare; è una composizione complessa che merita di essere scritta con armonia e consapevolezza. Sinfonia 2026 è più di un semplice workbook.

È un'esperienza di "accordatura" interiore. Attraverso domande di riflessione strategica e una guida all'ascolto dedicata, imparerai a distinguere il rumore di fondo dai tuoi temi principali.

Deciderai quali note portare con te, quali lasciare sfumare in un diminuendo e dove è il momento di osare un grande crescendo.

Non serve essere musicisti per comporre la propria sinfonia, basta il coraggio di mettersi in ascolto.

Prendi il tuo posto sul podio: il Direttore d'Orchestra del tuo 2026 sei tu.

Cosa troverai all'interno:

- 8 Capitoli di riflessione basati sul Metodo della Risonanza.
- Esercizi pratici per trasformare le intuizioni in azioni concrete.
- Una Colonna Sonora dedicata: una selezione di brani per aiutarti ad accompagnare le difese razionali e connetterti con la tua verità.

Simone Rizzardi Musicoterapeuta Clinico e  
.Consulente nel Benessere del Suono  
Aiuto professionisti e operatori della cura a  
valorizzare il proprio talento e a ritrovare  
.l'armonia attraverso il potere del suono  
Fondatore di [www.musicoterapiaviva.it](http://www.musicoterapiaviva.it)