

DALL'AQUILA ALLA MARATONA DI NEW YORK: DANIELA BONTEMPO, "IL CULMINE DI UN PERCORSO DI RINASCITA"

5 Novembre 2024



**di Daniela Bontempo*

NEW YORK - La mia partecipazione alla Maratona di New York è stato un percorso che va ben oltre lo sport, e forse "maratona" non rende bene l'idea. Per me ha rappresentato una vera rinascita, una trasformazione personale che ha cambiato il mio modo di vivere e di lavorare.

Da una "vita di corsa" a una "corsa per la vita".

Io, una vita dietro una scrivania, una professionista delle risorse umane e business coach, sempre orientata ad aiutare gli altri, mi sono trovata a sfidare le mie convinzioni più radicate. Ero sempre stata una persona sedentaria, con l'idea che certi limiti fossero invalicabili. Le solite scuse - "Non ho più l'età," "Non sono fatta per questo" - mi avevano tenuta per anni in quella che ora chiamo la mia "gabbia mentale".

Poi, qualcosa è cambiato. È stato un risveglio nato sia dalla determinazione, sia dalle competenze che ho acquisito negli anni. Non è stato solo "mindset":

è stato un percorso di studi mirato,

Sono un consulente del lavoro da trent'anni ed esperta di risorse umane.

Nel tempo ho ampliato e approfondito le mie conoscenze in ambito di coaching e di Programmazione Neuro Linguistica, fino ad ottenere tutte le certificazioni internazionali più prestigiose .

Tra le varie accademie, ho frequentato anche il MICAP (Master Internazionale in Coaching ad Alte Prestazioni), un master internazionale che mi ha trasformata, come persona e come professionista, facendomi altresì vivere delle esperienze ricche di significato e di contenuti.

Grazie a questo bagaglio, ho potuto affrontare le mie paure e credere in un cambiamento possibile.

Negli ultimi dieci anni, mentre lavoravo per sostenere il cambiamento negli altri, ho intrapreso una “maratona interiore” per conoscermi davvero. Questo percorso è stato la mia vera sfida. Non è stato facile: ho dovuto affrontare ogni fragilità e pregiudizio che avevo su me stessa. Ma alla fine, ho scoperto una nuova consapevolezza, una chiarezza che ha trasformato il modo in cui guardo la mia vita e il mio lavoro.

Correre a New York è stato il culmine di questo cammino. L’esperienza è stata intensa e liberatoria, un simbolo di ciò che significa per me libertà e autodeterminazione. Ogni chilometro percorso mi ha ricordato che il cambiamento è davvero possibile, purché ci siano impegno, il giusto supporto e competenze solide.

Voglio trasmettere questa esperienza a chi è pronto a mettersi in gioco. In fondo, il messaggio che voglio lasciare è questo: possiamo tutti “correre” verso una nuova versione di noi stessi, metaforicamente o letteralmente, ma l’importante è iniziare.

Grazie per l’attenzione e per dare voce a questa mia avventura.

**consigliere della Lega al Comune dell’Aquila, consulente del lavoro esperta di risorse umane e business coach*