

# IO SCELGO

- Percorsi operativi per l'orientamento
- Scuola secondaria di primo grado

Silvia Ballabio

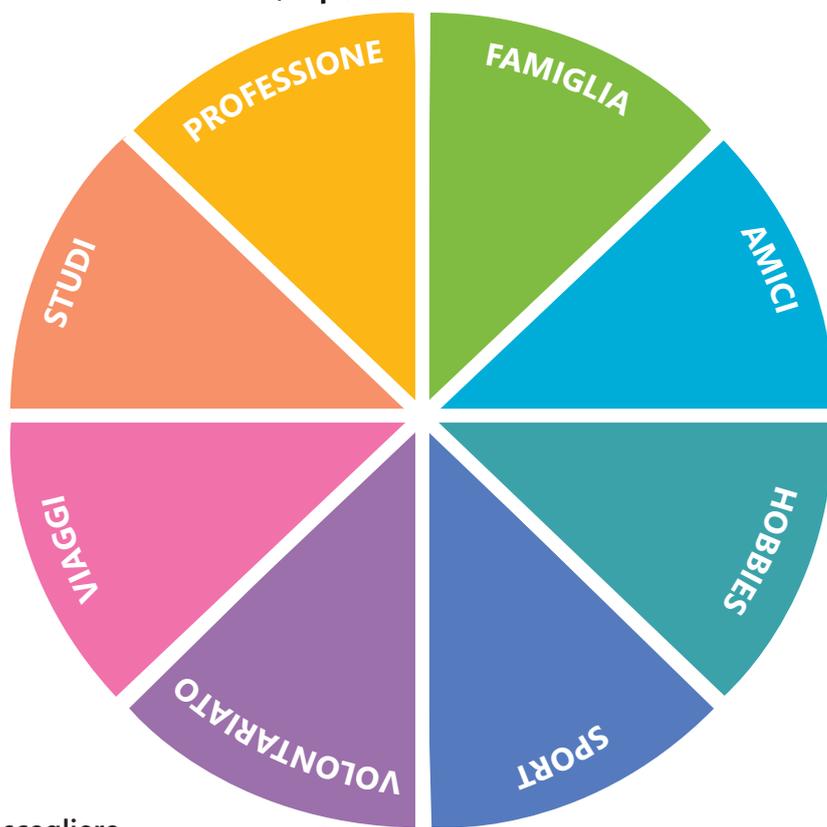


Il piacere di apprendere

Gruppo  
Editoriale  
ELi

## Che cos'è l'orientamento?

Riempi gli spicchi della ruota del futuro con quello che ti piacerebbe realizzare "da grande". Puoi fare dei disegni, mettere dei simboli, delle frasi tue, o di altri, o anche creare degli slogan che sintetizzino bene la tua aspirazione per quell'area. Se non hai obiettivi per una certa area, puoi lasciarla vuota; è importante che tu metta solo quello che ti proponi davvero di realizzare!



## La mia scuola c'è!

Ci sono molti aspetti da considerare per scegliere il percorso di studi più adatto a te, ed è fondamentale ricordare che:

- la scelta perfetta è la scelta giusta per te, non per gli altri;
- i tuoi interessi possono cambiare nel tempo, concentrati su quelli più veri per te adesso;
- il mondo attorno a te cambia velocemente e anche tu potresti cambiare ancora.

I giochi e i test di questo fascicolo ti permetteranno di capire quali sono i tuoi interessi, e di distinguere quelli mutevoli da quelli stabili – è su questi che occorre puntare! Le tue attitudini contano perché riflettono i tuoi talenti; vanno coltivate, anche con semplici attività quotidiane o extrascolastiche. Ma non è tutto qui! Non bastano interessi e capacità, nel mondo di oggi servono le *soft skills*, abilità fondamentali per dare un contributo positivo quando lavori con altre persone.



## Cosa significa orientarsi?

### 1 Scegli la definizione che ritieni più appropriata.

- 1 Ascoltare i pareri di tutti prima di scegliere.
- 2 Essere sicuri di sé e delle proprie scelte.
- 3 Sapere dove andare e come arrivarci.
- 4 Seguire le tendenze più popolari.

### Per saperne di più

**Orientamento** significa “volgersi ad oriente” (dal latino *oriens* del verbo *oriri*- sorgere), perché nell’antichità le facciate dei templi erano sempre poste verso il sole che sorge.

### 2 Cosa significa orientarsi oggi e nella scuola? Prova a completare questa breve descrizione con le parole nel riquadro.

offerta formativa • scelta • percorso di studi • sistema di riferimento

Orientarsi è trovare la direzione che si desidera prendere all’interno di un 1 \_\_\_\_\_, individuando uno o più punti. Nella scuola è conoscere il proprio sistema di riferimento (2 l’ \_\_\_\_\_ disponibile, cioè quali tipi di scuole esistono, e quali sono presenti nell’area dove sei disponibile a recarti), e la direzione che devi prendere è la 3 \_\_\_\_\_ che fai (quale 4 \_\_\_\_\_ sceglierai).

### 3 Come ti senti di fronte a una scelta? Scegli gli aggettivi più adatti a te. Puoi anche scegliere opzioni fra loro contrastanti se tutte e due ti descrivono.

- |  |  |                                       |
|--|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> interessato/a | <input type="checkbox"/> incerto/a     | <input type="checkbox"/> sereno/a     |
| <input type="checkbox"/> sicuro/a      | <input type="checkbox"/> angosciato/a  | <input type="checkbox"/> eccitato/a   |
| <input type="checkbox"/> indifferente  | <input type="checkbox"/> incuriosito/a | <input type="checkbox"/> tranquillo/a |

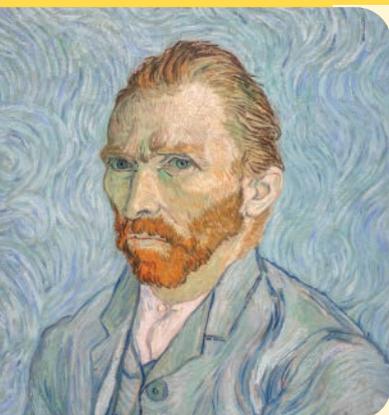
### 4 Quale fra queste frasi ti descrive bene rispetto alla scelta del futuro percorso di studi? Scegli (✓) tutte quelle che vuoi.

Ho già scelto; diventerò...	Sceglierò la scuola dove gli insegnanti ti aiutano quando fai fatica.	
Ho bisogno di sapere di più a proposito di...	Seguirò le indicazioni dei miei insegnanti.	
Non conosco le scuole, sceglierò a caso.	Andrò nella scuola dove vanno i miei amici/le mie amiche.	
Non so come scegliere.	Sceglierò una scuola che mi faccia diventare ricco/a e famoso/a presto.	
Sceglierò una scuola dove si studia poco.	Andrò nella scuola più vicina a casa mia.	
Ho paura di scegliere male.	Sceglierò in base ai miei impegni sportivi/artistici.	
Sceglierò la scuola che mi dia la giusta preparazione per il futuro.	Sceglierò la scuola che mi garantisca un lavoro sicuro.	
Farò scegliere ai miei genitori.	Sceglierò la scuola con gli insegnanti più preparati.	
Sceglierò in base a quello che mi piace e per cui sono portato/a.		

## Sogni e talenti

**1** Queste persone hanno scelto la loro strada e non si sono fatte scoraggiare dalle difficoltà. Abbinale alle frasi che hanno detto a proposito del loro "mestiere". In quali ti riconosci di più?

**A** Maria Montessori ha rivoluzionato la pedagogia mettendo il bambino al centro dell'apprendimento e costruendo da zero un nuovo modello di scuola.

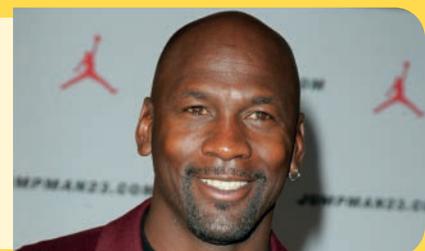


**B** Van Gogh iniziò a disegnare da bambino, nonostante il parere discorde del padre, pastore protestante. Continuò comunque a disegnare finché non decise di diventare un pittore vero e proprio.

**C** Samantha Cristoforetti è stata la prima donna europea a diventare comandante della Stazione spaziale internazionale.



**D** Leggende si diventa. Michael Jordan fu escluso dalla squadra di basket in seconda liceo. A 21 era già campione olimpico.



**E** Pur avendo avuto un padre famoso, Alberto Angela si è costruito una carriera e reputazione diventando uno dei divulgatori scientifici più amati della televisione.



**F** Charli D'Amico è una ballerina e influencer su TikTok, una delle più seguite al mondo.

**G** A soli 22 anni Timothée Chalamet è stato candidato all'Oscar come miglior attore. Ora lavora con i più grandi registi del nostro tempo.



**H** Le case editrici per anni hanno rifiutato i suoi romanzi, eppure J.K. Rowling è ora una delle più famose scrittrici e autrici fantasy al mondo. La saga del maghetto Harry Potter ha spopolato in tutto il pianeta.



*Nella mia vita ho sbagliato più di novemila tiri, ho perso quasi trecento partite, ventisei volte i miei compagni mi hanno affidato il tiro decisivo e l'ho sbagliato. Ho fallito molte volte. Ed è per questo che alla fine ho vinto tutto.*

1 \_\_\_\_\_

*Decidere di fare l'astronauta non è come decidere di fare l'avvocato o l'architetto. Si devono verificare una serie di condizioni e ci vuole anche una buona dose di fortuna.*

2 \_\_\_\_\_

*Ho iniziato a recitare a quattordici anni con piccoli ruoli, ho avuto il tempo di abituarli. Non sono una star, né sono sicuro che lo sarò mai. Non vengo fermato in mezzo alla strada.*

3 \_\_\_\_\_

*Se senti una voce dentro di te che dice 'non puoi dipingere', allora a tutti i costi dipingi e quella voce verrà messa a tacere.*

4 \_\_\_\_\_

“ Educare è aiutare la vita ad incamminarsi nelle ampie e sempre nuove strade dell'esperienza con spirito di gioia, di fratellanza, di desiderio di bene, di responsabilità.

5 \_\_\_\_\_

“ La credibilità devi conquistartela sul campo: né io né mio padre, ad esempio, abbiamo mai fatto pubblicità né ospitate in qualche programma per sparare sentenze.

6 \_\_\_\_\_

“ Non abbiate paura di fallire; imparate tutto ciò che potete dal fallimento.

7 \_\_\_\_\_

“ Bisogna essere autentici. Non si può fingere un sorriso. Dobbiamo fare ciò che ci piace.

8 \_\_\_\_\_

## Le soft skills

Le *soft skills* sono capacità relazionali e comportamentali; le competenze tecniche (le *hard skills*) sono fondamentali ma sono le *soft skills* che creano un ambiente di lavoro positivo e stimolante. Anche quando si lavora insieme a scuola queste capacità sono importantissime e vanno coltivate!

**2** Quali *soft skills* pensi che posseggano o abbiano posseduto i personaggi famosi visti in queste pagine?

- |   |
|---|
| <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>Empatia:</b> è la capacità di mettersi nei panni degli altri, capire le loro emozioni, reazioni e richieste, anche quelle implicite.                       |
| <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>Capacità comunicativa:</b> è la capacità di ascoltare le persone e condividere idee e informazioni in modo efficace.                                       |
| <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>Autonomia:</b> è la capacità di svolgere i compiti assegnati senza bisogno che altri ti guidino o ti aiutino.  |
| <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>Flessibilità:</b> è la capacità di adattarsi a diversi contesti, accettare novità e punti di vista diversi.  |
| <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>Resistenza allo stress:</b> è la capacità di gestire il proprio stress lavorativo in modo efficace senza ricadute negative per sé o per gli altri.         |
| <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>Capacità di pianificare ed organizzare:</b> è la capacità di identificare obiettivi, priorità e risorse per realizzare un progetto in un tempo prefissato. |
| <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>Problem solving:</b> è la capacità di individuare priorità e criticità in una attività per risolverla al meglio.   |
| <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>Team work:</b> è la disponibilità a collaborare con gli altri in un dato compito costruendo relazioni positive.  |
| <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <b>Leadership:</b> è la capacità di motivare e guidare le persone verso obiettivi ambiziosi, creando consenso e fiducia.                                      |

**3** E tu, quali *soft skills* pensi di possedere e in che misura? Colora i pallini in base a questa scala:

● poco, ●● abbastanza, ●●● molto.

# Le mie risorse

**1 Gioco** Trova il percorso giusto e fai crescere le tue *soft skills*! Scegli una risposta e segui il tuo percorso. Ogni volta che passi da una casella colora il pallino accanto alla tua scelta.

**2 Empatia** Una tua compagna, di solito molto brava, ultimamente ha difficoltà nello studio.

- a Non è un tuo problema. 😞  
→ 1
- b Passi l'intervallo con lei sperando che si confidi con te. 😊  
→ 3

**4 Capacità comunicative** Il tuo gruppo presenta il lavoro svolto alla classe.

- a Rifiuti di contribuire alla presentazione. 😞  
→ 3
- b Ti offri come speaker per la presentazione. 😊  
→ 5

**7 Flessibilità** Vuoi andare al cinema con gli amici ma non trovate un accordo su che film vedere.

- a Piuttosto che cambiare la tua idea sul film, resti a casa. 😞  
→ 8
- b Proponi la tua scelta di film, disposto/a a cambiarla. 😊  
→ 9

**10 Resistenza allo stress** Controlli online la verifica di scienze e scopri che è stata anticipata di una settimana.

- a Sei sconvolto/a e scrivi continuamente sul gruppo di classe. 😞  
→ 9
- b Pensi con calma a come rivedere i tuoi programmi di studio. 😊  
→ 11

**1 Empatia** Per strada vedi una persona in difficoltà

- a Ti avvicini a lei per aiutarla. 😊  
→ Vai alla domanda 3.
- b Prosegui senza fermarti. 😊  
→ Vai a alla domanda 2.

**3 Capacità comunicative** Il tuo gruppo di lavoro non riesce a lavorare bene.

- a Parli con i tuoi compagni per capire cosa migliorare. 😞  
→ 5
- b Chiedi alla tua professoressa di cambiare gruppo. 😊  
→ 4

**5 Autonomia** Stai comprando da mangiare per la festa di compleanno di un amico.

- a Chiami tua madre e ti fai dettare la lista di quello che serve. 😊  
→ 6
- b Acquisti tutto quello che serve confrontando prezzi e marche. 😊  
→ 7

**6 Autonomia** Parti per una gita scolastica di tre giorni.

- a Prepari la valigia pensando alle attività previste e alle previsioni del tempo. 😊  
→ 7
- b Lasci che un genitore faccia la valigia per te. 😊  
→ 5

**8 Flessibilità** Sei a favore di una uscita didattica di tre giorni ma non tutta la classe è d'accordo.

- a Accetti anche un'uscita più breve purché vengano tutti. 😊  
→ 9
- b Non parteciperai all'uscita se non si farà a modo tuo. 😞  
→ 7

**9 Resistenza allo stress** Ti devi recare al tuo primo "colloquio di lavoro" per uno stage.

- a Ti prepari pensando a come presentarti al meglio. 😊  
→ 11
- b Sei così nervoso/a che pensi di non presentarti affatto. 😞  
→ 10

**11 Capacità di pianificare e organizzare** La tua famiglia vuole visitare una città dove sei appena stato/a con la scuola.

- a Prepari l'itinerario con le varie tappe, i mezzi da usare e gli orari. 😊  
→ 13
- b Hai solo una vaga idea di dove andare e non sai come fare a organizzare la visita. 😞  
→ 12

**12**

**Capacità di pianificare e organizzare**  
Devi consegnare una tesina fra due settimane.

- a Rimandi continuamente e quando manca poco tempo ti tappi in casa a studiare. 😱  
→ 11
- b Prepari un calendario con risorse, tempi e metodi e lo rispetti. 😊  
→ 13

**13**

**Problem solving** Il treno che ti porta a scuola è stato cancellato all'ultimo minuto.

- a Noleggi una e-bike e arrivi a destinazione inventandoti una scorciatoia. 😞  
→ 16
- b Prendi il mezzo sostitutivo, anche se arriverai molto in ritardo. 😡  
→ 14

**14**

**Problem solving** I materiali che avete per il progetto di arte non bastano.

- a Dici a tutti che dovete abbandonare il progetto. 😞  
→ 13
- b Trovi materiali di riciclo e li adatti allo scopo. 😊  
→ 15

**15**

**Team work** I membri del tuo gruppo non sanno lavorare assieme.

- a Li coinvolgi e collaborate efficacemente. 😊  
→ 17
- b Fai tutto quello che riesci a fare da solo/a e li lasci perdere. 🤷  
→ 16

**16**

**Team work** Una compagna del tuo gruppo è assente ma il progetto va consegnato oggi.

- a Fai tu il suo lavoro ma protesti perché non è giusto. 😡  
→ 15
- b Proponi di dividere fra tutti quanto era in carico alla compagna. 😊  
→ 17

**17**

**Leadership** Il vostro progetto di tecnica non procede bene e tutti sono scoraggiati.

- a Li incoraggi e li convinci che ce la farete. ❤️  
→ 19
- b Sei sconsigliato/a anche tu e non sai come reagire. 😞  
→ 18

**18**

**Leadership** La tua classe vuole proporre ai docenti un cambio di orario ma molti sono incerti se farlo o no.

- a Convinci anche gli incerti che occorre agire. 😎  
→ 19
- b Parli con loro ma non riesci a motivarli. 😞  
→ 17

**19**

**Complimenti!**  
Eccoti al traguardo!

## Soluzione

- Hai colorato da 7 a 9 pallini? Eccellente! Hai sviluppato bene tutte le soft skills!
- Hai colorato da 10 a 12 pallini? Complimenti! Hai però ancora dei margini di miglioramento.
- Hai colorato da 13 a 18 pallini? Prova a rileggere le definizioni di soft skills, e poi gioca di nuovo!

# Interessi e attitudini

## Pietro

Mi piace molto la musica, soprattutto il rock, ma non ho un buon senso del ritmo. Suono il flauto nella banda del paese quando ci sono delle feste e ascolto tanta musica in *streaming*.



## Cecilia

Il mio interesse principale è lo sport; sono brava a giocare a calcio e a pallavolo e nuoto molto bene, ma nella mia zona non ci sono piscine. Il campo dove gioco a calcio invece è ben tenuto e posso allenarmi tutti i giorni.



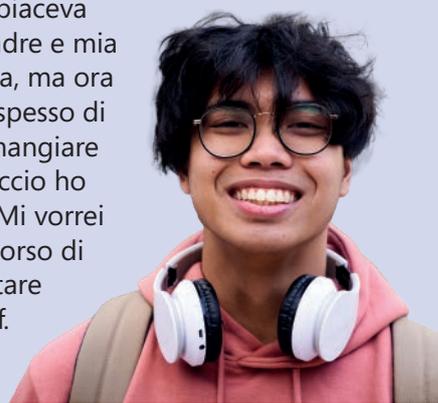
## Miriam

Adoro guardare i film di azione e vorrei fare la stunt perché sono atletica e non ho paura del pericolo. Mi alleno tutti i giorni dopo la scuola nell'unica palestra del mio quartiere, ma le attrezzature non sono ben tenute.



## Samuel

Da piccolo mi piaceva aiutare mia madre e mia nonna in cucina, ma ora non mi capita spesso di preparare da mangiare e quando lo faccio ho poca fantasia. Mi vorrei iscrivere a un corso di cucina e diventare un grande chef.



**1** Leggi i testi. Secondo te chi di questi ragazzi /queste ragazze ha un interesse e una attitudine che vanno bene d'accordo? Chi riesce a coltivarli? Poi confronta quello che hai pensato con il testo seguente:

Pietro e Samuel hanno interessi che non collimano con le loro attitudini e quello che riescono a fare non li aiuta molto a migliorare; il sogno di Marco potrebbe essere difficile da realizzare. Cecilia e Miriam hanno entrambe grande interesse per lo sport, sono ben portate e riescono a coltivare le loro attitudini abbastanza bene, anche se hanno qualche limitazione.



# Le mie capacità

Tutti/e sviluppiamo delle capacità, ma non si è bravissimi/e in tutte le cose allo stesso modo, anche in ciò che ci piace. Quali abilità pensi di aver sviluppato meglio?

- Colora un pallino per quelle attività dove sei bravo/brava ma non sei bravissimo/bravissima;
- Colora i due pallini per quelle dove sei bravissimo/bravissima.

## 1 Capacità di studio

- So trovare le idee principali in un testo per memorizzarle.
- So utilizzare Internet per trovare le informazioni che mi servono.
- So leggere e capire anche testi con parole sconosciute.
- So concentrarmi a scuola senza troppa fatica.
- So studiare da solo senza aiuto.
- So organizzare bene lo studio e il lavoro in classe.



## 2 Capacità manuali e tecniche

- So fare le faccende di casa da solo/a.
- So riparare i piccoli guasti della mia bicicletta o di un gioco.
- So aiutare nei lavori di manutenzione della casa.
- So cucire/lavorare a maglia/fare piccoli lavoretti manuali.
- So cucinare i piatti di tutti i giorni da solo/a.
- So nuotare/sciare/giocare a calcio/pallavolo/tennis ecc. piuttosto bene.
- Sono capace di camminare e muovermi a lungo anche se si fa fatica.
- Se mi sfugge una cosa di mano la prendo al volo.
- So giocare bene con la palla/saltare la corda/saltellare su un piede/ecc. senza troppo sforzo.
- Sono ben coordinato/a.

## 3 Capacità logiche e tecnologiche

- So risolvere i problemi di matematica senza fatica.
- So risolvere indovinelli e quiz con facilità.
- So usare il computer per navigare in Internet e scrivere testi.
- So fare i giochi di logica.
- So eseguire un disegno tecnico.
- So trovare la causa di un fatto fisico se lo osservo bene.

## 4 Capacità artistiche e creative

- Suono uno strumento da solista o in una band.
- Mi occupo delle piante di casa/del giardino e le so curare bene.
- So inventare storie divertenti e emozionanti.
- So disegnare a mano libera o utilizzando la tavoletta grafica o programmi al computer.
- Ricordo tutti testi delle canzoni e canto spesso e bene.
- So inventare piccoli accorgimenti quando devo sistemare qualcosa di rotto.
- So immaginare soluzioni originali quando ho un problema.
- So imitare le voci e gli atteggiamenti delle persone.

## 5 Capacità di rapporto con gli altri

- So collaborare con tutti e creare un bel clima fra le persone.
- So ammettere di aver fatto uno sbaglio e so chiedere scusa se serve.
- So chiedere aiuto per le cose che non so fare bene.
- So ascoltare i miei compagni e i miei amici e aiutarli se posso.
- So ascoltare le opinioni di tutti, anche se sono molto diverse dalle mie.
- So stare con chi è un po' più grande di me ma anche con chi è più piccolo.
- So guidare un gruppo di lavoro in modo che tutti siano contenti e lavorino bene.
- So far compagnia e prendermi cura delle piccole necessità di un familiare che sta poco bene.

**1** Osserva le tue scelte. C'è un'area dove hai colorato più pallini che in altre? Oppure ci sono più aree più o meno con lo stesso numero di pallini? Quali pensi che siano le tue attitudini, ora che hai analizzato le tue capacità? Hai qualche altra capacità che non hai trovato nelle liste?

**2** **Compito di realtà** In gruppi di 5 o 6. I compiti di realtà sono un ottimo strumento per sviluppare le *soft skills*. Con il tuo gruppo scegliete una delle due tracce proposte. Dovrete progettare ogni aspetto importante. Avrete bisogno di un tablet e di consultarvi con degli adulti per alcuni aspetti.

### A ATTREZZATURE SPORTIVE IN DONO

La palestra della tua scuola riceverà in dono delle attrezzature sportive e il donatore vorrebbe sapere dalla classe cosa vi serve davvero; ha chiesto di indicarne da un minimo di tre a un massimo di cinque, che andranno tutte nella palestra che avete ora.

- Fate un elenco delle attrezzature che avete ora, dividendole in ottimo/buono/accettabile/pessimo stato e classificandole in base alle loro dimensioni.
- Preparate un comunicato in cui spiegate al donatore quali attrezzature vi piacerebbe ricevere e perché. Ricordatevi di ringraziare.

### B LA GITA DI CLASSE A CUI TUTTI POSSONO PARTECIPARE

La tua classe sta progettando un'uscita didattica in un museo della città o di una città vicina. Tutti parteciperanno, compreso uno studente con ridotte capacità motorie.

- Dopo aver effettuato delle ricerche online, preparate una scheda da consegnare ai docenti con tutte le barriere architettoniche esistenti nelle strutture disponibili e chiedete di escludere dal progetto dell'uscita tutte quelle attrazioni e musei che non siano accessibili all'intera classe.
- In caso di gita fuori città verificate l'accessibilità dei trasporti.



## Percorsi di studio e di vita

I percorsi di studio di oggi sono tanti e di durata diversa. Queste sono le aree principali:



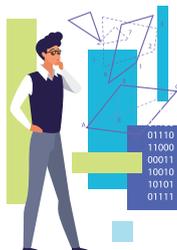
**1 Test** Ora leggi bene le opzioni del test ed effettua la tua scelta. Attenzione, puoi barrare solo una scelta! È ora di cominciare a restringere il campo.

**1** Pensi che il talento più grande che hai ora sia:

- a  la fantasia nell'immaginare mondi fantastici.
- b  la fantasia nell'ideare nuovi manufatti utili alla vita di tutti i giorni.
- c  la cordialità nei rapporti con le persone.
- d  la precisione nell'eseguire quanto ti viene assegnato.
- e  la cura che metti nel far crescere le piante o nel curare il tuo animale domestico.
- f  la capacità di illustrare ad altri le caratteristiche di un buon prodotto.

## 2 Se dovessi scegliere un nuovo hobby ora, sceglieresti:

- a  la lettura.
- b  una attività manuale.
- c  una attività artistica.
- d  di coltivare degli ortaggi in vaso.
- e  di imparare a usare un software gestionale al computer.
- f  di imparare la lingua cinese.



## 3 Quando pensi al tuo futuro lavoro ti immagini:

- a  mentre progetti nuovi apparecchi.
- b  in un'aula mentre fai lezione ai tuoi studenti.
- c  in un ufficio a svolgere compiti amministrativi.
- d  in un museo mentre organizzi una nuova mostra.
- e  in montagna a gestire la tua stalla e l'agriturismo.
- f  mentre decidi come allestire la vetrina del tuo negozio.



**2** Hai trovato il tuo percorso o hai ancora molte strade aperte? Non preoccuparti, c'è ancora tempo per riflettere e fare la tua scelta!



# Aiutali a scegliere!

Che consiglio di orientamento daresti a Silvia, Angelo, Asia e Roberto? Scrivi i tuoi suggerimenti.

## Silvia

Non si sente molto portata per lo studio e vorrebbe entrare subito nel mondo del lavoro. Le piace molto tutto quello che riguarda la cura della persona, sia in senso estetico che medico. Spesso aiuta le sue amiche a truccarsi e acconciare i capelli per una festa, e nel tempo libero fa volontariato in una casa di riposo per anziani; con il personale medico li accompagna all'aperto e li aiuta nelle loro necessità più semplici.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Angelo

Gli piace leggere e nel tempo libero scrive storie di fantasy che pubblica in un blog, con un buon seguito. Vuole fare di questi interessi il suo futuro, magari facendo il giornalista se non riuscisse a diventare uno scrittore. È disposto a impegnarsi in un percorso di studi di cinque anni.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



*Non è mai troppo tardi per diventare ciò che avresti potuto essere.*

George Eliot,  
scrittrice inglese dell'Ottocento.

*Ogni giorno, quello che scegli, quello che pensi e quello che fai è ciò che diventi.*

Eraclito, filosofo  
della Grecia antica

*Possano le tue scelte riflettere le tue speranze, non le tue paure.*

Nelson Mandela,  
politico e attivista sudafricano

*Non esiste un vento a favore per il marinaio che non sa dove andare.*

Lucio Anneo Seneca,  
scrittore della Roma antica

*La scelta di un giovane dipende dalla sua inclinazione, ma anche dalla fortuna di incontrare un grande maestro.*

Rita Levi Montalcini,  
scienziata

*I genitori possono solo dare buoni consigli o metterli sulla giusta strada, ma la formazione finale del carattere di una persona giace nelle sue stesse mani.*

Anna Frank,  
scrittrice

*Scegli sempre il cammino che sembra il migliore anche se sembra il più difficile: l'abitudine lo renderà presto piacevole.*

Pitagora, filosofo della Grecia antica

*Chi corre dietro a due lepri non ne prende alcuna.*

Erasmus Da Rotterdam,  
filosofo del Cinquecento

*Fa' ciò che senti giusto nel tuo cuore, poiché verrai criticato comunque.*

Eleanor Roosevelt,  
politica del Novecento

*Ci sarà sempre qualcuno che non comprenderà una tua scelta. Ma si sceglie per proseguire, non per essere compresi.*

Joël Dicker, scrittore