Tutto è temporaneo

Estratto (PDF)

Autore: Mario Lopez

Versione: 28.02.2026

Capitoli inclusi:

- Qualche parola prima
- Introduzione
- La prova più antica?

Nota: questo estratto è pensato per la landing page e può essere condiviso. Tutti i diritti riservati.

Qualche parola prima

Questo libro è per te.

Parla di cose che possono toccare tutti noi: perdita, dolore, paura, ma anche speranza, nuovi inizi e quei piccoli momenti che ci rimettono in piedi.

Non scrivo per sembrare intelligente. Scrivo perché ho vissuto sulla mia pelle quanto velocemente tutto può cambiare. Pensi di avere tutto sotto controllo, e poi la vita arriva e ti mostra il contrario.

Il pensiero più importante di questo libro è semplice: tutto è temporaneo. Quello che ti pesa adesso non resta per sempre. Quello che ti fa paura non resterà per sempre sopra di te. E anche la tristezza non ha l'ultima parola. Non rimane come è adesso. E proprio questo può aiutarci ad andare avanti.

Ma non vale solo per i momenti difficili. Anche il bello non dura per sempre. I momenti belli passano, la felicità va e viene. E proprio per questo non dovremmo ignorarli, non rimandarli, non dire "lo farò un giorno". Se adesso va bene, allora goditelo. Respira questo momento. Sii presente. Perché anche questo attimo passa.

Leggi questo libro con calma. Magari un capitolo al giorno. Prendi quello che ti serve. E se ti fermi su una frase, va benissimo.

Ti auguro che in queste pagine tu trovi qualcosa che ti faccia respirare più leggero.

Introduzione

Tutto è temporaneo. Tre parole semplici, eppure dentro c'è più verità di quanto molti vogliano ammettere. Niente resta come è: non il dolore, non la gioia, non la vita stessa. Tutto cambia. E proprio lì, dentro questo, c'è anche un senso.

Questo libro non è un manuale che ti dice come devi vivere. È più un compagno di strada: onesto, semplice, umano. Contiene pensieri ed esperienze di una vita vera. Alcune cose sono state belle, altre dolorose. Ma tutte avevano qualcosa in comune: mi hanno mostrato che anche ciò che sembra infinito, a un certo punto passa.

Questo libro non è nato perché ormai ho capito tutto. È nato perché la vita ti insegna molto. A volte piano, a volte in modo duro. Le persone arrivano e se ne vanno. I tempi cambiano. E perfino i momenti che ci segnano di più non restano per sempre.

Per chi è questo libro? Per chi pensa troppo. Per chi prende la vita troppo sul serio. Per chi si preoccupa, dubita e spesso non sa dove mettere i propri pensieri. Per chi vuole imparare a lasciare andare. Per chi vuole vivere di più il presente. E anche per chi sta attraversando un periodo difficile e ha bisogno, magari, solo di un piccolo appoggio.

Nella vita spesso cerchiamo di trattenere tutto: persone, successi, momenti. Ma ogni cosa ha il suo tempo. E a volte lo capiamo solo quando è già finita.

La vita insegna pazienza. E ci ricorda sempre che niente dura per sempre, né il bello né il brutto.

Quando leggi questo libro, ti auguro di fermarti ogni tanto. Di capire che anche le fasi difficili passano. E di imparare a goderti di più i momenti belli. Perché ogni attimo, anche se piccolo, è unico e non torna.

E forse questo libro ti aiuta a prendere le cose un po' più leggere. Perché alla fine resta sempre la stessa verità: tutto è temporaneo.

La prova più antica?

Quando pensiamo alla parola “temporaneo”, spesso pensiamo prima di tutto alla nostra vita: ai cambiamenti, all’invecchiare, all’inizio e alla fine.

Ma cosa succede se allarghiamo lo sguardo? Molto di più. Così tanto, da vedere il quadro intero.

Gli studiosi ipotizzano che tutto sia iniziato circa 13,8 miliardi di anni fa, con il Big Bang. Un momento che è quasi impossibile immaginare. Da un apparente nulla sono nati spazio e tempo, energia e materia. E da allora l’universo continua ad espandersi.

Nascono galassie. Si muovono, si scontrano e cambiano. Nascono stelle, brillano per milioni di anni e poi si spengono. Persino il nostro Sole, che ogni giorno ci dà luce e calore, un giorno si spegnerà. Non oggi e non domani. Ma un giorno.

Anche pianeti, lune e buchi neri, alla fine, sono solo di passaggio. Nascono, cambiano e poi scompaiono.

Se lo capisci davvero, diventa chiaro una cosa: niente resta per sempre. Nemmeno le stelle. E forse nemmeno il tempo, così come lo conosciamo oggi.

E adesso metti questa cosa accanto alla nostra vita: l’aspettativa di vita media nel mondo è circa 73 anni, in molti paesi 80 o poco più. Paragonati a 13,8 miliardi di anni, una vita umana è quasi niente. In percentuale, un’intera vita è circa 0,0000005% dell’esistenza dell’universo finora. Un puntino, così piccolo che quasi non lo vedi.

Eppure prendiamo la nostra breve esistenza terribilmente sul serio. Ci arrabbiamo, litighiamo, combattiamo come se tutto dovesse durare per sempre. Ma siamo solo ospiti per poco. Una tappa minuscola.

Per questo vale la pena usare bene questo tempo: vivere, amare, ridere, sentire. E non rendere tutto così pesante. Soprattutto non essere duro con te stesso. Perché anche le preoccupazioni più grandi, un giorno, diventano più silenziose. Sbiadiscono, come una stella la cui luce ci raggiunge ancora, anche se quella stella non esiste già più.

Forse è proprio questa la prova più antica: tutto è temporaneo. Niente resta come era. Nemmeno l’universo stesso. E forse proprio lì sta la bellezza: siamo parte di qualcosa di enorme. Brevi, fragili, eppure vivi.