

MAGGIO 2026

Dall'ansia della spesa al valore che diamo a noi stessi: storie e piccoli esercizi per cambiare prospettiva.

In questa newsletter

1. 💰 Me lo posso permettere
2. 💸 La trappola degli sconti e delle rate
3. 👉 Familiarizzare con certe cifre + 2 esercizi
4. 🧠 I soldi e la mamma
5. 📚🎬 Cosa guardare / cosa leggere
6. 🥬 Ricetta: torta salata di asparagi e gorgonzola
7. 🛒 Cibo, controllo e mentalità della scarsità
8. 💌 Condividi questa newsletter

💰 Me lo posso permettere

Come promesso, in questa newsletter voglio toccare un tasto delicato: parliamo di soldi.

Nelle scorse settimane ho partecipato alla mastermind di *@spaziogrigio* incentrata proprio sul denaro e sull'autoprogrammazione. Anche se non sono riuscita a condensare tutto in questa newsletter, perchè l'argomento è vastissimo, ho pensato che iniziare a parlarne sia già qualcosa e poi ho ricevuto

tanti messaggi da parte vostra e ho capito che è un argomento che merita la nostra attenzione. Insieme al sesso, quello del denaro è forse uno dei temi più evitati, eppure parlarne è fondamentale. Molti concetti li conoscevo già, ma alcuni, ultimamente, mi hanno fatto fare un vero e proprio *click* mentale.

Tutto è partito da una pubblicità che in questo periodo continuo a vedere.
Lo slogan dice: *"**Me lo posso permettere**"*, e si riferisce a un viaggio in treno.
La frase in sé è bellissima (infatti ci ho intitolato questa newsletter), ma l'inghippo sta nella cifra: 22 franchi.

Certo, ci sono delle condizioni specifiche per viaggiare a 22 CHF, ma non scendiamo nei dettagli. In automatico il mio cervello ha fatto un altro tipo di riflessione: *io voglio potermi permettere molto più di 22 franchi.*



La trappola degli sconti e delle rate

Sconti, gratis, pagamento a rate. Sono tutte parole che attivano il nostro cervello, ma che spesso ci sabotano, alimentando quella che viene definita

la **mentalità della scarsità**.

Quando scegliamo le cose basandoci solo sul prezzo più basso, stiamo dicendo a noi stessi che meritiamo solo il risparmio. Il pagamento a rate, invece, ci illude di poter acquistare qualcosa che, in fin dei conti, non siamo ancora pronti a sostenere. Al nostro corpo e al nostro inconscio arriva un messaggio preciso: *"Tu vali solo quella piccola quota mensile"*.

Ci avete mai fatto caso? È lo stesso motivo per cui chi vince grandi somme (lotto , eredità ecc.) spesso finisce in malora e sperpera tutto nel giro di pochi anni: se il tuo sistema nervoso non è abituato a sostenere una certa cifra, si crea un cortocircuito.



👉 Familiarizzare con certe cifre + esercizi

Uno degli esercizi che sto facendo in questo periodo è proprio questo: familiarizzare con importi che oggi mi agitano.

Perché se non sei abituato a sostenere certe cifre spendendo, farai fatica anche a riceverle.

Per uscire da questo loop, bisogna abituare il nostro sistema nervoso a sostenere cifre più alte. Se non impariamo a spendere con gioia e presenza, non possiamo nemmeno aprirci a ricevere di più.

Vi faccio un esempio personale. Da qualche anno vorrei andare a mangiare in un ristorante specifico: voglio conoscere lo chef, ma soprattutto voglio vivere quell'esperienza unica. Cosa mi ha fermato finora? Il prezzo. Vederlo nero su bianco fa un certo effetto, blocca la mente e spinge a non pensarci.

Ma facciamo un paragone: se vuoi comprare una borsa da 1000 euro e decidi di pagarla a rate (100 euro al mese), a livello vibrazionale non è la stessa cosa che sborsare 1000 euro in un'unica soluzione. Pagare la cifra intera manda invece un segnale potente: *"Ho speso 1000, quindi posso sostenere e ricevere 1000"*.

Due piccoli esercizi da fare insieme

Se volete iniziare a scardinare questa mentalità insieme a me, vi propongo due piccoli esercizi che sto sperimentando anche io in questo periodo:

1. **Il gioco del moltiplicatore:** Prendi il tuo stipendio attuale. Immagina di guadagnare il doppio. Poi il triplo. Poi dieci volte tanto. Salite con la cifra finché non iniziate a sentire un leggero senso di agitazione o fastidio nello stomaco. Ecco, quella sensazione vi indica qual è la cifra limite con cui dovete iniziare a familiarizzare. Se vibri ad una certa cifra quello che riceverai in più, lo perderai in qualche modo.

2. **Il cambio di scenario:** La prossima volta che uscite per colazione, evitate il solito bar sotto casa. Andate in un caffè storico, un posto bellissimo, curato, speciale. Il conto sarà un po' più alto, certo, ma l'impatto sul vostro inconscio sarà potentissimo. E, fidatevi, non andremo di certo in fallimento per un caffè speciale.

Voi come vivete il rapporto con il denaro?
Vi capita mai di sentire questa "ansia della scarsità" nella quotidianità?

Qui di seguito, una bellissima intervista allo chef Enrico Bartolini (di cui vi parlavo prima), che a un certo punto racconta della sua prima volta, a 19 anni, in un ristorante stellato, senza avere soldi.



🧠 I soldi e la mamma

Il testo che vi riporto qui è tratto dai numerosi libri e discorsi del padre delle Costellazioni Familiari, Bert Hellinger, che parla di quanto il nostro rapporto con il denaro sia profondamente legato all'amore per la nostra mamma.

«Io divido gli esseri umani in due categorie. Posso dirvelo? Una categoria è "con", l'altra è "senza". Una è con la madre, l'altra è senza madre. Una donna che ha una relazione intima con sua madre e che riesce a prendere da lei tutto ciò che le viene donato, prendendolo con amore, una donna così la si riconosce subito, splende.

I volti di queste donne splendono e sono incredibilmente attraenti. È una gioia guardarle.

Chi ha un tale rapporto con la propria madre ha anche lavoro, e gioisce del proprio lavoro. E c'è un'altra cosa: ha anche denaro. Chi non ha denaro, chi non ha lavoro, non ha una buona relazione con la madre.

Naturalmente non ha neppure una buona relazione di coppia.

Quando una donna viene da me e dice: desidero tanto un uomo, vorrei finalmente avere un uomo, la mia prima domanda è: rispetti gli uomini? E lei dice: no.

Allora la mia seconda domanda è: ami tua madre? No.

E allora io le dico: senza madre, nessun uomo. Ed è vero, basta guardarsi intorno.

E naturalmente vale lo stesso anche per l'uomo. Chi prova gioia nel proprio lavoro ha una buona relazione con sua madre.

Dunque, dove impariamo l'amore per l'uomo e per la donna? Dalla madre, lì comincia. È lì che si impara l'amore.»

Ti consiglio di guardare/leggere

Nelle mie ultime scoperte ci sono due storie che mi hanno toccato da vicino: da un lato c'è Agneta, che per evadere dalla quotidianità sogna la Provenza e mangia cibo francese di nascosto dal marito (il potere del vivere già la realtà che desideri); dall'altro c'è Maria Chiara, che esplora il contrasto profondo tra la cucina semplice, fatta di cuore, e quella stellata, fatta di precisione e sogni.



Il caffè della pazza gioia

Titolo originale: ***Je m'appelle Agneta*** è un romanzo best seller della scrittrice svedese **Emma Hamberg**. Dal libro è stata tratta anche l'omonima commedia cinematografica (2026), diretta da Johanna Runevad. Sia il romanzo che la pellicola seguono le vicende di Agneta, una donna svedese di quasi cinquant'anni che vive una vita monotona, sposata in un matrimonio privo di passione e oppressa dalle aspettative. La sua esistenza cambia improvvisamente quando decide di rispondere a un annuncio di lavoro come ragazza alla pari in Francia. Trasferendosi nell'incantevole Provenza, Agneta inizia un percorso di rinascita, amicizia, e riscoperta di se stessa.

Ti suggerisco di leggere



Sugo

di Mariachiara Montera

Il cibo ha in sé la maggior parte delle risposte, bisogna solo saperlo interrogare nel modo giusto. Cosa mangiamo, cosa proviamo in cucina, dove e come ci sediamo a tavola, l'educazione alimentare che riceviamo, le ricette che tramandiamo, raccontano quasi tutto di noi, e delle famiglie in cui cresciamo. Dentro una stessa zuppiera ci sono memoria e cultura, genere e geografia, lontananza e legami. "Sugo" è uno spaccato del rapporto tra il cibo e la nostra identità. È un'ode al cibo della nostra vita, sostanzioso e concreto: quello che, se eravamo fortunati, ci preparavano da bambini. È un libro, al tempo stesso personale e generosamente interessato alle tavole altrui, che invita a guardare oltre il piatto, per illuminare le dinamiche che ci hanno reso le persone che siamo. Con i nostri valori, certi appetiti, tanti desideri.

Amazon

Ricetta: Torta salata di asparagi e gorgonzola

Perfetta per un pic-nic primaverile o come antipasto d'effetto, questa torta salata unisce la fragranza di una base rustica fatta in casa con il sapore avvolgente e vellutato della crema di asparagi e gorgonzola.



Ingredienti

Per la base rustica ai semi

- 200g di farina 00
- 80ml di acqua
- 40ml di olio d'oliva
- 40g di semi vari (girasole, zucca, lino, sesamo ..)
- un pizzico di sale

Per la crema e il ripieno

- 100g di asparagi (per la crema) + q.b. per la decorazione finale
- 2 cucchiai abbondanti di Gorgonzola dolce
- 2 uova
- 300ml di latte
- 2 cucchiai di farina 00
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio

Procedimento

1. La base ai semi

Impasta la farina con l'acqua, l'olio, i semi e il sale fino a ottenere un panetto omogeneo. Lascialo riposare a temperatura ambiente (coperto) per circa 2 ore.

2. La crema

- Spadella i 100 g di asparagi a rondelle con la cipolla e l'aglio.
- In un pentolino, tosta i 2 cucchiai di farina con i 2 di olio, versa il latte a filo e mescola sul fuoco fino a ottenere una crema fluida.
- Frulla insieme gli asparagi spadellati (senza aglio), la crema di latte e il gorgonzola.



3. Cottura

Lascia intiepidire e incorpora le uova.

Stendi l'impasto, rivesti la teglia e versa la crema. Decora la superficie con gli asparagi rimasti e cuoci in forno a **180°C per 40 minuti**.



I consigli della chef 👩‍🍳

- **Variante saporita:** per un contrasto di consistenze ancora più goloso, aggiungi alla crema dei cubetti di speck croccante o dei gherigli di noce tritati prima di infornare.
- **Il segreto per la base:** per evitare che il fondo della torta salata rimanga umido a causa della crema, bucherella la base con una forchetta e, se vuoi una sicurezza in più, spolverizzala con un cucchiaio di pangrattato prima di versare il ripieno.

🛒 Cibo, controllo e mentalità della scarsità

Il loop della scarsità si insinua ovunque, senza che ce ne accorgiamo, persino nel modo in cui gestiamo la spesa e il cibo. Quando compriamo un alimento, in base a cosa lo scegliamo?

Seguiamo la qualità, l'istinto o saltiamo da uno sconto all'altro? Spesso compriamo prodotti a metà prezzo convinti di evitare lo spreco, ma la verità è che lo facciamo (spesso) solo perché costano poco.

Ci sono abitudini in cucina che, senza accorgercene, urlano "scarsità".

- Una dispensa costantemente rifornita.
- Il frigorifero (sempre) pieno.
- La pianificazione rigida del *mealprep* spinta dall'ansia.
- L'idea fissa di dover conservare a tutti i costi quel mezzo cucchiaio di cibo avanzato per il giorno dopo (ci sto lavorando).

È lo stesso meccanismo di quando compri un vestito nuovo, ma decidi di non metterlo subito per "conservarlo per un'occasione speciale". Ma quell'occasione speciale siamo noi, ogni giorno.

🌿 Tiramisu' al tè matcha

Chi mi segue sa quanto io ami le ricette classiche, ma anche quanto mi piaccia divertirmi con le rivisitazioni. In queste settimane ho voluto reinterpretare un dolce intramontabile per trasformarlo in un momento di pura delicatezza: ecco il mio **Matchamisù.**
PS. Piace anche a chi non ama il matcha:-)



Condividi questa email con un'amica/o e fagli sapere che può iscriversi

Qui



Grazie per il tuo supporto

Fai uno screenshot della tua parte preferita di questa newsletter e condividila nelle storie di Instagram (IG), **taggandomi** @wellnessincucina

”

Voi come vivete il rapporto con il denaro?
Sentite mai l'ansia della scarsità? Se vi va, rispondete a questa mail: sapete che leggo sempre volentieri le vostre storie.
Un abbraccio.

Veronika & James



SPA Kitchen
Veronika Puccio
In Piancamara 7
6945 Origlio, TI
Svizzera
veronews@spakitchen.net

Privacy Policy
Contatto
Spakitchen.net
Unsubscribe