

# ABITARE

## LA MIA RINASCITA

Una guida per trasformare la CASA,  
per DONNE che stanno cambiando VITA

H&  
ME

Titolo originale: *Abitare la mia rinascita*  
Copyright © 2025 di *Silvia Blandino e Serenella Veronese*

Grafica e impaginazione: *Letizia Carrara*  
Illustrazione in copertina: *Silvia Blandino e Serenella Veronese*

Immagini del libro: generate mediante AI e successivamente ottimizzate da soggetti terzi.

*Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta, archiviata o introdotta in un sistema di ricerca, o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo (elettronico o meccanico, incluse fotocopie, registrazioni o altri sistemi di archiviazione e recupero di informazioni) senza previa autorizzazione scritta dal detentore del copyright del presente libro.*

Tutti i diritti riservati © [2025]  
[Silvia Blandino - Serenella Veronese]

ISBN: 979-12-24038-03-0

Youcanprint  
Via Marco Biagi 6, 73100 Lecce  
[www.youcanprint.it](http://www.youcanprint.it)





# INDICE

## **SEZIONE 1** - Per iniziare da te, prima ancora che dalle pareti

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| 1. Bentornata a casa!                                    | 2  |
| 2. Due donne, mille case (e una guida tutta per te)      | 3  |
| 3. Non è un manuale, ma potrebbe cambiarti la vita       | 8  |
| 4. Appesa a un chiodo che non è tuo (e intanto ci abiti) | 10 |

---

## **SEZIONE 2** - La tua casa ti sta parlando, ma tu la ascolti?

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| 5. La casa ti sta sostenendo o depotenziando?                  | 15 |
| 6. La casa che cambia con le stagioni della vita               | 20 |
| 7. La ruota della casa: tutto gira meglio se sai da dove parti | 30 |
| 8. Decluttering emotivo (spoiler: non è solo buttare via)      | 35 |

---

## **SEZIONE 3** - Quando spostare un mobile diventa una rivoluzione interiore

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| 9. Cambio casa o la casa cambia?                               | 39 |
| 10. Trovare casa senza perdere la testa (o la pazienza)        | 43 |
| 11. Trasloco Zen: esiste davvero?                              | 46 |
| 12. Come dire addio alla tua casa... senza sabotare la vendita | 49 |
| 13. Il foglio bianco                                           | 52 |

## **SEZIONE 4 - Ritrovare te stessa, una stanza alla volta**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>14. Test: Stile cercasi - l'arredamento che ti capisce</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>55</b>  |
| <b>15. I colori guida</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>80</b>  |
| <b>16. Non partire senza mappa - Il Moodboard</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>88</b>  |
| <b>17. Feng Shui in punta di piedi</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>94</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Le chiavi per ascoltare la tua casa (e non solo arredarla)</li><li>• LA CUCINA: L'energia è un nutrimento</li><li>• IL SOGGIORNO: Accogliere, condividere e fluire</li><li>• IL DIVANO: Il tuo spazio di quiete e presenza</li><li>• LA CAMERA: Riposo profondo, connessione profonda</li><li>• LA PORTA: Ogni soglia può divenire un'evoluzione</li><li>• IL BAGNO: Lasciar andare</li></ul> |            |
| <b>18. Ora tocca a te</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>128</b> |





## **SEZIONE 1**

**Per iniziare da te, prima ancora che dalle pareti**

## CAPITOLO 1

### Bentornata a casa!

Cara lettrice,

se sei qui, forse stai attraversando un momento che definire “intenso” è dir poco. Forse hai appena chiuso una porta - di una relazione, di un capitolo della tua vita, o di un appartamento che non sentivi più tuo - e ti ritrovi davanti a un'altra, ancora socchiusa, che non sai bene dove porti. Spoiler: porta a te stessa.

Questa guida non è un manuale di sopravvivenza, ma un invito dolce (e deciso) a rimettere te al centro. E sì, parte proprio dalla tua casa. Perché la casa non è solo dove torni la sera: è il tuo guscio, il tuo rifugio, il tuo specchio. E quando tutto sembra crollare, rimettere a posto un cuscino, spostare un mobile o accendere una candela profumata può diventare il primo piccolo gesto rivoluzionario.

Noi lo sappiamo bene. Ci siamo passate. Tra scatoloni, lacrime, nuove stanze e nuove versioni di noi stesse, abbiamo imparato che la casa può essere una potente alleata nella rinascita. E lo abbiamo visto accadere anche nelle persone che si sono affidate a noi: anime in transizione, pronte - anche se non sempre consapevolmente - a scegliersi di nuovo. A ricominciare. Meglio.

Questa guida è il nostro abbraccio. Quello che magari oggi ti manca un po'. Un abbraccio che profuma di legno caldo, di lenzuola fresche e di quella sensazione rassicurante che si prova solo quando si è finalmente a casa. Una casa che ti somiglia, che ti accoglie, che ti protegge. E, perché no, che ti fa sentire anche un po' figa quando la vivi.

Ti accompagneremo stanza per stanza, emozione per emozione, con consigli pratici, ispirazioni, e qualche risata che - fidati - ci vuole sempre. Perché se stai leggendo queste righe, vuol dire che sei pronta. Magari non ti senti così, ma lo sei.

Quindi siediti, respira, prendi un tè (o un bicchiere di vino) e inizia con noi questo viaggio.

La casa che sogni è già dentro di te. Noi siamo qui per aiutarti a tirarla fuori.

Benvenuta a casa!

## CAPITOLO 2

### Due donne, mille case (e una guida tutta per te)

Questa guida nasce da un incontro. Un incontro tra due vite che, pur diversissime, hanno imparato entrambe a rinascere. Due donne che hanno attraversato il cambiamento, lo hanno guardato in faccia, lo hanno accolto - anche quando faceva paura. E da lì hanno deciso di costruire. Prima per sé. Poi per chi, come loro, sente il bisogno di un nuovo inizio.

Io sono **Serenella**. E se oggi faccio l'home stager non è solo perché amo le case. È perché ho imparato sulla mia pelle quanto una casa possa salvarti. O spezzarti.

Sono cresciuta accanto a una donna straordinaria: mia madre. Vittima insieme a me di un uomo violento, mio padre, non ha mai smesso di lottare per un briciolo di bellezza e dignità. Anche quando intorno tutto sembrava buio, lei trovava la forza di spostare un mobile, cambiare un colore, sistemare un angolo. Ogni piccolo gesto era una dichiarazione silenziosa: "Io e i miei figli meritiamo di più." È stata lei a insegnarmi che cambiare la casa è spesso il primo passo per cambiare la vita.

Quella lezione mi è rimasta dentro. E forse è per questo che, dopo un matrimonio sofferto e nove anni passati in balia di una relazione tossica, quando mi sono ritrovata senza una casa tutta mia, con solo un borsone di vestiti, ospite temporanea di mio fratello, ho scelto di non mollare. Ho scelto di ricostruirmi. Un passo alla volta. E alla fine ho scelto anche di credere in me.

Alla soglia dei 30 anni ho detto basta e sono ripartita. Oggi sono una professionista dell'home staging: aiuto le persone a valorizzare gli immobili prima di metterli in vendita o affitto. Ma in realtà faccio molto di più: aiuto le persone a vedere il bello dove non riuscivano più a vederlo. L'home staging è un ponte tra ciò che è e ciò che può essere. È una disciplina concreta, strategica, che unisce estetica e marketing, visione e risultato. E io ci metto tutta la mia testa pragmatica, il mio amore per la struttura, e quella parte di me che - anche se è estroversa - preferisce lavorare dietro le quinte, con ordine, metodo e una certa dose di ironia.

Oggi ho una nuova vita. Un amore sano, un bambino che riempie le mie giornate, e la consapevolezza che tutto quello che ho costruito, l'ho fatto con le mie mani. Anche quando tremavano.

Poi c'è Silvia.

Silvia è l'altra metà di questa visione. Silvia ha un'intelligenza che accoglie, un'energia che scalda, uno sguardo che va oltre le cose. Anche lei, a un certo punto, ha detto basta. Ha fatto una scelta difficile per amore di sé stessa: lasciare una relazione che la faceva soffrire. Si è ritrovata sola con due bambini piccoli, e una casa enorme in campagna che sembrava svuotarla. Ma non si è fermata. Ha trasformato quella difficoltà in un allenamento quotidiano alla resilienza.

Silvia ha sempre cercato di connettersi con le parti più profonde di sé. Diploma di geometra, proveniente da una famiglia di falegnami, ha un talento naturale per la progettazione, una sensibilità per l'estetica e un approccio olistico che coinvolge ogni aspetto della persona. Parla spesso di energia, universo, cicli... e io, puntualmente, la prendo in giro con affetto. Perché se lei parla di energia, io parlo di emozioni. Ma proprio per questo ci completiamo.

Il nostro incontro? Una di quelle scene che sembrano rubate da una sceneggiatura: io a casa di una cliente, sopraffatta dalla mole crescente di lavoro, lei ancora invisibile nella mia vita. Poi una chiacchierata, uno scambio veloce, un "tu dovresti conoscerla" detto da chi ci guardava da fuori e ha visto prima di noi il potenziale di un incontro. Un invito. Una telefonata. E poi eccola, Silvia. Energia pura.

Abbiamo iniziato con un progetto. È andato bene. Poi un altro. E un altro ancora. All'inizio ero diffidente - avevo perso fiducia dopo una collaborazione finita male - ma lei, con discrezione e determinazione, è rimasta. Fino al giorno in cui mi ha detto: "Insieme possiamo fare qualcosa di grande."

Così le ho detto: "Va bene. Incontriamoci!"

E da quel giorno, tra appunti, sogni e risate, e le sue torte senza lattosio, questo progetto ha cominciato a prendere forma.

Siamo diverse. Lei è dialogo, istinto e esuberanza. Io sono struttura, strategia e prudenza. Lei ama lavorare sul campo con taccuino e matita, sa trovare la soluzione perfetta in pochi minuti. Io dietro le quinte con il mio iPad, i miei software di renderizzazione 3D.

## **Silvia**

Eccomi ci sono anche io! Ho lasciato fare a Sere. Lei ha scritto. E quando mi sono ritrovata a leggere, mi sono commossa. Non ho voluto cambiare nulla: lei mi vede così, e mi piace tanto come mi vede.

Lei, così coraggiosa e determinata. Lei che ha sofferto e, invece di indurirsi, ha imparato ad ascoltare e ad accogliere.

Mi chiamo Silvia Blandino. Vengo da una famiglia di falegnami e mobiliari da generazioni. L'amore per le case, per me, è stato naturale fin da subito. A sei anni amavo stare in ufficio con mio padre, sfogliare riviste e disegnare su carta millimetrata piccole stanze da arredare. Le mie compagne giocavano con le Barbie, io costruivo camere con fogli e matita.

Prima gli studi da geometra, poi la bioedilizia, l'interior design, il Feng shui e un grande amore per la natura e ciò che esiste ma non è visibile, hanno dato vita ad una visione nuova del mondo, della casa e della mia salute. Questa visione è diventata un metodo, tre gli elementi fondamentali: **l'Estetica, la funzionalità degli spazi** (Ergonomia) e il **benessere energetico**. Questi sono diventati, negli anni, i tre pilastri del mio metodo: **EQUILIBRIO 3E**.

Dentro di me ho sempre sentito una certa inquietezza. Non mi sono mai sentita davvero "a casa". Ed è proprio da questa sensazione che è nato tutto.

A vent'anni mi sono ritrovata con 40 chili in più, a causa di un integratore "da donna" prescritto con troppa leggerezza. Da ragazza attiva e dinamica, mi sono trovata bloccata in un corpo che non riconoscevo. Mi dicevano che sarebbe stato difficile tornare com'ero prima, che quel peso era troppo.

È iniziato un periodo buio, fatto di tristezza, paura e vergogna. Mentre i miei coetanei uscivano e si godevano la giovinezza, io mi chiudevo in me stessa.

Avevo appena terminato la scuola da geometra e, durante il praticantato, ho sentito un forte richiamo verso il mondo del naturale. Ho iniziato a interessarmi alla **bioedilizia**. Ricordo un corso in Trentino, durante il quale ci parlarono di ospedali in Austria dove si curavano le persone con la cromoterapia e gli aromi. Alberi curativi, essenze, colori. Quelle parole mi hanno colpita profondamente. Al ritorno, avevo una nuova determinazione. Una ribellione silenziosa a ciò che stavo vivendo.

Sentivo che dentro di me esisteva un'altra possibilità. Volevo stare bene. È in quel periodo che ho conosciuto una persona per me fondamentale: **Pietro Bianchi**, fondatore della KI e precursore dell'alimentazione naturale. Pietro, che oggi non è più con noi e che mi manca molto, ha fatto davvero la differenza nella mia vita.

Grazie a lui ho scoperto la **Macrobiotica**, e con essa la stretta connessione tra cibo e salute. “Siamo ciò che mangiamo”, diceva. E aveva ragione. Il cambiamento è stato sorprendente. Il mio corpo ha iniziato a sgonfiarsi, tornavo a vivere. Perdevo taglie e peso a vista d’occhio. La mente si faceva più lucida. L’alimentazione influenzava anche i miei pensieri. Iniziavano ad arrivare, quasi spontaneamente, anche altre pratiche: il respiro consapevole, la meditazione, la mindfulness, lo yoga. Studiavo le erbe, le cure naturali e integravo in me consapevolezza.

Ma avevo bisogno anche di altro. Il corpo voleva muoversi, sentirsi vivo, curato. Ho ricominciato a fare sport, a conoscermi, a prendermi cura di me.

Ci sono voluti quattro anni per ritrovare il mio equilibrio fisico. Nel frattempo continuavo a studiare e a lavorare nel campo dell’Interior Design. Ma io non ero più la stessa, e non lo sarei mai più stata.

Ciò che avevo attraversato mi aveva spaventata, sì, ma mi aveva anche resa più forte.

Avevo aperto un collegamento profondo tra mente, corpo e casa. E proprio la casa, che avevo sempre amato, mi stava lanciando dei messaggi. Avevo vissuto a lungo in luoghi dove non stavo bene, e a un certo punto ho compreso che la casa parla, comunica, riflette ciò che siamo.

È lì che ho scoperto il Feng Shui, la psicologia dello spazio e l’impatto dell’ambiente sul benessere interiore. Ho iniziato a cambiare alcune cose nella mia abitazione, e tutto è cambiato.

Ho trasformato il mio pensiero, il mio corpo, la mia casa. E ho capito una cosa fondamentale: i grandi ostacoli della vita arrivano per far emergere chi siamo davvero.

Oggi so, per esperienza vissuta, che la casa può diventare uno strumento potente di cambiamento e consapevolezza. Può aiutarci a definire i nostri obiettivi, rafforzarli e sostenerci nel raggiungerli.

Spesso pensiamo che la felicità sia dietro a un obiettivo da conquistare, ma la felicità è nell’atto stesso della consapevolezza, nel momento in cui scegliamo chi vogliamo essere.

**La felicità è oggi, quando decido di onorare me stessa.**

E la casa, a quel punto, diventa un alleato.  
Uno specchio, un sostegno, una guida.

Oggi posso scegliere di cambiare.

Oggi posso decidere di fare di questa giornata un nuovo inizio.

Insomma io e Serenella, così diverse, abbiamo valori profondamente comuni: ascolto, empatia, fiducia, flessibilità, ed equilibrio. E la stessa voglia di aiutare chi oggi si trova dove eravamo noi ieri.

Ecco perché questa guida.

Una casa, se la progetti con consapevolezza, può diventare la tua alleata più potente.

E perché, per ritrovarti, a volte basta qualcuno che ti dica:

**“Guarda, è qui. Dentro di te. Cominciamo insieme?”**