

# Storie di Unicità



Edizioni  
Digital Bench

La serie monografica per dare voce agli allievi  
della **Digital Bench Academy**

SPECIALE N° 4

## LA SUA UNICITÀ

Carisma, empatia,  
sensibilità per  
affascinare, ispirare e  
creare connessioni  
autentiche con le persone

**LUISA PERUGINI**  
Life Coach Olistica



---

# Sommario

04



## VALORE UNICO

L'X-Factor che contraddistingue Luisa, quel talento che, in azione, permette di realizzare imprese straordinarie.

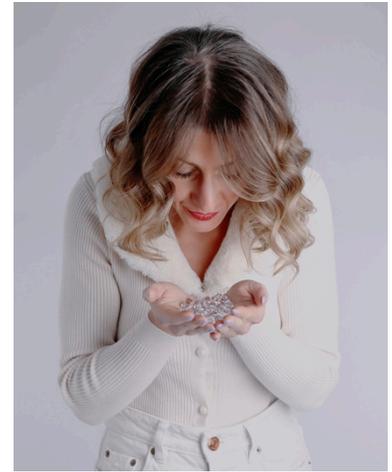
06



## IL LATO UMANO

La storia personale, incredibile e unica che ha portato Luisa ad essere chi è oggi; sfide e vulnerabilità, momenti di svolta e di crisi si intrecciano nella Vita.

10



## BUSINESS STORY

Scopriamo insieme la storia professionale dell'imprenditrice, i momenti salienti del suo business, la sua unicità messa a disposizione del mondo.

---

13



### **PENSIERO +**

Spazio a pensieri e modelli cognitivi che migliorano il mondo: diamo voce al pensiero positivo di professionisti illuminati

15



### **VISIONI**

La mente illuminata guarda verso il futuro ed ha delle visioni. Noi abbiamo chiesto di raccontarcele.

17



### **DIGITAL BENCH**

La panchina digitale, che contrasta i negative bias, si presenta attraverso i progetti che realizza.

---

# Editoriale

**Storie di Unicità** nasce dalla determinata intenzione della fondatrice di Digital Bench®, Caterina Schiappa, di divulgare il valore unico di Operatori Olistici e Guide al Cambiamento che, con le loro scelte ed azioni, vogliono lasciare un segno positivo nel mondo. Consapevoli del loro ruolo e delle responsabilità che questo comporta, ma anche delle occasioni che offre, queste persone escono dai canoni consueti e dagli schemi abituali per dare vita a nuove opportunità, nuovi modi di fare business rispettosi dell'essere umano, del pianeta, della nostra essenza.

**Storie di Unicità** partecipa al raggiungimento di questo obiettivo raccontando la vita di persone col segno "+" che, grazie al loro valore unico, generano impatto positivo nel mondo.

In una società mediatica che esercita potere attraverso la comunicazione, sfruttando l'innata attenzione dell'essere umano verso i segnali di potenziale pericolo, noi vogliamo utilizzare lo strumento opposto per fare colpo sui lettori: le belle storie che narrano di successi (parola dai mille significati) e di segni positivi indelebili lasciati nelle vite degli altri.

La lettura di questi fatti ha una conseguenza diretta sul nostro cervello: attiva il sistema parasimpatico, innesca la sua reazione di calma e connessione, migliora il mondo che ci circonda.

Auguriamo al lettore di immergersi completamente nella lettura, rallentando il respiro, rilassando i muscoli, lasciandosi trasportare dalle parole in una dimensione di connessione e apertura. Qui la creatività, l'immaginazione e l'intuizione trovano lo spazio per esprimersi.

**CATERINA SCHIAPPA**  
Founder Digital Bench®



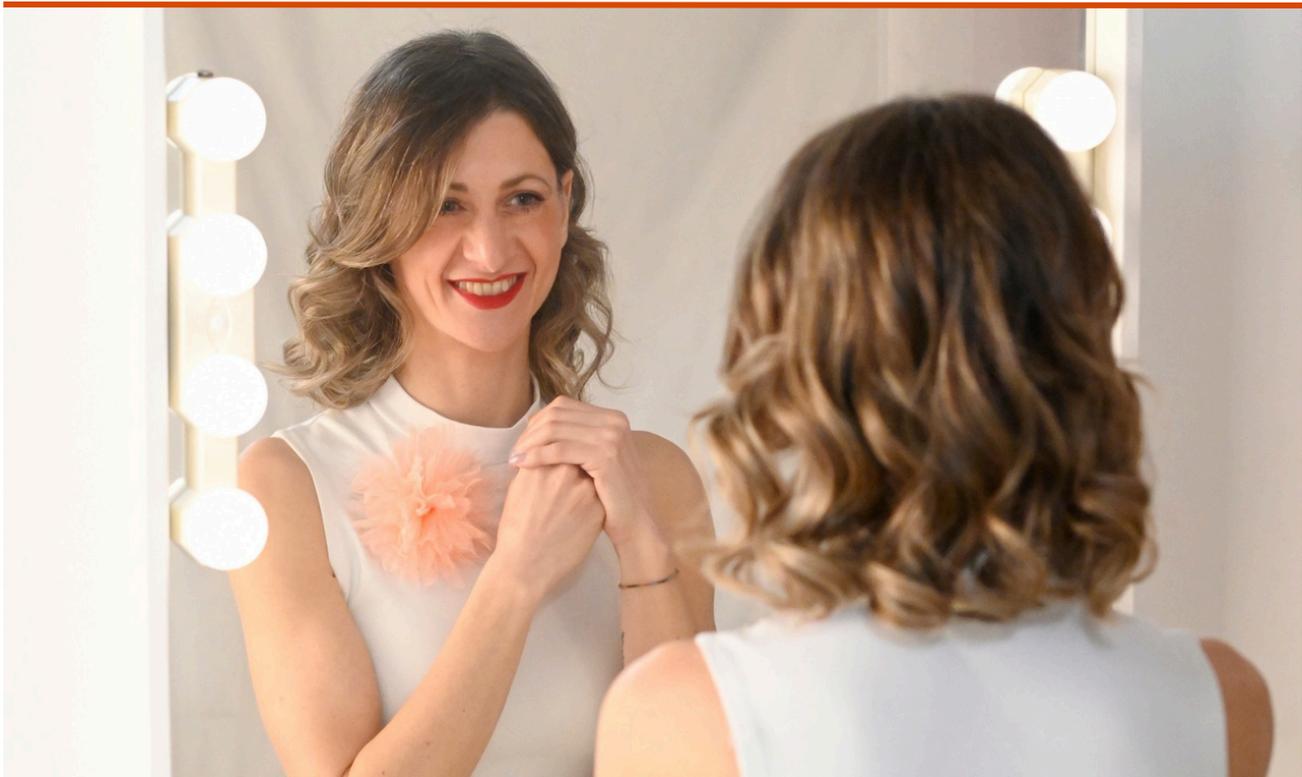


# VALORE UNICO

---

**Carisma, empatia, sensibilità per  
affascinare, ispirare e creare connessioni  
autentiche con le persone**





Luisa ha scoperto, grazie a Caterina, di possedere un talento naturale nel coinvolgere e incantare le persone attraverso la comunicazione. Questa consapevolezza le ha aperto un mondo di possibilità, poiché già amava parlare, creare contenuti video online e, soprattutto, esibirsi dal vivo. Il palco è per lei un luogo in cui si sente perfettamente a suo agio, completamente se stessa. Una volta riconosciuta questa sua capacità unica, ha deciso di condividerla il più possibile, rafforzando il suo impegno nella creazione di video, dirette, conferenze e ogni altra occasione che le permetta di entrare in contatto con il pubblico in modo autentico e sentito.

Luisa attribuisce questa sua capacità alla forte empatia e sensibilità che la caratterizzano, qualità che in passato considerava quasi un peso, ma che col tempo ha compreso essere i suoi veri punti di forza. Ritiene che siano proprio queste caratteristiche a distinguerla e a permetterle di entrare in connessione profonda con le persone, raggiungendo un livello di coinvolgimento che molti, anche tra i professionisti, faticano a ottenere. Secondo lei, senza una forte dose di empatia e sensibilità è difficile riuscire a comprendere veramente l'altro. Luisa considera questa abilità come innata, ma allo stesso tempo crede che si sia sviluppata ulteriormente nel corso

degli anni grazie alle esperienze vissute. Le difficoltà affrontate, come il bullismo a scuola e il mobbing sul lavoro, l'hanno portata a una maggiore consapevolezza di sé. Tuttavia, l'elemento che più di ogni altro ha contribuito a farle scoprire e affinare queste doti è stato l'arrivo della fibromialgia nella sua vita.

Quando Luisa realizza un video, una diretta o si trova su un palco, nota che le persone restano affascinate e coinvolte dal suo modo di comunicare. Racconta che, anche chi fino a pochi minuti prima appariva annoiato, nel momento in cui lei inizia a parlare si lascia trasportare dal discorso. Lo stesso accade nelle dirette e nei contenuti video, generando un forte riscontro da parte del pubblico. Molte persone la contattano non solo per conoscere meglio la sua storia, ma anche per comprendere il suo lavoro e capire in che modo possa aiutarle.

Luisa è convinta che molte persone abbiano talenti nascosti e che il suo modo di comunicare crei una sorta di specchio per gli altri, permettendo loro di osservarsi e superare la propria zona di comfort. Inoltre, crede che il suo approccio empatico favorisca la creazione di un legame autentico con le persone, abbattendo barriere e costruendo un clima di fiducia e apertura reciproca.

---

# IL LATO UMANO

## ESSERE PROFESSIONISTI NON BASTA!! SCOPRIAMO IL FATTORE UMANO DI LUISA PERUGINI

Sin da bambina, Luisa ha vissuto un'infanzia segnata da profonde sofferenze e una scarsa autostima. Non credeva nel proprio valore, né nella propria immagine, e questo la portava ad avere difficoltà nei rapporti con la famiglia, gli amici e l'ambiente scolastico. A scuola, in particolare, era vittima di bullismo senza che nessuno intervenisse per aiutarla. Subiva molestie sia verbali che fisiche e sentiva di non essere vista, né protetta. Questa situazione si sommava al senso di non essere amata all'interno della sua famiglia, soprattutto da suo padre, la figura maschile di riferimento.

Durante gli anni scolastici, Luisa si sentiva costantemente inadeguata e credeva che le molestie subite fossero dovute al fatto di non essere abbastanza bella o degna di attenzione. La sua adolescenza fu segnata da una continua sofferenza, dal senso di non sentirsi mai all'altezza, mai amata e mai vista da nessuno. Si trovava in una costante competizione con la sorella, che considerava la più bella del paese, e questo alimentava ulteriormente la sua insicurezza.

Quando arrivò all'università, lo fece con molte difficoltà e insicurezze, alimentate dalle parole di alcuni insegnanti che le dicevano di non essere abbastanza brava per gli studi accademici. Inoltre, il padre le impose la condizione che, se avesse fallito il primo esame, avrebbe dovuto abbandonare il percor-

so. Nonostante questi ostacoli e le proprie paure, Luisa riuscì a laurearsi, conseguendo la triennale, la magistrale e persino un dottorato di ricerca. Quest'ultimo titolo lo ottenne con un professore noto per essere tra i più esigenti dell'università, il che rappresentò per lei un'importante conferma delle sue capacità e del suo valore.

Tuttavia, nonostante i successi accademici, la sua autostima non era ancora solida. Durante il dottorato subì episodi di mobbing, che le fecero nuovamente mettere in dubbio il proprio valore. Nel 2018, questa situazione la portò a una crisi profonda, che culminò in pensieri estremamente negativi sulla propria esistenza. Arrivò a un punto di rottura e sentì di non voler più vivere. Fu allora che decise di farsi aiutare e intraprese un percorso di psicoterapia. Nei primi anni, la terapia la aiutò moltissimo a comprendere che il problema non era lei, ma l'ambiente e le dinamiche che aveva vissuto.

La vera svolta, tuttavia, arrivò con il coaching, che scoprì in un momento ancora più difficile della sua vita: la diagnosi della fibromalgia. Questa malattia rappresentò un duro colpo per Luisa, poiché il suo corpo non le permetteva più di svolgere le normali attività quotidiane. Fu immobilizzata dal dolore e le venne detto che la fibromalgia era una condizione cronica e incurabile, destinata a peggiorare nel tempo. L'unica soluzione prospettata dai medici era

---

l'assunzione di antidepressivi, che avrebbero agito come miorilassanti per alleviare il dolore muscolare. La prospettiva di dipendere dai farmaci per tutta la vita la gettò in uno stato di disperazione ancora più profondo. Per circa otto o nove mesi, Luisa visse tra il letto e il divano, senza riuscire a trovare una via d'uscita. Tuttavia, a un certo punto capì che doveva reagire e dare una svolta alla propria vita. Fu in quel momento che scoprì il coaching, che le permise di cambiare completamente prospettiva. Iniziò a vedere la malattia non più come una condanna, ma come un trampolino di lancio per riscoprire la propria vera essenza. Capì che il problema principale era il fatto che non si amava e che continuava a cercare l'amore all'esterno, quando invece avrebbe dovuto iniziare a coltivarlo dentro di sé.

A partire da quel momento, Luisa iniziò a lavorare sul proprio amore incondizionato per sé stessa e per la vita.

Si appassionò così tanto a questo percorso che decise di approfondirlo ulteriormente, frequentando un'accademia di coaching olistico. Oggi è una persona profondamente diversa da quella che era in passato, la persona che avrebbe voluto essere quando era adolescente. La sua missione è chiara: aiutare quante più persone possibile a uscire dal buio, dimostrando loro che, se ce l'ha fatta lei, possono farcela anche loro.

Il suo obiettivo principale è supportare le donne nel processo di accettazione e amore per sé stesse, aiutandole a diventare la migliore versione di sé, proprio come avrebbe voluto fare lei da bambina. È convinta che, se non avesse ricevuto una chiamata così forte come la malattia, probabilmente non avrebbe mai avuto il coraggio di cambiare la sua vita in modo così radicale. Oggi, attraverso la sua esperienza e il coaching, vuole portare luce e speranza a chiunque si senta bloccato dalle proprie difficoltà, aiutandolo a trovare una via d'uscita e a riscoprire la propria forza interiore.



---

# BUSINESS STORY

## IL PERCORSO DI LUISA: DALLA RICERCA ACCADEMICA AL COACHING OLISTICO, TRA SFIDE E TRASFORMAZIONI

Luisa ha iniziato a lavorare come life coach nel 2023. Inizialmente ha intrapreso questa professione autonomamente, senza affidarsi a nessuna struttura o supporto esterno. Pubblicava video, anche molto lunghi, e post riguardanti soprattutto la fibromialgia, che per lei ha rappresentato un vero e proprio trampolino di lancio verso questa carriera. Tuttavia, nonostante l'impegno, si rendeva conto di non riuscire a raggiungere efficacemente le persone: molti la contattavano per complimentarsi con lei per la sua storia e la sua forza, ma non otteneva veri e propri clienti con cui lavorare. Per il primo anno, quindi, la sua attività si è limitata prevalentemente alla creazione di contenuti in modo spontaneo e personale, senza una strategia chiara che potesse portarla a risultati concreti. Inoltre, il fatto di lavorare da sola e senza una guida specifica la portava a sentirsi spesso confusa su quali fossero le azioni più efficaci da intraprendere per far crescere la sua attività.

Dopo un anno, Luisa ha deciso di iscriversi a un'accademia che l'ha aiutata a strutturare un metodo di lavoro più efficace. Ha imparato a creare contenuti mirati, reel e a utilizzare strategie di marketing come il "gancio" e la "call to action", concetti che fino a quel momento le erano sconosciuti. Inoltre, ha acquisito competenze fondamentali per definire un proprio metodo di coaching e stabilire un prezzo per i suoi servizi, cosa che fino ad allora non aveva mai considerato. Questo percorso formativo le ha permesso di ottenere numerosi clienti, lavorando principalmente sulla nicchia della fibromialgia. Tuttavia, benché la sua visibilità fosse aumentata e il numero di richieste fosse cresciuto, si rendeva conto che qualcosa ancora non funzionava come avrebbe voluto.

Nonostante i progressi, Luisa ha incontrato difficoltà nella fase di vendita. Riceveva molte richieste e teneva quotidianamente delle call con potenziali clienti, ma non riusciva a concludere i contratti. Questo l'ha portata a vivere un periodo di riflessione, durante il quale ha avuto dubbi sul proprio operato. Si è chiesta cosa stesse sbagliando e, dopo essersi presa una pausa di qualche mese, ha compreso che il problema risiedeva nella nicchia che aveva scelto. Non si identificava più completamente con il settore della fibromialgia: non perché non volesse aiutare queste persone, ma perché sentiva che il suo percorso personale la stava portando in un'altra direzione. In quel periodo di pausa ha avuto modo di osservarsi e di capire che la sua identità professionale stava evolvendo, e che per sentirsi realmente realizzata doveva intraprendere un nuovo percorso.

Questa consapevolezza l'ha spinta a cambiare e a specializzarsi nella gestione delle emozioni in generale. Tuttavia, nel tentativo di ampliare il proprio pubblico, ha iniziato a trattare una vasta gamma di argomenti, passando dalle relazioni al lavoro, all'amore per sé stessi. Questa mancanza di un filo conduttore preciso ha impedito alle persone di riconoscersi nei suoi contenuti, riducendo l'efficacia del suo messaggio. Si rendeva conto che, non avendo un focus chiaro, le persone che la contattavano non erano sempre in linea con ciò che lei realmente voleva offrire. Questo l'ha portata a un'ulteriore riflessione sulla sua attività e sulla necessità di individuare un pubblico più specifico con cui poter realmente entrare in sintonia. Ha capito che non bastava parlare di temi importanti se non riusciva a creare un legame autentico con le persone giuste per il suo messaggio.



Nel settembre dell'anno precedente, Luisa ha scoperto un video di Caterina, che l'ha immediatamente colpita. Sentiva il bisogno di un metodo che le permettesse di lavorare in profondità, integrando la sua visione olistica. Il percorso accademico che aveva seguito fino a quel momento le aveva fornito molte competenze tecniche, ma non le aveva permesso di esplorare a fondo la propria dimensione interiore. Questo aspetto, secondo lei, rappresentava un ostacolo anche nella vendita dei suoi servizi. Ricorda perfettamente che, quando ha visto per la prima volta il video di Caterina, stava per uscire di casa e non ha potuto approfondire subito. Pensava di aver perso l'opportunità perché non ricordava neanche il nome dell'autrice del video. Tuttavia, dopo un mese, lo stesso video le è riapparso e questa volta ha deciso di non lasciarsi sfuggire l'opportunità, prenotando subito una call. Fin dal primo momento ha percepito una forte risonanza con il metodo proposto e ha capito che era esattamente ciò che stava cercando: un percorso che le permettesse di comprendere a fondo sé stessa e individuare il pubblico più adatto a lavorare con lei, indipendentemente dalla fibromialgia. Questa esperienza le ha dato la spinta necessaria per riprendere il suo percorso con maggiore consapevolezza e sicurezza.

Prima del 2023, Luisa ha svolto diversi lavori. Dopo aver conseguito il dottorato di ricerca, ha iniziato a lavorare all'università come assegnista di ricerca, ruolo che ha ricoperto per un anno.

Tuttavia, ha presto compreso che quell'ambiente non era in linea con la sua natura e i suoi valori.

Sentiva che non rispecchiava ciò che desiderava per sé stessa, per gli studenti e per il mondo accademico in generale. Poco prima del lockdown, ha quindi deciso di lasciare il lavoro. In quel periodo ha ricevuto la diagnosi di fibromialgia, rimanendo bloccata a casa. Questa condizione l'ha costretta a fermarsi e a prendersi del tempo per sé, portandola a una profonda introspezione su ciò che voleva realmente dalla sua vita.

Successivamente, durante la ripresa, ha deciso di lavorare nella scuola, dove è stata assunta grazie a un punteggio elevato. Ha svolto questa professione per due anni, ma anche in questo caso si è resa conto di non essere fatta per lavorare in un sistema che non condivideva. Il meccanismo era simile a quello universitario e non le permetteva di esprimere appieno la sua vocazione. In quel periodo, stava già frequentando un'accademia di coaching olistico e ha maturato la decisione di lasciare la scuola per dedicarsi completamente alla sua missione di life coach. Questa scelta è stata una delle più importanti della sua vita, poiché ha segnato l'inizio di un percorso professionale più autentico e in linea con la sua vera essenza. Il cambiamento non è stato immediato né semplice, ma le ha permesso di trovare la strada giusta, quella che davvero sentiva appartenere alla sua anima e alla sua vocazione. Oggi, guardandosi indietro, sa di aver fatto la scelta migliore per il suo benessere e la sua realizzazione personale.





**"La crescita  
personale è un  
viaggio, non  
una corsa:  
accogli ogni  
passo con  
fiducia e  
gratitudine"**



**PENSIERO POSITIVO +**

*"Il cambiamento inizia accogliendo sé stessi con pazienza e autenticità"*

---

Luisa ritiene che la sua unicità abbia un impatto significativo sui suoi progetti, poiché le consente di instaurare un rapporto di fiducia con le persone. Secondo lei, il fatto di mostrarsi autentica, senza maschere o filtri, aiuta gli altri a sentirsi a loro agio e a fidarsi di lei. Questo aspetto risulta particolarmente rilevante nei progetti più importanti su cui sta lavorando, come l'organizzazione di una conferenza e la pubblicazione del suo primo libro. Durante le conferenze, infatti, la sua autenticità le permette di entrare in connessione con il pubblico, facendo sentire le persone comprese e creando un legame che spesso le porta a voler collaborare con lei. Questa capacità di toccare il cuore degli altri è ciò che Luisa considera uno degli aspetti più preziosi del suo lavoro.

Per mantenere il suo equilibrio personale e professionale, Luisa segue una routine quotidiana senza la quale non riuscirebbe ad aiutare né sé stessa né gli altri. La meditazione occupa un ruolo centrale nella sua vita, così come il "Passo della Sosta", un momento di riflessione che è diventato fondamentale nella sua giornata. Inoltre, tiene un diario delle emozioni, che le permette di osservarsi e comprendere quali stati d'animo sta nutrendo in quel giorno. Grazie a questo strumento, può fare un bilancio tra emozioni positive e negative, lavorando su di esse per trasformarle e migliorare il suo benessere emotivo. Questo processo di autoanalisi le consente di essere sempre più consapevole di sé e, di conseguenza, più presente e disponibile per gli altri.

Luisa dedica molto tempo anche al miglioramento del proprio mindset, concentrandosi sulle credenze limitanti e praticando meditazioni specifiche per trasformare le ferite emotive e affrontare le sfide quotidiane. Un altro elemento essenziale della sua routine è l'apertura dei

registri akashici, un'attività che svolge ogni giorno. Questa pratica le consente di mantenere una frequenza energetica più alta e di ricevere intuizioni preziose durante le sessioni di consulenza, permettendole di fornire risposte e strumenti efficaci alle persone che si affidano a lei. Grazie a questa connessione profonda, riesce a percepire le necessità degli altri ancor prima che esse vengano esplicitate, rendendo il suo lavoro ancora più incisivo e mirato.

I principi che guidano Luisa nella sua vita sono l'umiltà e l'autenticità. Secondo lei, questi due valori sono fondamentali e rappresentano la base del suo modo di essere. Senza di essi, non potrebbe portare avanti il suo lavoro con coerenza e sincerità. L'umiltà le permette di restare sempre aperta all'apprendimento e al miglioramento, mentre l'autenticità la guida nel rapportarsi con gli altri in modo genuino, senza filtri o sovrastrutture.

Infine, Luisa offre alcuni suggerimenti pratici a coloro che vogliono intraprendere un percorso di crescita personale. Il primo consiglio è quello di avere il coraggio di mettersi in gioco e di uscire dalla propria zona di comfort, superando la tendenza a rimandare. Inoltre, sottolinea l'importanza di apprezzare il proprio lato umano e di evitare la fretta nel processo di crescita. Uno degli errori più comuni, infatti, è quello di voler guarire e risolvere tutto rapidamente, senza rispettare i tempi naturali del proprio sviluppo interiore. Per questo, Luisa incoraggia a coltivare la pazienza, ad accogliere il proprio percorso con serenità e a rispettare il tempo necessario per evolversi in modo autentico e consapevole. La crescita personale, secondo lei, non è un obiettivo da raggiungere in tempi prestabiliti, ma un viaggio che richiede dedizione, ascolto di sé e la capacità di accogliere ogni passo del cammino con gratitudine e fiducia.



# VISIONI

IDEE PROSPETTIVE CON LO SGUARDO  
RIVOLTO VERSO IL FUTURO

---

Con lo sguardo proiettato verso orizzonti internazionali, Luisa immagina il suo futuro come coach al femminile di respiro mondiale, impegnata in conferenze e percorsi trasformativi dedicati all'amore per sé stesse. Una visione nitida, arrivata solo poche settimane fa, che ha acceso in lei una motivazione potente: quella di creare un'accademia unica nel suo genere, fondata su percorsi diversificati e accessibili, pensati per supportare le donne nella riscoperta della propria unicità e forza interiore.

Nella sua prospettiva, l'accademia non sarà soltanto un luogo formativo, ma un ecosistema di crescita, con corsi in presenza, online, brevi workshop intensivi nei weekend, e proposte miste che possano adattarsi a ogni esigenza. La sua missione è rendere il valore accessibile, offrendo esperienze trasformative a chiunque desideri intraprendere un cammino di evoluzione personale, indipendentemente dalle proprie risorse economiche.

Luisa si vede circondata da un team affiatato, con cui condivide la visione e la voglia di incidere positivamente sulla vita delle persone. Il suo desiderio di portare questo messaggio in giro per il mondo si intreccia con un altro sogno personale: vivere a Bali, un luogo che non ha ancora visitato ma che sente profondamente affine, un simbolo di benessere e armonia.

Oltre i contenuti, ciò che Luisa desidera trasmettere è la propria autenticità. Crede fermamente che le persone scelgano di affidarsi non tanto a un metodo o a un prodotto, ma alla persona che li propone. Il suo percorso di vita, le esperienze che l'hanno forgiata e l'energia che comunica diventano quindi il vero invito all'azione per chi si riconosce nel suo messaggio. Nel tempo dell'intelligenza artificiale e dell'automatizzazione, Luisa è convinta che l'investimento più prezioso resti quello su se stessi. La vera innovazione, secondo lei, passa dal contatto umano, dall'ascolto profondo, dalla valorizzazione di ciò che ci rende irripetibili. Ed è proprio da qui che parte la sua visione: costruire un futuro dove l'unicità di ciascuno diventa la leva per trasformare il mondo.





## DigitalBench Academy

Digital Bench è il brand evocativo dell'unica Accademia dell'Unicità in Italia in cui si formano Operatori Olistici, Coach e Guide al Cambiamento per concretizzare la propria attività olistica e valorizzare la propria unicità, eliminando sfiducia, resistenze e confusione dentro di sé.

Nasce nel 2019 da un'idea di Caterina Schiappa, voce autorevole nel settore del marketing gentile, ricercatrice di "storie di unicità" ed esploratrice della vita. È una donna profondamente spirituale, olistica e creativa. Questo le permette di essere in sintonia con il battito dell'Universo e scovare in modo naturale il tetto di cristallo dell'unicità di altri esseri umani.

La sua missione, e quella di Digital Bench, è aiutare più persone possibili a riscoprire e valorizzare la propria unicità per generare un impatto positivo nel mondo e contrastare il fenomeno del "negative bias".

Vogliamo massimizzare il rendimento di tutti i gli Operatori Olistici e Guide al Cambiamento nella consapevolezza di una responsabilità umana globale.

Parlano di noi l'Ansa, Il Messaggero, Rai, Sky TG 24, Leggo, Rtl 102,5, Askanews, Millionaire, Vanity Fair ed altri giornali e media locali e nazionali.