

Storie di Unicità



Edizioni
Digital Bench

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

SPECIALE N° 5



LA SUA UNICITÀ

Empatia, ascolto profondo,
connessione autentica per
ritrovare sé stessi
attraverso il lavoro con gli
altri

MICHELA PERINI
Consulente di bellezza Pro-Age

Sommario

04



VALORE UNICO

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

06



IL LATO UMANO

La storia personale, incredibile e unica che ha portato Michela 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

**Empatia, ascolto profondo,
connessione autentica per ritrovare sé
stessi attraverso il lavoro con gli altri**





Dopo tutto il percorso che ha compiuto, Elisa è convinta che la sua qualità principale sia l'empatia. Un aspetto di sé che, in passato, aveva sempre vissuto come una caratteristica negativa: nella vita, infatti, le aveva spesso causato sofferenza. Per un certo periodo, arrivò persino a rifiutare questo lato della propria personalità.

Oggi, però, Elisa considera l'empatia non solo una qualità importante, ma forse addirittura la migliore tra quelle che possiede. Per lei l'empatia non si limita all'ascolto delle persone – in particolare delle donne, con cui ama lavorare – ma si manifesta anche come una capacità di percepirne profondamente le emozioni. Questo talento l'ha aiutata enormemente a riconnettersi e ad accettare pienamente la propria parte femminile, che in alcuni momenti della vita aveva teso a mettere da parte.

Scoprire che questa qualità poteva essere il suo punto di forza ha restituito a Elisa l'amore e la fiducia per il proprio lavoro. Sentire di riuscire a comprendere la persona che ha di fronte, talvolta anche senza bisogno di parole, rappresenta per lei un'esperienza straordinaria. Non si considera una maga, ma racconta come, instaurando un certo tipo di rapporto - evento che negli ultimi tempi le ca-

pita molto spesso con le donne con cui lavora – riesca a creare una connessione così intensa da viverla come qualcosa di bellissimo, quasi raro anche nella vita quotidiana.

Quando si trova nel suo ambiente lavorativo, Elisa sente di essere particolarmente empatica, molto più di quanto non si percepisca nel mondo esterno. E riconosce quanto tutto questo abbia rappresentato una svolta nella sua vita. Secondo lei, questa empatia è una dote innata. Fin da piccola, infatti, ricorda di essere stata estremamente attenta a percepire come stavano le persone attorno a lei. A volte, questa sensibilità diventava un problema: se percepiva che qualcuno non stava bene o che qualcosa non andava, si sentiva inevitabilmente condizionata nel proprio atteggiamento.

Elisa racconta di come, da bambina, desiderasse essere "la brava bambina", per evitare di creare situazioni spiacevoli o disagi tra i genitori o i familiari. Era sempre molto attenta agli stati d'animo di chi le stava vicino, sviluppando una sensibilità profonda che, allora, le sembrava un peso, ma che oggi riconosce come parte fondamentale e unica di sé.

IL LATO UMANO

ESSERE PROFESSIONISTI NON BASTA!!

SCOPRIAMO IL FATTORE UMANO

DI MICHELA PERINI

Fin da bambina, Michela ha sentito battere forte dentro di sé una sensibilità naturale, qualcosa che nessuno le ha insegnato e che è semplicemente parte di lei. Questa empatia, innata e potente, si è rafforzata nel tempo grazie alle esperienze più intime e personali della sua vita, prime fra tutte il rapporto con le sue figlie, oggi ventenni e adolescenti.

Con loro, Michela ha costruito una relazione unica, basata su un'accoglienza totale, sull'assenza di giudizio e sulla capacità di comprendere anche ciò che non viene detto a parole. Non si definisce una madre perfetta, ma è profondamente grata per come le sue figlie la vedono: non solo come una mamma amorevole, ma come una presenza capace di capirle nel profondo. Quella connessione così sottile e intensa, che ogni genitore dovrebbe auspicare, per Michela rappresenta una delle conquiste più grandi della sua vita.

Questa empatia naturale è diventata anche la chiave del suo successo professionale. Se in passato incontrava le persone una sola volta, oggi, grazie ai percorsi costruiti con le clienti, può vederle più volte e creare legami autentici. Non è solo l'accoglienza immediata che colpisce chi si affida a lei, ma soprattutto ciò che emerge durante il percorso: quella

capacità rara di "sentire" davvero come sta anche senza bisogno di spiegazioni.

Le clienti glielo dicono apertamente: c'è qualcosa di speciale nel modo in cui Michela riesce a percepire le loro emozioni, una qualità che la distingue da chiunque abbiano incontrato prima. Non si tratta solo di tecnica o professionalità — che pure non le mancano — ma di un'empatia che si traduce in un benessere reale, palpabile.

Michela non ha mai preteso di essere "la migliore" nel suo settore. Sa che ci sono tanti professionisti validi. Ma ha compreso che la sua unicità è legata proprio a chi è come persona, ed è questa autenticità a fare la vera differenza. Sempre più spesso percepisce il desiderio delle clienti di affidarsi a lei, attratte non solo dalla competenza, ma da quella sensazione di essere accolte, ascoltate, comprese.

Un altro aspetto del suo impegno è la diffusione della filosofia "pro-age", una visione rivoluzionaria che rifiuta la cultura "anti-age" tanto diffusa nel mondo della bellezza. Michela non sopporta l'idea di "combattere" il tempo che passa. Al contrario, desidera aiutare le donne a vivere l'invecchiamento non come una sconfitta, ma come una trasformatio-

ne naturale e preziosa.

Per lei, ogni donna possiede una bellezza unica, da valorizzare senza inseguire standard irraggiungibili. Nel tempo ha notato che, lavorando con le donne, i difetti estetici che le clienti percepivano diventavano invisibili ai suoi occhi. Desiderava che anche loro potessero vedersi come lei le vedeva: autentiche, bellissime nella loro unicità. Michela distingue nettamente tra il prendersi cura di sé con amore e il cadere nell'ossessione dell'eterna giovinezza.

Il percorso personale di Michela è segnato da scelte coraggiose e profonde trasformazioni. A soli 22 anni apre il suo primo centro estetico, che gestisce con successo. Tuttavia, con la nascita delle figlie, decide di vendere l'attività per dedicarsi interamente a loro, spinta dal desiderio di essere una presenza costante, laddove in passato aveva vissuto la lontananza dei suoi genitori, molto impegnati nel lavoro.

È stata una scelta impegnativa anche sotto il profilo economico, ma Michela non ha mai dubitato della sua importanza. Col tempo, però, ha sentito il bisogno di ritrovare se stessa come donna e come professionista, non volendo essere definita solo dal suo ruolo di madre.

Intorno al 2019, complice l'arrivo della pandemia, avverte il bisogno di rimettersi in gioco. Non era solo la mancanza del lavoro a spingerla, ma il desiderio profondo di sentirsi "qualcuno" anche al di fuori del contesto familiare. Vive un periodo di grande incertezza, in cui fatica a rispondere alla domanda più semplice: "Chi sono io?".

La svolta arriva grazie all'incontro con una donna, Barbara, che praticava Reiki e Fiori di Bach. Un semplice consiglio — sedersi in un angolo amato della casa, chiudere gli occhi e osservare cosa emergeva — si rivela decisivo. In quell'esercizio di ascolto interiore, Michela riscopre il desiderio di tornare al suo lavoro, alla sua passione per il contatto umano, per la cura autentica.

Con il supporto del marito e delle persone care, riprende così il suo cammino professionale, portando con sé tutta la forza, la consapevolezza e la gentilezza maturate negli anni.

Oggi Michela è il simbolo di una bellezza autentica, di un'empatia che cura, di una sensibilità che ispira. Il suo percorso dimostra che anche dai momenti più difficili possono nascere fioriture meravigliose.



BUSINESS STORY

DA ESTETISTA A CONSULENTE DI BELLEZZA PRO-AGE, UNA CRESCITA NELL'AUTENTICITÀ E NEL BENESSERE

La storia professionale di Michela Pierini inizia giovanissima, a 21 anni, quando spinta dall'entusiasmo imprenditoriale del padre – sempre incline a lanciarsi in nuove avventure – rileva un centro estetico. Era una terza gestione, situato in un appartamento, quasi invisibile agli occhi dei passanti. Un'avventura iniziata con l'ingenuità e il coraggio dei vent'anni: "Vabbè, proviamo", pensò Michela, accettando la sfida.

Nei primi due anni, l'attività fu un disastro. Il centro si trovava in un paese dove già operavano tredici centri estetici e lei, giovane e sconosciuta, faticava a farsi spazio. Ma, senza scoraggiarsi, iniziò a costruirsi una clientela attraverso il solo mezzo disponibile all'epoca: il passaparola. E piano piano, riuscì a farsi conoscere e apprezzare.

In quegli otto anni di attività, Michela creò legami così forti che ancora oggi, pur non vivendo più in quel paese, incontra persone che la ricordano con affetto. Questa è, per lei, una delle più grandi soddisfazioni: aver lasciato un segno umano, oltre che professionale.

La decisione di vendere il centro arrivò in un momento di grande cambiamento. La nascita delle figlie fu l'input più evidente: senza aiuti nella gestione



familiare, Michela scelse di dedicarsi a loro. Ma, con il tempo, maturò anche un'altra consapevolezza: era stanca della parte estetica tradizionale, un sentimento che solo successivamente avrebbe razionalizzato pienamente, anche grazie a percorsi di crescita personale.

Dopo aver venduto il centro, per un periodo Michela si dedicò alla famiglia e lavorò con il marito, che gestiva un distributore di carburante e un autolavaggio. Lavava le auto, ma senza alcuna soddisfazione personale. Suo marito le diceva: "Prima facevi belle le donne, ora fai belle le auto", senza capire come mai quel lavoro, pur dignitoso, non riuscisse a nutrirla interiormente.

Nel suo percorso, Michela ha sempre avuto una costante: la formazione. Anche quando gestiva il centro estetico, non smetteva mai di aggiornarsi. Non perché si sentisse inadeguata, ma perché desiderava offrire sempre qualcosa di nuovo per coccolare le clienti. Aveva rilevato il centro estetico dotato di macchinari all'avanguardia, all'epoca molto costosi, ma li lasciava praticamente inutilizzati: il suo approccio era tutto manuale, tutto umano.

Sempre più attratta dal lavoro manuale legato al benessere psicofisico, Michela proseguì con la for-

mazione in tecniche naturali e olistiche. Quando decise di non lavorare più con il marito e di aprire la partita IVA, fu chiaro: non voleva più un centro estetico tradizionale. Voleva offrire solo quei trattamenti che le stavano davvero a cuore.

Questa scelta si è rivelata impegnativa: "Una donna deve venire da me proprio per quella tecnica specifica", spiega Michela. Non offre più i servizi estetici di base che attirano facilmente clienti; piuttosto, costruisce le sue giornate di lavoro su trattamenti viso e corpo altamente specializzati, frutto della sua esperienza e della sua sensibilità.

Negli anni, ha creato delle vere e proprie "sedute sartoriali": trattamenti personalizzati costruiti su misura per ogni persona, basandosi non solo sulle richieste dichiarate, ma anche su ciò che riesce a percepire attraverso le tensioni muscolari e le emozioni non dette.

La passione di Michela per le tecniche Pro-Age nasce da una ferita personale. Circa otto anni fa, si ritrovò in un momento difficile: dopo anni dedicati quasi esclusivamente al ruolo di madre, senza tempo per sé, si sentiva fisicamente provata e guardandosi allo specchio a 42 anni non si riconosceva più.

Vide un viso stanco, segnato. Ma, fedele ai suoi principi, decise di tracciare un confine chiaro tra la cu-

ra di sé e l'ossessione per l'eterna giovinezza.

Michela conosceva bene il rischio di cadere nella trappola della non-accettazione di sé: veniva da una storia personale in cui faticava ad amarsi, a riconoscersi bella.

Non voleva diventare schiava di interventi estetici. Così iniziò a cercare strade naturali per prendersi cura di sé con amore, senza stravolgersi.

Iniziò a studiare ginnastica facciale, poi tecniche manuali specifiche per il viso, volte a distendere, illuminare e valorizzare l'aspetto in modo naturale.

Questa passione si trasformò in una vera e propria missione. Studiando con i migliori maestri e investendo nella sua formazione, Michela ha perfezionato un metodo unico: il "Metodo Pro-Age". Un approccio rispettoso del corpo e dell'identità di ogni donna, privo di effetti collaterali, che invita a prendersi cura di sé come gesto di amore e non di negazione del tempo che passa.

Oggi, attraverso i trattamenti viso, corpo, la ginnastica facciale e posturale, Michela aiuta le donne a riscoprirsi. Le guida verso un'accettazione più dolce del cambiamento, insegnando loro a vedere la propria bellezza autentica, quella che nasce non dalla perfezione, ma dalla cura e dalla luce interiore.

La sua filosofia, oggi, è chiara: la vera bellezza è la luce che si emana quando ci si ama davvero.





**“Vieni
prima
tu”**



PENSIERO POSITIVO +

“Quello che decidi di fare oggi per te stessa, segnerà profondamente la persona che sarai tra qualche anno”

Verso la fine della nostra chiacchierata, Michela Pierini ci accompagna nel cuore della sua visione: quella di un futuro costruito su pensieri positivi, scelte consapevoli e cura autentica di sé.

Alla base del suo percorso, in perfetta sintonia con il principio della "Digital Bench Academy" — che invita a mantenere un mindset positivo e ad abbandonare ogni forma di energia negativa — Michela pone alcuni valori fondamentali, che già oggi pratica e che desidera trasmettere, soprattutto alle donne che incontra nella sua vita personale e professionale.

Il primo pilastro del suo pensiero positivo è l'unicità. Michela crede profondamente che ogni donna sia unica e meravigliosa per ciò che è. Combattere contro i modelli irrealistici di perfezione che la società impone, per lei, una missione personale.

Con passione, racconta quanto sia importante aiutare le donne — specialmente quelle più fragili o giovani, come le sue stesse figlie — a non sentirsi mai inadeguate davanti a standard irraggiungibili di bellezza. Non si tratta di rinunciare a prendersi cura di sé, anzi: Michela è la prima a credere nell'importanza dell'aspetto esteriore. Ma si tratta di coltivare un amore autentico verso sé stesse, che non dipenda dall'omologazione o dall'ossessione della perfezione.

I principi che guida Michela nella sua vita quotidiana sono semplici ma profondi. Primo fra tutti, l'impegno a costruire uno stile di vita sano, attraverso la cura dell'alimentazione e la riscoperta della meditazione — una pratica alla quale si è riavvicinata anche grazie all'accompagnamento ricevuto in Academy.

Centrale, nella sua filosofia di vita, è l'idea di innamorarsi di sé stesse come si ama un figlio, un familiare, un amico caro. Non è sempre facile, ammette Michela, ed è una sfida anche per lei. Ma è una pratica quotidiana, un investimento a lungo termine sulla propria serenità.

"Quello che decidi di fare oggi per te stessa", ripete, "segnerà profondamente la persona che sarai tra qualche anno".

Ed è fondamentale, secondo lei, approcciarsi a questo

cammino senza ossessione, accettando anche i momenti di fatica e pigrizia, come parte naturale dell'essere umano.

Un altro insegnamento che Michela ha fatto suo è la gestione consapevole del tempo: imparare a riconoscere le vere priorità, a distinguere ciò che è urgente da ciò che può aspettare, per lasciare spazio a ciò che fa davvero bene all'anima.

Questi modelli mentali e abitudini di vita hanno prodotto cambiamenti concreti nella sua esistenza, sia a livello personale che professionale.

La vera svolta, racconta Michela, avvenne intorno ai 42 anni. Fu allora che iniziò a dedicarsi seriamente a se stessa: prese a curare l'alimentazione, introdusse nella sua routine l'attività fisica, scoprì nuove pratiche di benessere. Fino a quel momento, iscriversi in palestra e abbandonare dopo poco era stato un copione già scritto. Ma a 42 anni qualcosa cambiò radicalmente.

Anche in questo cammino, ci sono stati alti e bassi. Michela non nasconde la fatica, né pretende di essere sempre impeccabile. Tuttavia, racconta che la svolta più grande arrivò grazie al percorso intrapreso con Caterina e la Digital Bench Academy.

Fu allora che riuscì davvero a mettere a fuoco i suoi obiettivi personali, a vivere con più consapevolezza e leggerezza, senza estremismi, ma con fermezza.

Questa trasformazione interiore si è inevitabilmente riflessa anche nel suo lavoro: Michela ha imparato a ripetersi che viene prima lei. Non in modo egoistico, ma con la consapevolezza che una donna che si ama e si rispetta è capace di dare molto di più anche agli altri.

Una donna che riesce a scegliere le sue priorità senza farsi schiacciare da urgenze imposte dall'esterno.

"Vieni prima tu", ripete oggi anche alle sue clienti. Un principio semplice, ma rivoluzionario.

Ed è da qui che Michela guarda al futuro: con la certezza che ogni piccolo gesto di cura verso se stesse, ogni pensiero positivo coltivato con amore, è un seme che, nel tempo, cambierà il mondo.



VISIONI

IDEE PROSPETTIVE CON LO SGUARDO
RIVOLTO VERSO IL FUTURO

Parlando di futuro, Michela Pierini non esita a condividere la sua visione più profonda: un progetto che, pur ancora in fase embrionale, vibra già di una potente energia trasformativa. Non si tratta di una semplice idea, ma di un desiderio forte, che Michela sente di dover coltivare e trasformare in realtà nei prossimi dieci anni. La sua grande aspirazione è diffondere la filosofia Pro-Age, rendendo le donne più libere. Libere di essere se stesse, libere di smettere di omologarsi a modelli di bellezza irrealistici imposti dalla società.

Il sogno di Michela è quello di creare una vera e propria "Pro-Age Academy": un luogo fisico e simbolico dove le donne possano imparare non solo tecniche per prendersi cura di sé, ma anche un nuovo modo di vivere il trascorrere del tempo. Una scuola di pensiero e di movimento, dedicata sia a chi affronta il naturale avanzare degli anni, sia alle giovani donne che si trovano oggi a combattere contro standard inarrivabili. Anche se non ancora strutturato secondo tutte le caratteristiche di un progetto BARC (ben definito, misurabile, concreto), Michela ha già iniziato a gettare i primi semi per trasformare questa visione in realtà.

Ad esempio, ha recentemente lanciato un percorso dal vivo di ginnastica facciale e posturale: un'iniziativa innovativa, considerando che la maggior parte di queste pratiche viene proposta esclusivamente attraverso videocorsi.

Con il suo percorso in presenza, Michela non si limita a insegnare esercizi fisici: crea uno spazio di accettazione, dove ogni donna può riscoprirsi, condividere fragilità e sentirsi meno sola. Ogni incontro diventa così un'esperienza di crescita collettiva, dove si lavora sulla bellezza autentica, sull'autostima e sull'amore verso sé stesse.

Guardando al futuro, Michela immagina un mondo in cui le donne possano sentirsi davvero libere: libere di non sentirsi giudicate per un capello bianco, libere di essere curate o trascurate a seconda delle giornate, libere di vivere il cambiamento del corpo senza paura.

Sogna un cambiamento culturale profondo: quello in cui la donna possa affrontare con gratitudine e serenità le fasi della vita, dalla perimenopausa in avanti, senza più viverle come una condanna o una perdita di valore.

Un sogno difficile, certo, in una società del "tutto e subito", che spesso spinge anche le più consapevoli in momenti di crisi. Michela stessa non si nasconde: racconta come anche lei, pur praticando da anni la filosofia Pro-Age, sia caduta nella trappola dell'ansia professionale. Negli ultimi anni, infatti, si era ritrovata a rincorrere corsi su corsi, alla ricerca di risultati estetici immediati da offrire alle clienti. La pressione di dover eliminare rughe e cellulite, come le clienti chiedevano, la aveva portata a sentirsi frustrata, inadeguata, persa.

La vera svolta è arrivata con l'incontro con Caterina e la Digital Bench Academy, che l'hanno aiutata a ritrovare la bussola: a riconnettersi con la sua vera missione. Michela ha capito che ciò che funziona davvero — per lei e per le donne che si affidano a lei — è l'amore autentico per sé stesse, non l'ossessione per un ideale estetico.

Da allora, ha scelto di rimanere fedele al suo percorso: quello che aiuta le donne a innamorarsi di sé, a prendersi cura di sé senza violenza, senza fretta, senza giudizio.

Se potesse lasciare un messaggio di incoraggiamento a chi leggerà la sua storia, Michela direbbe questo:

"Non è una ruga, non è una palpebra che si abbassa, non è un doppio mento a definire la nostra bellezza.

La vera bellezza è quella luce che emaniamo quando stiamo bene nella nostra pelle. E stare bene significa conoscersi, accettarsi, prendersi cura di sé con la stessa dedizione con cui ci prendiamo cura delle persone che amiamo."

La sua speranza è che ogni donna impari a vedersi con occhi nuovi, a riconoscere e valorizzare quella bellezza autentica che ognuna custodisce dentro di sé. Come Michela ripete spesso: "La bellezza è dentro di te. Basta risvegliarla."



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.