

Vito Saraglia

il Timido, il Seduttore e l'Imprenditore di Successo



12 STEP

**PER USCIRE
DALLA TIMIDEZZA
E VINCERE NELLA VITA**

ZONAcontemporanea

Questo libro non è soltanto un libro ma un percorso, una iniziazione, in dodici passi, affinché il lettore possa cambiare la percezione del suo disagio sociale e ritrovare quella determinazione e fiducia in sé stesso per ricominciare a vivere al 100% la sua vita. Questo è un viaggio importante per te, scoprirai la strada del tuo successo personale, raggiungerai i tuoi obiettivi, motivandoti e cambiando il tuo modo di essere, con ottimismo e passione. Le tecniche illustrate possono essere usate anche per altri aspetti della tua vita perché, quando avrai terminato questo libro, ti accorgerai che tu sei cambiato e tutto è possibile. Ti auguro una vita serena e felice.

l'Autore

© 2016 Editrice ZONA

È VIETATA

**ogni riproduzione e condivisione
totale o parziale di questo file
senza formale autorizzazione dell'editore.**

Il Timido, il Seduttore e l'Imprenditore di successo
12 step per uscire dalla timidezza e vincere nella vita
saggio romanzato di Vito Saragaglia
ISBN 978-88-6438-584-6
Collana: ZONA Contemporanea

© 2016 Editrice ZONA
Sede legale: Corso Buenos Aires 144/4, 16033 Lavagna (Ge)
Telefono diretto 338.7676020
Email: info@editricezona.it
Pec: editricezonasnc@pec.cna.it
Web site: www.editricezona.it - www.zonacontemporanea.it

ufficio stampa: Silvia Tessitore - sitessi@tin.it
progetto grafico: Serafina - serafina.serafina@alice.it

Stampa: Digital Team - Fano (PU)
Finito di stampare nel mese di marzo 2016

Vito Saragaglia

IL TIMIDO, IL SEDUTTORE,
E L'IMPRENDITORE DI SUCCESSO

12 step per uscire dalla timidezza
e vincere nella vita

ZONA Contemporanea

*I pensieri e le parole
cambiano le persone,
i pensieri e le persone
cambiano il mondo.*

Vito Saragaglia

Ogni riferimento a persone, luoghi a fatti realmente accaduti è puramente casuale.

Gli esercizi e le informazioni racchiuse in questo libro, non devono in alcun modo sostituire il piano diagnostico e terapeutico da parte di un medico. L'autore declina ogni responsabilità per l'uso improprio delle tecniche e delle informazioni in esso contenute.

Alcuni esercizi proposti in questo libro fanno parte della PNL (Programmazione Neuro Linguistica).

Introduzione

Ricordo perfettamente, rivedo la scena come se fosse ancora davanti a me, quel giorno, quando, in aula con i miei compagni, l'insegnante mi bacchettò sulle mani. I miei compagni ridevano. Io, invece, osservavo il rossore sulla pelle delle mani e la vergogna mi divorava dall'interno. Avrei dovuto imparare la lezione a memoria, ma ho sempre avuto il jazz nelle vene, pertanto la mia improvvisazione di storia non era piaciuta alla maestra. A sei anni, dopo aver trascorso la fanciullezza con chi ti vuole davvero bene e cerca di proteggerti dai mostri dell'esterno, mentre piangevo, ho capito il significato di bassa autostima. Sì, da quel momento la bacchetta era diventata il mio incubo, e quando entravo in classe chinavo la testa e ripetevo la lezione come un automa, senza metterci niente di mio; la paura di essere nuovamente deriso dalla classe mi faceva tremare tutto. I bambini, a volte, sanno essere terribili, quando si riuniscono e ti prendono di mira non hai scampo, sei il loro scolarecchio da beffeggiare. La bacchettata era come una spada che mi aveva trafitto e ferito nel profondo, tanto da sentirla vividamente dentro di me. Anche durante l'adolescenza, il liceo, la maturità, la ferita rimase aperta, era sempre più profonda e non riuscivo in nessun modo a risanarla. Sembrava una banale bacchettata ma, ai bambini che hanno una fragilità psicologica, agli adolescenti che sono sensibili, questo gesto ha cambiato il corso della loro vita. L'autostima è compromessa, dovranno lottare molto per farsi largo nella società, dove la delicatezza è un optional. In seguito ho sempre avuto difficoltà a entrare in un luogo con persone sconosciute; il senso di inadeguatezza mi tormentava, quasi come i miei ex compagni di scuola elementare. Se oggi ripenso a tutte quelle volte che ho tentato di chiedere un appuntamento a una ragazza! Mi sentivo così introverso e insicuro da rinunciare prima ancora che mi dicesse di no. Probabilmente la timidezza mi ha fatto

perdere la donna della mia vita, e non solo quello! La ricerca del lavoro, poi, era un vero disastro. Quando mi presentavo per un colloquio il mio atteggiamento era da perdente, mi sentivo bloccato e trasmettevo un'immagine di imbarazzo e solitudine. Se qualcuno alzava un po' la voce mi isolavo mordicchiandomi le labbra, com'ero solito fare da bambino. Tuttavia, anche se il mio cammino verso l'elaborazione della bacchettata è stato tortuoso, sono riuscito a risanare la mia autostima e ad avere successo in tutte le cose che ho incontrato sulla mia strada.

Questo libro non è soltanto un libro ma un percorso, una iniziazione, in dodici passi, affinché il lettore possa cambiare la percezione del suo disagio sociale e ritrovare quella determinazione e fiducia in sé stesso per ricominciare a vivere al 100% la sua vita. Quando abbiamo vissuto per anni con la timidezza è irrealistico poterene sbarazzare facilmente, se prima non facciamo un lavoro su noi stessi.

Immagina come ti senti ora: fermati un attimo e percepisci le tue emozioni; senti cosa provi, analizzale e chiediti: "Posso continuare così?".

Queste sensazioni, che hai appena provato, danno vita all'autoestima. L'immagine che ho di me stesso determina, positivamente o negativamente, il rapporto con gli altri e l'etichetta che loro ci applicano. Quando siamo additati come soggetto timido, la nostra prospettiva cambia, psichicamente viviamo e ci sentiamo proprio così, di conseguenza affrontare le situazioni sociali in questo modo è a dir poco difficile. Un po' tutti noi, abitualmente, non ci riteniamo all'altezza delle nostre capacità, la mancanza di fiducia in sé stessi e le emozioni negative che accompagnano la nostra vita, come la timidezza e l'ansia sociale, ci privano del nostro potere personale: l'autoestima; infatti è proprio su questa che occorre lavorare.

Per autostima intendo la capacità di risanare la percezione disarmonica che la persona ha di sé stessa, al fine di raggiungere gli obiettivi, le relazioni affettive, il successo nel lavoro e nella vita in genere.

Ovviamente per realizzare quanto enunciato occorre che tu mi coadiuvi, cercando di migliorare te stesso e il tuo modo di fare, seguendo gli esercizi che ti verranno proposti e misurando i tuoi progressi con lo schema degli obiettivi. Inizialmente cercherai di capire a che punto si colloca la tua autostima, perché se vuoi raggiungere la vetta della montagna devi imparare a scalarla, con impegno e determinazione. Questo è un viaggio importante per te, scoprirai la strada del tuo successo personale, raggiungerai i tuoi obiettivi, motivandoti e cambiando il tuo modo di essere, con ottimismo e passione. Le tecniche illustrate possono essere usate anche per altri aspetti della tua vita perché, quando avrai terminato questo libro, ti accorgerai che tu sei cambiato e tutto è possibile.

Ti auguro una vita serena e felice.

Il Timido

Prendo la strada che va a destra o l'incrocio a sinistra? Ripeto fra me e me; è il solito parlare a me stesso in quanto è abbastanza difficile proferire con qualcun altro. Ho paura della gente, sono timido e non ho amici. La solitudine è diventata la mia compagna inseparabile. Il computer è l'unica mia valvola di sfogo, perché posso parlare con tante persone ma loro non possono né vedermi e né sentirmi; mi rinchiudo nella mia stanza e trascorro delle ore ininterrotte. Per fortuna ci sono i social network, in questo modo ho il controllo della conversazione. Giorni fa sono andato completamente nel panico, quando una tipa mi ha chiesto di incontrarci per frequentarci di persona. Ha fissato un appuntamento in un bar in centro, un locale affollato e pieno di estranei, solo all'idea sono quasi svenuto. Il battito del cuore si è fatto sempre più forte al pensiero di uscire dalla mia zona di protezione, ma dovrò farmi coraggio e presentarmi all'appuntamento; la ragazza dell'incontro è molto carina. Mio padre mi dice sempre: "Fai come ho fatto io, sono andato da tua madre, l'ho salutata e le ho baciato la mano". Bacciarle la mano, ma non siamo mica nell'Ottocento! L'incontro è fra due giorni ma, preventivamente, mi reco sul posto per esaminare la situazione. Il bar è sempre pieno di gente, e guarda caso, lo frequentano anche i miei compagni del liceo. Spero di non incontrarli anche venerdì alle 18:00 altrimenti rischio di fare una figuraccia; quasi quasi le dico che sono influenzato, dico che... sono a letto con la febbre, in questo modo eviterò l'incontro. Io, però, devo uscire da questa situazione! Non posso assolutamente restare nell'ombra per tutta la vita! Se i miei compagni mi vedono in compagnia di una bella ragazza non mi burleranno più e sarò finalmente tranquillo anche a scuola. Tutte le mattine in classe mi fanno degli scherzi, che non reputo proprio innocenti! L'altro giorno hanno messo delle formiche nella mia merenda e non ho potuto fare ricrea-

zione, poiché ho dovuto ripulire tutto lo zaino che era infestato di formiche. Ma questo è solo uno degli scherzi che mi fanno! Sono tutti contro di me solo perché non reagisco, chino la testa e torno al mio posto. Lunedì mi hanno scritto una lettera d'amore, da parte di una compagna di classe che mi piace. Nella lettera, oltre a delle parole sensuali e di sentimento, c'era scritto, anche, che dovevo dare una risposta. Questa è stata la prima volta che mi sono armato di coraggio. Mi sentivo accettato proprio dalla più bella teenager della scuola e benché fosse incredibile tutto ciò, ho risposto scrivendole una bellissima poesia. A quel punto pensavo di avere finalmente conquistato una ragazza, e invece... era tutto falso! Lei si è alzata, è venuta verso di me, e mentre pensavo: È fatta!, mi ha guardato con disgusto e ha strappato la lettera dicendomi: "Neanche se fossi l'ultimo uomo rimasto sulla terra!". Con la scusa di andare in bagno mi sono allontanato. Avvilto e con le lacrime che mi attraversavano il volto, come se lavassero la mia vergogna, rivedevo i miei compagni che si sbellicavano dalle risate. Non sono un brutto ragazzo, ho anche gli occhi chiari e capelli ricci, ripetevo fra me e me; perché tutti mi scherniscono, cosa ho fatto di male per meritarmi questa ingiustizia! Ormai sono così abituato a quelle situazioni che non ne sento più il peso addosso. Ho provato anche a parlare con mio padre ma ha esordito, come sempre, con le sue frasi: "Ragazzo, vuoi che ti insegni a fare a botte?". Io non voglio fare a botte, voglio solo che i miei compagni di classe mi rispettino come fanno con gli altri, desidero una vita normale e più felice, mi sento affranto in questo momento! Oggi è venerdì, il famoso incontro è imminente e non so ancora se riuscirò a incontrarla. Ore 17:40, sono pronto ormai da un'ora e non faccio altro che andare in bagno. Il pensiero dell'appuntamento mi rende la vescica molto sensibile e per questo devo urinare spesso. Ho deciso, oggi do una svolta alla mia vita. Vado all'appuntamento, la conosco e inizio una nuova amicizia vera; un rapporto diverso rispetto a quello dei social network, dove hai tanti amici ma nessuno lo è veramente, tutti si nascondono dietro la schermata dei computer. Se provi a chiedere ai tuoi 'amici' virtuali di uscire per parlare di cose serie, non

sono mai disponibili, hanno sempre da fare. Sono le 18:00 e mi trovo vicino al bar, da questa posizione posso intravedere se arriva veramente. Sì, è arrivata puntualissima, adesso che faccio? Ecco, la raggiungo anche se mi tremano le gambe; avevo letto su di un libro che contando fino a dieci, e facendo un grande respiro, avrei potuto controllare meglio le mie emozioni, perché quel libro non l'ho letto tutto? Mi fermo sempre alle prime trenta pagine, mi scoccia fare gli esercizi che mi suggeriva, adesso comunque provo.

Uno, due, tre, quattro..., adesso chiudo gli occhi, respiro profondamente e butto fuori tutta l'ansia che ho dentro.

Funziona! Mi sento un po' più tranquillo, ora vado a sedermi al bar con lei.

«Ciao, tu devi essere Adri!».

«Sì sono io, e tu sei Paul?».

«Sì, piacere di conoscerti».

«Paul, cosa fai ancora in piedi, siediti che ordiniamo qualcosa». Sono seduto accanto a una bellissima ragazza e le prime parole mi sono uscite con facilità dalla bocca, ora non so proprio cosa dirle, di che parlo? Mi sento bloccato al momento.

«Adri, se più bella dal vivo che in foto!».

«Grazie!».

Ma cosa le sto dicendo, sembro un'idiota. Mi sta tornando il bisogno di urinare e adesso cosa mi invento?

«Adri, devo an... dare a ord... inare, cosa ti porto?».

«Una bibita fresca, grazie!».

Devo correre in bagno, eccolo finalmente! Perché non ho letto quel libro prima di uscire con Adri, avevo un po' di tempo per praticare gli esercizi. Aspetta, adesso mi sovviene un altro esercizio, com'era? "Mettiti davanti allo specchio e ripeti che... sono...", perbacco non ricordo le frasi! Devo tornare da lei, ah, dimenticavo la bibita fresca.

«Ho preso questa lemon-cola che mi sembra dissetante».

«Sì, sì va bene, grazie».

Dopo averle fatto tutte le domande di rito, ho perso il filo del discorso, ho la tremarella e sto sudando come mai prima. Mi sembra una ragazza diversa dalle altre, forse è la tipa giusta per me. No, non è possibile, vedo i mie compagni del liceo che vengono verso di me... sono fritto!

«Ehilà Paul che ci fai tu in questo bar, e sei anche in buona compagnia!».

«Ciao ragazzi, vi pre... sento Adri».

«Non occorre che ce la presenti, ce la caviamo benissimo da soli: io sono Mattias, io Renzo, Robi».

«Ciao io sono Adri, lieta di conoscervi».

«Ora Paul puoi andare a casa».

«Ma... Mattias io devo sta... are con...».

«Niente ma, adesso Adri viene a fare un giro in moto con me, ti piace la moto Adri?».

«Sì, ma Paul?».

«Paul deve andare a fare i compiti per domani, ha l'interrogazione di latino, ne vedremo delle belle. Devi sapere Adri che anche se Paul in latino ha la media dell'otto, quando viene interrogato si paralizza completamente, inizia a balbettare ed è uno spettacolo da morire dal ridere!».

Ancora una volta, con la testa china, mi allontanano dai miei amici, anzi nemici! Rientro a casa, mi sento come se un autotreno mi avesse investito.

«Paul non vieni a fare merenda?».

«No mamma, non ne ho voglia, desidero solo stare con me stesso, e basta!».

Voglio immergermi nella solitudine e sprofondare nell'oblio. Adesso mi faccio una partita con un videogioco, e sfogo la rabbia che ho dentro con uno sparatutto, con il joystick mi sento potente. Stasera eliminerò tutti gli alieni e finirò il livello. Potente, potere, questa parola mi ricorda qualcosa; cosa, cosa, adesso proprio non mi viene in mente niente. Accresciamo il nostro potere, ecco, adesso ricordo!

Questa è una frase del libro, lo prendo subito e pratico gli esercizi questa volta!

Step 1

Se impariamo ad amare noi stessi accresciamo il nostro potere.

Se il nostro potere cresce diventeremo padroni della nostra vita e una forza trainante per gli altri.

Tutte le mattine, il pomeriggio e la sera, per trenta giorni guardati allo specchio, osservati bene, guardati negli occhi e scopri quanto potere c'è in te, quanta magnificenza c'è nel tuo sguardo. Cogli quella sensazione di vedere un'altra persona dietro lo specchio, un te stesso diverso, più consapevole del suo innato potere, un te stesso carismatico e libero dall'inquietudine di affrontare la vita.

Poi, a voce alta pronuncia queste parole: "Io mi amo; io mi accetto così come sono; io sono magnifico; io ho una forte autostima; io affronto le situazioni senza paura; io ho piena fiducia in me".

Esegui l'esercizio frequentemente durante la giornata, ritaglia un po' di tempo per te stesso e per accrescere il tuo potere. Noterai già dalle prime settimane che ti sentirai più sicuro di te. Molti pensano che sia una cosa stupida, questo starà a te giudicarlo; spesso, le cose semplici sono le più efficaci. Tutti coloro che definiscono amare se stessi una cosa stupida, sono ancora al punto di partenza, e non hanno nessuna intenzione di cambiare e migliorare la loro condizione iniziale. Credimi, amare se stessi è la formula per il tuo successo, e per la connessione al tuo potere sopito. Non arrenderti alle prime sensazioni negative, per alcuni non è facile guardarsi allo specchio e dire di amarsi e accettarsi. Evita di sospendere dopo pochi minuti, il segreto per la riuscita di qualsiasi cosa è perseverare.

Il potere aumenta la fiducia in se stessi.

Ringraziamenti

Ringrazio tutti coloro che mi vogliono bene e che, credendo in me, mi hanno incoraggiato a scrivere. La mia visione è che tutti possano essere realmente felici.

Ringrazio le persone che ho aiutato in passato, le loro resistenze ai cambiamenti mi hanno portato a migliorare le tecniche e il mio lavoro.

Grazie allo staff della casa editrice, che mi segue sempre con professionalità e pazienza.

Bibliografia

Albrecht Karl, *Intelligenza Sociale, la nuova scienza del successo*, Bis Edizioni, 2009.

Antony Martin M., *10 Soluzioni per Sconfiggere Timidezza e Ansia Sociale*, Alberto Perdisa Editore, 2006.

Bandler Richard, *Il Potere dell'Inconscio e della PNL, come farci aiutare dalla parte più profonda di noi stessi per vivere meglio*, Alessio Roberti Editore, 2009.

Beckwith Harry, *Vendere l'invisibile, guida al marketing dei servizi*, Sperling & Kupfer Editori, 1998.

Bourbeau Lise, *Le 5 ferite e come guarirle*, Edizioni Amrita, 2002.

Camporese L., Dalle Grave R., Sartirana M., *Vincere la bassa autostima. Un programma basato sulla terapia cognitivo comportamentale*, Editore Positive Press, 2013.

Canfield Jack, Hansen Mark V., Hewitt Les, *Il potere della focalizzazione. Come raggiungere con assoluta certezza i propri obiettivi di lavoro, personali e finanziari*, Edizioni Essere Felici, 2012.

Cattinelli Alfredo, *Gestire i rapporti con gli altri, come utilizzare la conversazione efficace e la PNL per ottenere quello che volete*, Editore Franco Angeli Editore, 2008.

Coit Lee, *Ascoltare Accettare Essere*, Edizione Macrolibrarsi, 2002.

Craighead E., Mchale S., Pope A., *Migliorare l'autostima, un approccio psicopedagogico per bambini e adolescenti*, Editore Centro Studi Erickson, 2008.

Denning M., Phillips O., *Guida pratica alla Visualizzazione Creativa*, Hermes Edizioni, 2003.

di Salvo L., Santoro N., *Selfmarketing, avere successo nell'era del mercato sociale*, Franco Angeli Editore, 2007.

Dumont Theron Q. (Walker Atkinson William), *Il Segreto del Magnetismo Personale*, Edizioni Venexia, 2010.

Fitzpatrick Owen, *PNL per il Carisma, cattura velocemente l'interesse, il rispetto e la fiducia di coloro che ti vedono e ti ascoltano*, Alessio Roberti Editore, 2006.

Freitag Erhard F., *Le Vie del successo, l'aiuto dell'inconscio*, Edizioni Mediterranee, 1987.

Gardner Howard, *Cambiare Idee, l'arte e la scienza della persuasione*, Feltrinelli, 2008.

Hall Michael, *La PNL e la magia del linguaggio, la struttura della comunicazione efficace*, Alessio Roberti Editore-NPL Italy, 2013.

Joines Vann, Stewart Ian, *L'Analisi Transazionale. Guida alla psicologia dei rapporti umani*, Garzanti, 2000.

Kabat-Zinn Jon, *Ovunque Tu Vada ci sei già, il cammino verso la consapevolezza*, Tea, 2010.

Lonata Pasquale, *Il cielo nella mente. La vita secondo la psicologia positiva*, Edizione Città Nuova, 2003.

Magi Gianluca, *I 36 stratagemmi, l'arte segreta della strategia cinese*, Edizioni Il Punto D'incontro, 2003.

Martina Roy, *Equilibrio Emozionale, dal massimo impegno all'annullamento di ogni fatica: la via che conduce alla pace e alla guarigione interiore*, Editore Tecniche Nuove, 2009.

Michalko Michael, *Strumenti per la Creatività. Il manuale completo delle tecniche per generare velocemente nuove idee*, Alessio Roberti Editore-Nlp Italy, 2009.

Nardone Giorgio, *Cavalcare la propria tigre*, Salani Editore, 2012.

Nardone G., Salvini A., *Il dialogo strategico, comunicare persuadendo: tecniche evolute per il cambiamento*, Adriano Salani Editore, 2014.

Nardone M. Cristina, Milanese Roberta, Prato Previde Roberta, *L'azienda vincente. Migliorare il presente, inventare il futuro: problem solving per le organizzazioni*, Edizioni Ponte alle Grazie, 2012.

Pitruzzella Salvo, *L'ospite misterioso. Che cos'è la creatività, come funziona, come può aiutarci a vivere meglio*, Franco Angeli, 2008.

Renvoisè Patrick, Morin Christophe, *Neuro-Marketing, il nervo della vendita*, Le Lettere, 2008.

Ricci Mario Valerio, *È tutto perfetto così com'è. Come vivere una vita felicemente extra-ordinaria con il metodo D-K.a.l.t. Yourself Coaching*, Anteprima Edizioni, 2015.

Schopenhauer Aethur, *L'arte di Ottenere Ragione, esposta in 38 stratagemmi*, Adelphi, 2011.

Shinoda Bolen Jean, *Gli dei dentro l'uomo, una nuova psicologia maschile*, Astrolabio Ubaldini Edizioni, 2015.

Shinoda Bolen Jean, *Le Dee Dentro la Donna. Una nuova psicologia femminile*, Astrolabio Ubaldini Edizioni, 1991.

Sun Tzu, *L'arte della Guerra*, Edizione Mondadori, 2003.

Sommario

Introduzione	7
Il Timido	11
Il seduttore	25
L'imprenditore di successo	57
Conclusioni	91
Ringraziamenti	93
Bibliografia	95

www.zonacontemporanea.it
redazione@zonacontemporanea.it

Vito Saragaglia (1970),
personaggio eclettico:
musicista, imprenditore,
informatico, marketing
coach, operatore olistico.
Ha un'ampia formazione
sulla psicologia
dell'empowerment, esperto
di comunicazione efficace,
scienza della mente e PNL.
Lo studio, le continue
ricerche e la voglia
di migliorare la vita
delle persone, è finalizzato
alla creazione di metodi
alternativi di pensiero
e realizzazione personale.
Le tecniche semplici, efficaci
e di facile applicazione,
sviluppano i comportamenti
che riflettono padronanza,
fiducia in se stessi e gioia
di vivere.
Da alcuni anni si occupa
di formazione personalizzata:
comunicazione efficace,
marketing, PNL e Reiki;
i corsi hanno migliorato
la vita di molte persone,
trasformando le esperienze
negative in eventi
di successo.
Ha pubblicato per ZONA
Contemporanea *Nuole sotto
il cappello* (2015).

«Che ti prende oggi Paul, sembri strano,
fatti da parte, accompagno io Adri al parco!»
Respiro profondamente, mi pizzico fra le dita,
fisso Mattias negli occhi. Il mio sguardo penetra
la sua anima, le mie braccia sono conserte, sembra
mezzogiorno di fuoco, sto imitando Clint
Eastwood. La mia visualizzazione è chiara
e so quello che voglio, voglio Adri. Mi avvicino
a Mattias fissandolo sempre più profondamente,
i miei occhi non si staccano mai da lui,
lo immobilizzo come un cobra che attacca
la sua preda, infine, lo tocco sulla spalla e dico:
«da oggi colui che si fa da parte sei tu!»
Tempo fa se avessi solo pensato di reagire
in questo modo sarei dovuto correre in bagno,
adesso sono guarito anche dalla vescica debole,
fantastico!

Euro 14,00

ISBN 978 88 6438 584 6

