



elinor marianne

Paper therapy



Carta, colori, ricordi e speranze:
le pagine per ritrovare te stessa



FABBRI
EDITORI

colla





La citazione a pagina 96 è tratta da *Ragione e sentimento*,
di Jane Austen, BUR ragazzi, 2017, traduzione di Beatrice Masini.

La citazione a pagina 120 è tratta da *Canto di Natale*,
di Charles Dickens, BUR ragazzi, 2019, traduzione di Beatrice Masini.

Tutte le foto sono dell'Autrice.

Revisione dei testi: Carlo Resca

Redazione: Sofia Scartezzini

Progetto grafico e impaginazione: Manuela Mosseri

Publicato per

FABBRI
EDITORI

da Mondadori Libri S.p.A.

© 2025 Mondadori Libri S.p.A., Milano

Testo e illustrazioni © elinor marianne

Prima edizione: febbraio 2025

ISBN: 979-12-234-0005-0

Stampato presso Errestampa S.r.l.
Via Portico, 23 – Orio al Serio (BG)
Printed in Italy

elinor marianne

Paper therapy

FABBRI
EDITORI

Sommario

Prima di cominciare

Da dove partire per iniziare a scrivere un diario che parli di te, della tua vita, della tua anima.

Bonjour!	9
Il tempo per me	14
La scelta del quaderno	18
La scelta della postazione	22

Quel che la carta può farti scoprire

Esercizi di scrittura quotidiana che amo fare nel mio diario lungo tutto l'anno, che mi aiutano a esplorare la mia interiorità, i miei pensieri, i miei sentimenti; a cogliere la bellezza della quotidianità; conoscermi, accettarmi, amarmi.

Buoni propositi	26
Casa	30
Che voto ti dai?	38
I confini e i "no"	42
Scarabocchi	44
Le cose che amo di me	46
Le piccole cose belle	52
I tuoi desideri	58
Le tue fragilità	60
Le parole del mese	64
Usare i colori	68
Messaggi per la futura me	70

Fare il tifo per se stesse	76
Le liste	80
Le lettere	84
Promemoria per me stessa	90
Il mio ritratto	94
La moodboard	98
Le pagine dei grazie	102
Le stagioni che scorrono	108
Piccoli cambiamenti	112
Luoghi salvagente	118
Il meteo dell'anima	124
Le pagine del mattino	128
Fai con quello che hai	132
Adesso	136

Storie piccole, o forse no

Pagine del mio diario, racconti che spero potranno ispirarti e farti venire voglia di mettere i pensieri su carta: per ricordare, lasciar andare, accogliere, capirti, capire dove sei e chi vuoi essere.

Il mio Carnevale	34
Caramelle e piccole felicità	56
Tutta la calma del mondo	74
La chiave del cuore	104
Una ciotola troppo grande	115
Natale	120
Un dono per i miei collage	134

Per te, sempre.

Bonjour!

Sono Silvia, il cuore e la matita di elinor marianne, la linea di cartoleria poetica e sognante che ho creato nel 2018. Dentro ci ho messo ciò che sono, ciò che amo, la parte migliore di me. Quella che si sveglia all'alba per scrivere, per decorare la sua agenda, perché non può farne a meno; fogli sparsi sulla scrivania, la mia stilografica, i colori, una tazza di caffè della moka a farmi compagnia, insieme ai miei pensieri.

È qualcosa che mi conforta: sapere che dall'altra parte della strada, dall'altra parte del mondo, c'è qualcuno che sta facendo esattamente la stessa cosa. Che scrive nella quiete del mattino appena accennato. Che riesce a cogliere la profondità e la connessione di quel momento. Di tutti i momenti in cui si ha accanto una tazza calda e un quaderno.

Creare un marchio di cartoleria è stato seguire una volta per tutte quella voce: quella di chi crede che la carta non trattiene solo i caratteri e i colori, ma i sentimenti, le storie, le idee. Dopo anni trascorsi comunque tra la carta, quella delle bozze da correggere per una casa editrice di saggistica letteraria, mi sono detta: «Devi».

E così dentro elinor marianne ci sono anche i libri, le atmosfere francesi, le macchine da scrivere, il Natale, l'autunno, il profumo di burro e di biscotti e la magia delle piccole cose.

Ho sempre amato definirla "boutique", sognando di poterne aprire una nei vicoli dell'Oltrarno, un giorno. E quel giorno è arrivato: il 12 maggio del 2021. Un giorno che ha unito tutti i sogni, le speranze, i progetti e le strette allo stomaco, come quando sei sulle montagne russe, come quando hai paura e sei felice insieme.