

GUIDA IN 5 PASSI PER TROVARE LA FELICITÀ (E PERCHÉ NO, ANCHE L'AMORE)

Tratto da

Oggi è il giorno giusto
per dare una svolta alla tua vita

IL NUOVO ROMANZO DI
RAPHAËLLE GIORDANO

romanzo

Garzanti

Amare ed essere felici?

**Basta provare a cambiare qualcosa
nelle nostre abitudini.**

**Perché a volte l'amore è tutta
una questione di prospettiva.**

Una guida divisa in cinque passi
che vi permetterà di migliorare
la vostra capacità di amare, o come la chiama
Raphaëlle Giordano la vostra *amorability*:

1° passo - TRA ME E ME

2° passo - TRA ME E GLI ALTRI

3° passo - TRA ME E IL MONDO

4° passo - I MIEI IMPEGNI

5° passo - I MIEI TRAGUARDI

Dovete fare in modo che
seguire questo cammino sia un piacere,
che questa guida esprima
la vostra determinazione e la vostra
decisione di vivere un legame d'amore
(e non solo) bello e autentico.

**BUON CAMMINO
E TANTA FELICITÀ A VOI!**

1° PASSO TRA ME E ME

Questa sezione insegna che per tenere allenata la capacità di amare bisogna innanzitutto iniziare ad amare se stessi e ad essere in pace con il proprio passato.

La capacità di essere felici

Richiede allenamento! Ricordatevi le parole di nonna Natina: «Siamo felici nella misura in cui lo vogliamo».

La felicità è anche questione di volontà. *Siete pronti a fare lo sforzo di essere felici?*

TO-DO

✘ Allenatevi

Ogni giorno trovate almeno tre occasioni per vivere piccoli momenti di benessere, godetevi l'esperienza prendendo piena consapevolezza delle vostre sensazioni di piacere e lasciatevi invadere da esse. Prolungatene gli effetti «ancorando» nel vostro animo quelle esperienze positive. Queste microazioni, giorno dopo giorno, riusciranno a restituire tutta la sua elasticità alla vostra capacità di essere felici.

✘ Meditate sul concetto di vera felicità

Incollate su un foglio di carta questa formula:

Capacità di essere felici =

Capacità di approfittare
delle cose belle
dell'esistenza

÷

Capacità di sopportare
i rischi e le frustrazioni
della stessa esistenza

L'amore di sé

Molto spesso manchiamo crudelmente di indulgenza nei confronti di noi stessi. Ci critichiamo, ci concentriamo sui nostri difetti e su quello che non siamo in grado di fare e dimentichiamo di essere orgogliosi delle nostre qualità e capacità. Invece per poter amare l'altro è indispensabile amarsi davvero.

TO-DO

× Imparate ad amarvi

Avete un dovere verso voi stessi: concedervi dolcezza, benevolenza e tenerezza quotidianamente. Prendetevi cura di voi come della cosa più preziosa al mondo. Il vostro benessere fisico e psichico determinerà la felicità nel vostro rapporto d'amore, che sarà armonioso, giusto ed equilibrato.

2° PASSO TRA ME E L'ALTRO

Raggiunta la conoscenza di sé si può intraprendere il secondo passo, fondamentale perché non si avrà mai un amore sereno e perfetto se non si impara ad accogliere le differenze e i bisogni altrui.

Il vero ascolto

È il più bel regalo che possiate fare all'altro. Sono rare le persone capaci di ascoltare, di essere davvero presenti.

TO-DO

✘ Allenatevi alla piena presenza

È importante ascoltare l'altro senza interromperlo, evitando di esprimere subito il proprio punto di vista e dare consigli intempestivi, mettersi empaticamente in sintonia con le sue emozioni e i suoi stati d'animo, accordargli un'attenzione speciale perché si senta compreso e speciale!

La bilancia dell'amore

L'armonia nel rapporto consiste nel sottile equilibrio tra l'arte di dare e quella di ricevere.

TO-DO

✘ **Disegnate sul vostro quaderno una bilancia stilizzata**

Nel vostro rapporto qual è il piatto che pende?
Avete più l'impressione di dare o di ricevere?

✘ **Fatevi delle domande**

Com'è la vostra capacità di ricevere? E quella di dare?

3° PASSO

TRA ME E IL MONDO

Riuscirete a trovare la vera serenità solo se avrete prima individuato la missione della vostra vita.

Per allenare l'equilibrio della coppia dovrete esplorare la terza sezione.

La missione di vita

L'idea è inventarsi il percorso che più vi assomiglia, il più vicino a quello che siete, in modo da trovarvi nel posto in cui dovete essere, dove i vostri talenti e le vostre qualità potranno esprimersi al meglio. Quando le scelte sono coerenti, si dà il meglio di sé al mondo. In questo risiede la realizzazione personale.

TO-DO

✘ Stilare una lista:

dei vostri talenti naturali; dei vostri successi; degli ambienti in cui vi trovate meglio (descriverli nel dettaglio); delle persone che per voi rappresentano una risorsa, e dei legami tossici (fate una scrematura nei vostri rapporti).

✘ Disegnate una mappa delle vostre passioni

Si tratta di una mappa mentale (Tutorial Mind-map disponibile sul web) delle attività e degli interessi che vi rendono più felici.

✘ Liberatevi dei freni inibitori

Stilate un elenco dei blocchi e delle resistenze. Riflettete su ciascuno di essi o fatevi aiutare a superarli da un professionista. La presa di coscienza permette già di prenderne le distanze. Adottate la strategia dei piccoli passi, fissandovi obiettivi raggiungibili e appaganti. Studiate un piano d'azione preciso per concretizzare i vostri progetti.

La ruota del cambiamento

Abbiate fiducia nel processo di cambiamento: non appena lo avrete avviato grazie a una prima azione forte, il resto piano piano verrà di conseguenza. Un cambiamento ne innesca un altro! È il primo passo quello che costa più fatica.

TO-DO

✘ **Visualizzate il processo di cambiamento**

Disegnate o stampate l'immagine di un meccanismo dotato di molte piccole ruote. Sotto ciascuna di esse scrivete una decisione che volete prendere, seguita dalle reazioni positive che ne deriveranno. Fatto questo per tutte le rotelle dell'ingranaggio, avrete sotto gli occhi una serie di decisioni e le rispettive conseguenze.

5° PASSO I MIEI TRAGUARDI

È molto importante annotare a mano a mano progressi, successi, buoni risultati conseguiti e congratularsi con sé stessi. Potreste incollare un adesivo accanto a ogni obiettivo raggiunto, oppure apporre un timbro. Mettere nero su bianco i successi – piccoli o grandi che siano – vi procurerà una grande soddisfazione. È il carburante che può darvi la spinta giusta per proseguire nel percorso di trasformazione!



SCOPRI IL NUOVO ROMANZO IN LIBRERIA O NEI NEGOZI ONLINE

ibs.it

L'altro eCommerce

amazon

Ci sono giorni capaci di cambiare rotta alla nostra vita. Per Meredith oggi è uno di quelli: di fronte al desiderio del compagno Antoine di dare una svolta al loro rapporto, non è più sicura della direzione da prendere e ha bisogno di fare chiarezza, ma non sa da dove cominciare. Finché la migliore amica Rose le regala un taccuino su cui annotare pensieri e riflessioni e le propone di portarlo con sé in un viaggio intorno al mondo. Sei mesi per ritrovare sé stessa e capire se sia possibile prepararsi al grande amore. All'inizio, Meredith non crede sia una buona idea, ma allontanarsi dalla quotidianità potrebbe rimettere ogni cosa nella giusta prospettiva. Così accetta la proposta di Rose: da Parigi a Londra e New York, riempie il suo taccuino di annotazioni che la aiutano a esprimere la propria inclinazione all'amore. E impara che bastano pochi semplici accorgimenti per vivere e amare pienamente: fare pace con sé stessi e mettere da parte i ricordi dolorosi, ascoltarsi e riconoscere il valore dei propri successi, non dare retta ai dubbi né alla voce della gelosia e, soprattutto, ricordarsi di tendere al punto giusto la corda del desiderio. Piccole regole d'oro da rispolverare quando si ha la sensazione di aver perso l'orientamento. Ora Meredith deve affrontare la sfida più grande: mettere in pratica ciò che ha imparato per capire se sia arrivato il momento di riabbracciare Antoine e riprendere la propria vita.

Raphaëlle Giordano ha venduto oltre un milione di copie in Francia. Dopo il successo mondiale del fenomeno *La tua seconda vita comincia quando capisci di averne una sola* e di *La felicità arriva quando scegli di cambiare vita* che l'ha consacrata come una delle autrici più amate da pubblico e critica, ritorna con un romanzo che affronta il tema delicato delle relazioni e dei sentimenti. E ci invita a ricordare che non è mai troppo tardi per pensare positivo e provare a cambiare qualcosa nelle nostre abitudini: è il primo passo per rivoluzionare la nostra esistenza e trovare la vera felicità.



Raphaëlle Giordano, scrittrice, artista, pittrice, coach di creatività, ha scritto il suo primo libro, *La tua seconda vita comincia quando capisci di averne una sola*, sul tema che le è più caro: l'arte di trasformare la propria vita per trovare la strada del benessere e della felicità. Dopo lo straordinario successo ottenuto, ha continuato a guidare i suoi lettori verso l'obiettivo con *La felicità arriva quando scegli di cambiare vita* e con il nuovo *Oggi è il giorno giusto per dare una svolta alla tua vita*.