



Manuela Celli

COME ENTRARE NEL SUO CUORE SENZA USCIRE DI TESTA

Perché prendere
un due di picche
quando puoi fare
innamorare
un re di cuori?

IN CASO DI AMORE
ROMPI LE REGOLE

Manuela Celli

COME ENTRARE NEL SUO CUORE SENZA USCIRE DI TESTA

In caso di amore rompi le regole

Perché prendere un due di picche
quando puoi fare innamorare
un re di cuori?

Indice

Introduzione	12
PRIMA PARTE. Il segreto della seduzione	17
1. Alfabeto della seduzione in pillole.....	18
2. Affascinanti si nasce o si diventa?.....	31
3. Comportatevi come se.....	33
4. Liberare la vostra parte migliore.....	35
5. Emozione batte Perfezione 11-0	37
6. La perfezione.....	37
7. Il segreto della bellezza.....	39
8. Curate il vostro aspetto. Chi ha detto che l'amore è cieco?.....	40
9. Costruirsi un'immagine	44
10. Da bruco a farfalla.....	47
11. Per fare spazio al nuovo bisogna buttare il vecchio	48
12. Il passato (e l'ex in esso contenuto).....	52
13. Se siete state lasciate	54
14. Guardate avanti.....	56
15. Mamme che instillano l'ansia da sistemazione	58
16. Prima d'investire in una relazione, investite su voi stesse.....	59
17. La felicità è uno stato mentale	61
18. Trovare l'amore.....	65
19. Se fa soffrire non è amore	68
20. Mai consegnare a un uomo il telecomando dei vostri stati d'animo	69
21. Usate a voi stesse lo stesso trattamento che usate per le persone che vi sono care.....	70

22. Trattatevi bene.....	71
23. Parlatevi bene	72
24. Siate gentili	73
25. Sviluppate una buona opinione di voi stesse	74
26. Liberatevi dal bisogno di approvazione	76
27. Siate straordinarie, perché la normalità spesso è una noia mortale	77
28. Chi si accontenta sbaglia	79
29. Il principe azzurro	80
30. Cenerentola.....	81
31. L'indipendenza emotiva.....	82
32. Non siamo qui per patire.....	83
33. Meglio piacere tanto a pochi che poco a tutti	85
34. Abituatevi a prendere decisioni.....	86
35. Il sano egoismo.....	86
36. Il potere del no.....	88
37. Quello che gli altri pensano di voi è un loro problema.....	90
38. Lasciate che gli altri dicano quello che vogliono.....	90
39. Se la tristezza vi fa un invito, ditele che siete già impegnate con l'allegria.....	91
40. Lamentarsi nuoce gravemente alla tua salute e a quella di chi ti sta intorno	92
41. Quando ridete e vi divertite accadono cose positive sia nel vostro corpo sia nella vostra mente	93
42. Le cose belle accadono a chi è disposto ad accoglierle	94
43. Diffidate delle limitazioni.....	95
44. Perché prendere un due di picche quando puoi fare innamorare un re di cuori?	96
45. La sfortuna in amore non esiste	100
46. Se lui ha un'altra.....	107
47. Come valutare con chi uscire.....	110
48. Solo chi si aspetta il meglio ottiene il meglio	111
49. La via dell'amore passa attraverso l'apprezzamento	113

50. È solo quando smettete di rincorrere l'uomo sbagliato che date la possibilità all'uomo giusto di raggiungervi.....	114
Il segreto della seduzione riassunto in 11 punti.....	116
SECONDA PARTE. Il gioco della seduzione.....	
51. La seduzione.....	118
52. La seduzione è un'arte femminile.....	119
53. La femminilità è potere	119
54. Uomini e donne.....	121
55. Il gioco della seduzione.....	122
56. La seduzione mentale è la più alta forma di potere che una donna può esercitare su un uomo.....	123
57. Un passo indietro nel tempo.....	124
58. Il potere delle donne.....	126
59. Osservazioni sugli uomini	128
60. La sfida più intrigante per un uomo comincia quando non è sicuro di piacere a una donna	131
61. Ti farò morire, sussurrò la mantide religiosa al suo compagno	132
62. La seduzione più efficace è indurre il sedotto a pensare di essere lui a sedurre.....	135
63. Sexy a tutti i costi	137
64. La gatta morta ha vita corta.....	139
65. Meglio una pantera viva che una gatta morta.....	141
66. Il fascino della donna cattiva	142
67. La donna che ama troppo.....	143
68. La donna-mamma.....	145
69. La donna che ama in modo sano	146
70. Correre dietro a un uomo e giocarsi la carta del sesso per accalparlo è controproducente	148
71. Il processo d'innamoramento	151
72. Diventate la sua droga	152
73. Atteggiamenti da evitare nel gioco della seduzione.....	154
74. La donna seducente.....	158

75. I sette sensi nel gioco della seduzione.....	161
76. Il linguaggio del corpo.....	163
77. Le schermaglie amorose.....	169
78. Donne che terrorizzano gli uomini.....	170
79. Che cosa pensano gli uomini delle donne?.....	173
80. Una donna che non si fa mettere i piedi sul collo è affascinante	183
Il gioco della seduzione riassunto in 11 punti	184
 TERZA PARTE. Il potere della seduzione	 185
81. In caso di amore rompi le regole	186
82. Il primo appuntamento	187
83. L'ansia corre sul filo del caricabatteria	190
84. Fidatevi del vostro intuito.....	194
85. Regola n.1: se non ti piace non tornarci.....	194
86. La speranza è una trappola.....	195
87. Il filtro magico per far innamorare un uomo	196
88. Oscillare tra presenza e assenza insinuandosi nel suo immaginario	200
89. È più efficace suscitare amore che desiderio sessuale	201
90. Gli uomini sentono la vostra mancanza quando vedono che siete felici senza di loro.....	202
91. Le giornate durano ventiquattro ore per tutti. Non potete controllare il tempo, ma potete decidere come usarlo	202
92. Se vi accorgete che state dando troppo, fermatevi e riequilibrate il rapporto	203
93. Comportatevi come se non aveste nessuna paura di perderlo	205
94. Il fascino (poco) discreto degli stronzi.....	207
95. Un uomo poco interessato è poco interessante.....	210
96. Mandare avanti storie sbagliate nuoce gravemente alla salute	211
97. Se gli piaci troverà un modo. Se non gli piaci troverà un'altra	212
98. Una fede nuziale al dito non è garanzia di felicità	213
99. Il potere delle domande.....	218
100. La fiducia in se stesse è la prerogativa indispensabile	

per affascinare il prossimo	219
101. Se volete cambiare un uomo, cambiatelo con un altro	222
102. Donne sull'orlo di una crisi di gelosia	223
103. Il "per sempre" non esiste. Vivete l'adesso	224
104. Mantenetevi riservata	226
105. Se lo lasciate libero si legherà da solo	227
106. Evitate di estorcere un impegno.....	229
107. Dichiarazioni d'amore	231
108. Comunicare con gli uomini.....	232
109. Gli uomini sono semplici	234
110. La donna vincente.....	239
111. Domandare è lecito, rispondere non è obbligatorio. Soprattutto se le domande sono troppo personali.....	240
112. Uomini insistenti	242
113. Il potere delle parole.....	243
114. Come lasciare il segno	245
115. La calma è la virtù delle donne che hanno capito tutto.....	247
116. Il potere della sparizione.....	256
117. Una donna ha sempre due scelte: agitarsi e perdere la testa o rimanere calma e farla perdere a lui.....	257
118. Valutare gli uomini.....	258
119. Gli uomini e il sesso	260
120. Le donne e il sesso	263
121. La vera sfida non deve essere se riuscirà a portarvi a letto, ma se sarà capace di mantenere la vostra attenzione.....	265
122. Come comportarsi dopo il sesso	268
123. Gli uomini danno valore a qualcosa nella misura in cui si sono dati da fare per ottenerla.....	270
124. Una donna che afferma se stessa è seducente.....	271
125. Il fascino dell'imprevedibilità.....	272
126. Gli uomini provocano le donne per assicurarsi di essere speciali.....	274
127. L'arte di discutere con classe	276

128. Uomini che criticano.....	278
129. Se lui si comporta in un modo che non vi piace, ristabilite le distanze.....	278
130. Se lui cerca di farvi arrabbiare.....	279
131. Come ravvivare il fuoco della passione.....	280
132. L'importanza di mantenere i propri spazi.....	282
133. Quando è necessario esprimete la vostra indignazione	284
134. Perdonate	285
135. Mantenere una relazione	285
136. Quando siete la persona dei vostri desideri, diventate anche quella dei suoi	289
137. Ritratto di una donna che ha capito come entrare nel suo cuore senza uscire di testa.....	290
Il potere della seduzione riassunto in 11 punti.....	293
Dedicato agli uomini.....	294
Conclusioni.....	298
Ringraziamenti.....	300
Nota sull'autrice	301



Dedicato alle donne

*A quelle che stanno cercando l'uomo giusto
e a quelle che stanno perdendo tempo con quello sbagliato.
Che la consapevolezza di meritare un re di cuori,
sia la vostra forza per eliminare i due di picche.*



Dedicato agli uomini

*Quelli veri. Che ci rispettano, che ci amano, che ci sostengono.
Quelli che ci sono sempre e rendono la nostra vita migliore.
Quelli consapevoli che all'inizio di tutto c'è sempre una donna.*

Introduzione

Mode e costumi variano, il mondo si trasforma, la tecnologia progredisce, ma certe cose non sono cambiate. I tormenti del cuore, oggi come ieri, sono sempre gli stessi. Amori che non decollano, amori non contraccambiati, amori che finiscono.

Gli uomini si lamentano che le donne cercano di cambiarli. Le donne si lamentano che gli uomini non le ascoltano. Uomini e donne sono scontenti, ma non possono fare a meno di cercarsi. Tutti continuano a desiderare e inseguire l'amore, perché non c'è sensazione più esaltante di quella di essere innamorati. Non esiste successo professionale, vacanza o somma di denaro che faccia sussultare il cuore di uomini e donne come lo stato d'innamoramento. Non esiste trattamento estetico che renda le persone belle e luminose come quando sono innamorate. Qualsiasi persona, animata da una passione corrisposta, si sente felice, raggiante e su di giri.

Questo libro è dedicato alle donne. A chi sta cercando l'uomo giusto e a chi sta perdendo tempo con quello sbagliato. A chi almeno una volta si è sentita presa in giro da un uomo, a chi si è data tanto da fare in una relazione e poi è stata mollata per un'altra, a chi sogna di sposarsi ma incontra solo uomini che sembrano allergici al matrimonio, a chi dopo una notte di fuoco si è ritrovata a subire il gelo della sparizione improvvisa di lui.

È un invito a recuperare l'arte della seduzione e soprattutto è un incoraggiamento all'autostima femminile, perché il rispetto e la considerazione di sé sono le basi imprescindibili per vivere una vita da regina e non da suddita. È un'esortazione a guardare se stesse, gli uomini e le relazioni sentimentali sotto un punto di vista diverso, perché spesso è proprio cambiando il modo di vedere le cose che le cose cambiano.

È dedicato anche agli uomini e diverse osservazioni saranno utili anche a loro. L'ultima parte contiene undici indicazioni per conqui-

stare la regina di cuori.

Come entrare nel suo cuore senza uscire di testa nasce dall'idea di raccogliere in un libro trent'anni di osservazioni sulla seduzione e le relazioni sentimentali, meticolosamente annotati nel tempo. La maggior parte dei capitoli è stata scritta basandomi sui racconti di uomini e donne che mi hanno parlato delle loro esperienze. La gentilezza di molte persone che hanno condiviso con me i particolari dei loro rapporti sentimentali è stata preziosa. Ho cambiato i nomi, ma le storie sono vere.

Il libro è stato scritto a titolo di gioco, perché la seduzione è per uomini e donne il gioco più appassionante, più divertente e più intrigante del mondo. Nessuno può salire in cattedra per insegnare la seduzione, tuttavia osservando i comportamenti di uomini e donne durante la prima fase d'interesse, il corteggiamento e le relazioni tra loro, si capisce perché in campo sentimentale alcune persone hanno successo e altre no.

Regole universali da seguire non esistono, perché ognuno di noi è diverso e quello che va bene per qualcuno può non andare bene per un altro, ma certi atteggiamenti alla fine sono sempre vincenti. L'aria sicura di una donna che si piace e ha rispetto di sé sarà sempre un indiscutibile punto di fascino.

Il libro è strutturato in tre parti e può essere letto in modo sia frammentario sia continuativo. La prima parte, *Il segreto della seduzione*, è incentrata sulla consapevolezza. Per convincere di sé qualcuno, una donna deve prima essere sicura di se stessa. Questa parte offre dunque spunti per individuare ed esaltare i propri punti di forza, esorta a liberarsi dal bisogno di approvazione e a darsi sempre il meglio, senza sentirsi in colpa o pensare di non meritarlo. Analizza gli atteggiamenti che fanno prendere i due di picche e quelli che invece portano a fare innamorare un re di cuori.

La seconda parte, *Il gioco della seduzione*, contiene osservazioni sui comportamenti di uomini e donne quando giocano a sedursi, evidenziando quelli che vi aggiungono attrattiva e quelli che invece la sottraggono. Attraverso un'analisi degli atteggiamenti vincenti in amore, offre ispirazione su come porsi per conquistare un uomo, perché la seduzione è un gioco basato sulla personalità, non sulla bellezza.

La terza parte, Il potere della seduzione, offre un punto di vista diverso per guardare se stesse e gli uomini. Incoraggia ad agire da donna forte, che sa quello che vuole e ha sempre la prontezza e il sangue freddo per fare ciò che è meglio per lei. Una donna che ha stima di se stessa, carattere e dignità non ha bisogno di seguire regole, se non le proprie. Attraverso una serie di osservazioni, questa parte considera i modi per gestire al meglio le situazioni, dal primo appuntamento al mantenimento della relazione.

Alcuni concetti del libro, pur nella diversità dei contenuti, sono volutamente ripetuti più volte; i pensieri efficaci, quelli capaci di cambiare il comportamento, non funzionano infatti solo perché una cosa è stata detta. Un pensiero che vogliamo fare nostro va ripetuto spesso, fino a quando non è assimilato. È solo cambiando con convinzione i pensieri che si possono cambiare i comportamenti e quindi ottenere risultati diversi.

Il messaggio del libro è che qualsiasi donna, se è consapevole di se stessa e ragiona con la propria testa senza lasciarsi intimidire da chi cerca di sminuirla per renderla insicura, può conquistare una vita appagante e una relazione sentimentale all'altezza dei suoi sogni. Il successo in amore non è determinato dall'aspetto esteriore o dalla fortuna dell'incontro magico. È determinato dall'atteggiamento. Prova ne è che donne bellissime sono scaricate ogni giorno; l'uomo più meraviglioso del mondo può darsi alla fuga di fronte a comportamenti sbagliati.

Ci sono donne che hanno una capacità sorprendente di affascinare il prossimo. Entrano in una stanza piena di gente e tutti gli sguardi sono subito per loro. Si muovono con disinvoltura, suscitano interesse, desiderio, ammirazione. Catalizzano l'attenzione come se sprigionassero una forza magnetica alla quale è impossibile sottrarsi. Magari non sono nemmeno bellissime, eppure riescono sempre a conquistare la scena.

Che cosa hanno di tanto speciale queste donne?

Niente, se non quello che qualsiasi donna che lo desidera veramente può avere. Ogni donna, se si spoglia dei pensieri limitanti e dei comportamenti sbagliati, può vestirsi di fascino.

La maggior parte delle pubblicità dei prodotti destinati al consumo

femminile cerca di rendere le donne insicure, così in molte si convincono di non avere l'età giusta o il fisico giusto. Le ragazzine diventano donne pensando che non potranno piacere e avere successo se non assomigliano ai modelli proposti. L'invecchiamento è demonizzato e i segni del tempo sono presentati come mostri da combattere, pena il non poter piacere più a nessuno. Tutto questo, in verità, ha poco o niente a che vedere con il fascino di una donna. Le donne per cui gli uomini perdono la testa non sono quelle che cercano di imitare i modelli di bellezza decisi da altri, sono quelle che sanno imporre la propria personalità, a prescindere dall'aspetto fisico o dall'età.

La questione della sfortuna in amore è un altro mito da sfatare. Ci sono donne che in amore sembrano bacciate dalla fortuna. Sono circondate da uomini adoranti che fanno di tutto per conquistarsi le loro attenzioni e quando scelgono di dedicare il proprio tempo a uno di loro, lui è felice di ripagarle con amore, dedizione e premure di ogni tipo. A uno sguardo più attento, si capisce che la buona ventura in realtà queste donne se la creano da sole. Che ne siano consapevoli o no, mettono in atto una serie di comportamenti che attirano gli uomini come una calamita. Hanno altresì la capacità, innata o appresa, di saper scegliere senza esitazione l'uomo giusto.

Le donne che si ritrovano invischiate in relazioni inappaganti, invece, sono solitamente quelle "troppo buone", quelle che si ritrovano a dire sì quando vorrebbero dire no, quelle che vorrebbero rimettere a posto il tipo che ha mancato loro di rispetto, ma per paura di essere giudicate male subiscono in silenzio, sperando che le cose vadano meglio se si mostrano dolci e comprensive, quelle che per non deludere le aspettative altrui finiscono per deludere le proprie.

"Perché gli uomini sono tutti stronzi?" si domandano con un misto di rabbia e delusione quando le cose non vanno come loro vorrebbero. La risposta è semplice. Gli uomini sono stronzi nella misura in cui una donna gli permette di esserlo. Nessuno può trattarci male senza il nostro consenso.

Le donne spesso amano troppo e soprattutto lo fanno nel modo sbagliato. A ogni relazione che non funziona mostrano sempre lo stesso stupore e non si spiegano come mai, nonostante si prodighino al massimo, la storia non prenda la piega voluta. Pensano di non saper

capire gli uomini e cercano spiegazioni per i loro cattivi comportamenti. La maggior parte delle volte, invece, gli uomini sono facilissimi da capire. La donna più scaltra li capisce al volo e sa distinguere fin da subito quelli che sono meritevoli di considerazione e quelli che non lo sono.

Le donne che amano troppo, quando sono lasciate, si dicono con amarezza che forse, invece di essere così buone e tolleranti, sarebbe stato meglio trattarli male, perché gli uomini alla fine s'innamorano sempre di chi li fa soffrire. Le cose in realtà non stanno proprio così. Gli uomini non s'innamorano di chi li tratta male, s'innamorano delle donne di carattere, quelle che si fanno rispettare. In queste donne non c'è niente d'indisponente, ma dai loro atteggiamenti traspare la sicurezza in se stesse, l'intima convinzione che loro valgono e non sono disposte a svendersi in cambio di una relazione.

In ogni donna si nasconde una forza potente fatta di istinti e passionalità; liberarla vuol dire prendere in mano la propria vita e godersele come protagoniste e non come spettatrici. La donna che l'ha capito è una donna magnetica e affascinante. Sperare in un futuro migliore e accontentarsi di un presente mediocre non fa per lei. Conosce l'importanza del tempo e lo impiega al meglio. Non cerca di manipolare gli uomini né le situazioni. Al contrario, si concentra su ciò che è in suo potere controllare: i suoi pensieri e il suo modo di comportarsi. Vive come meglio crede, senza preoccuparsi troppo di piacere agli altri e, proprio per questo, paradossalmente finisce per piacere tantissimo. Gli uomini rimangono irretiti fin dall'inizio da questo tipo di donna e, se riescono ad avvicinarla, per lei sono disposti a smuovere anche i pianeti. Si comportano bene e si impegnano a fondo nella relazione, dando il meglio di sé.

Le donne capaci di entrare nel cuore di un uomo senza uscire di testa hanno capito che solo essendo padrone del loro destino gli uomini diventano felicemente schiavi del loro fascino.

PRIMA PARTE

Il segreto della seduzione



Per convincere qualcuno di noi,
dobbiamo prima
essere sicure di noi stesse





1. Alfabeto della seduzione in pillole

A come Autostima

L'autostima è l'elemento base della seduzione. Accettarsi, amarsi e credere in se stesse sono le premesse indispensabili per essere accettate, amate e prese in considerazione. Se non lo fate voi per prime, come potete aspettarvi che lo facciano gli altri? Ognuna di noi ha i propri punti di forza. Quali sono i vostri? Individuateli e valorizzateli al massimo. Abbiate fiducia nelle vostre capacità e nel vostro potere. Per sedurre è indispensabile avere stima di sé, piacersi e avere la profonda convinzione che ciò che abbiamo da offrire sia di alto valore. Gli uomini si sentono attratti da una donna che proietta un'immagine positiva di se stessa.

L'atteggiamento che avete verso voi stesse è decifrato dagli uomini in modo inconscio: la bassa autostima respinge, la sicurezza attrae.

B come Bellezza

Prenderci cura della nostra bellezza è un piacere e un dovere verso noi stesse. Nessuna donna dovrebbe rinunciare alla sensazione di benessere che deriva dall'occuparsi del proprio corpo con amore.

Guardatevi allo specchio e individuate le vostre caratteristiche migliori. Evidenziatele al massimo e sfoggiatele con la sicurezza di chi si piace. Fascino e seduzione sono fatti di consapevolezza: c'è una proporzione tra essere belle e sapere di esserlo. Una donna può anche essere bellissima, ma se non ci crede, non funzionerà mai.

Evitate di essere eccessivamente autocritiche: la perfezione assoluta non esiste. Le pubblicità create per il pubblico femminile sono studiate per far leva sulle insicurezze delle donne e convincerle così a comprare prodotti che promettono miracoli, senza ovviamente riuscirci.

Davanti allo specchio guardatevi con amore e concentratevi su ciò che avete di più bello. Evitate di fare confronti con donne che ritenete migliori di voi. Ogni donna è bella a modo suo e i paragoni non servono a nulla se non ad abbassare la vostra autostima. Le nostre azio-

ni, le nostre emozioni e i nostri comportamenti sono determinati da ciò che pensiamo di noi. L'immagine che creiamo di noi nella nostra mente diventa la guida della nostra vita. Il nostro modo di fare, di camminare, di parlare e di agire si modella sulla persona che pensiamo di essere. È di fondamentale importanza per il nostro benessere creare un'immagine positiva di noi stesse.

Da notare che il concetto di bellezza per uomini e donne è diverso. Le donne troppo spesso sono ispirate dai modelli di perfezione proposti da moda e pubblicità e aspirano a emularne ogni dettaglio. Gli uomini guardano di più l'aspetto generale, senza andare troppo per il sottile. A loro piacciono le donne che ispirano sensualità. Niente a che vedere con la volgarità o con l'ostentazione; una donna che con modi eleganti suggerisce un'idea di passionalità attira gli uomini molto più di una bellezza perfetta che non comunica nessun tipo di emozione.

C come Carattere

Un carattere forte denota personalità e affascina come poche altre cose. Le donne per cui gli uomini perdono la testa non sono necessariamente bellissime, ma dai loro modi di fare trapela quella sicurezza che, senza bisogno di parole, fa capire che sono donne che sanno di valere e non sono disposte a farsi mettere i piedi in testa da nessuno.

Una donna di carattere, sicura di sé, con una vita piena e interessante non si accontenta di un tizio qualsiasi pur di avere una relazione, ma seleziona con cura gli uomini con cui esce e, se non li ritiene all'altezza della situazione, se ne libera. Questa donna non è assolutamente strafottente. È gentile nei modi e nelle parole, ma ha una buona considerazione di sé e non si accontenta di rapporti scadenti solo per paura di rimanere sola.

Gli uomini si sentono fortemente attratti da questo tipo di donna, perché con il suo modo di essere dimostra in ogni istante che se lei è lì, è perché l'ha scelto, non perché ne ha bisogno.

D come Dignità

La dignità è la qualità più affascinante di una donna. Senza dignità non si va da nessuna parte. L'orgoglio si può mettere da parte, ma la dignità non si perde per nessuno. Se nel rapporto con un uomo una donna si mette nella condizione di perdere la stima di se stessa, può riporre le armi e dire addio al gioco della seduzione.

Quando una donna permette a un uomo di trasformarla in uno zerbino, una volta che l'avrà fatto lui non troverà più niente di affascinante in lei. Rinunciare alla dignità in cambio di una relazione non potrà mai farvi stare bene, perché vi trasformerà in una donna lamentosa e rabbiosa che non piacerà né a voi stesse né a nessuno.

Ritrovare un uomo è facile, ritrovare la propria dignità dopo averla persa molto meno.

E come Entusiasmo

L'entusiasmo rende le persone coinvolgenti. A passo strascicato e con le spalle curve non si va da nessuna parte e comunque sia a nessuno verrà voglia di seguirvi. Le persone entusiaste vivono meglio e sono più piacevoli da frequentare.

La vita è un'avventura da godere, non un'esperienza alla quale sopravvivere. Nessuno ha voglia di stare dietro a una persona sempre triste e spenta.

Le persone annoiate annoiano.

Sarà capitato a tutti, almeno una volta nella vita, di trovarsi ad avere a che fare con una di quelle persone che non fanno che dire: "Mi annoio!", "Che uggia!", "Questo posto è monotono!", "Questa situazione è tediosa!".

Non sono né i posti né le situazioni a essere noiosi. Solo le persone possono esserlo e si annoieranno ovunque vadano o qualsiasi cosa facciano, perché anche nel posto più bello del mondo porteranno se stesse.

Una persona che sa mostrare entusiasmo anche per le piccole cose, che apprezza l'ambiente in cui si trova e le persone che la circondano ci piace molto di più di una persona critica che si lamenta in conti-

nuazione di quanto tutto sia una barba.

Esercitatevi a enfatizzare il lato bello di ogni luogo in cui vi trovate e di ogni persona con la quale venite in contatto. Cercate gli aspetti migliori e concentratevi su quelli, imparando ad accentuarli. Un atteggiamento entusiasta verso la vita fa sentire meglio voi e chi vi sta intorno.

Con l'entusiasmo siamo grandi e interessanti. Senza, siamo piccoli e insignificanti.

F come Fascino

Fascino e bellezza non sono sinonimi. La bellezza è una qualità del corpo e i suoi canoni cambiano con i tempi e le mode. Il fascino è un modo di essere, è una qualità che si manifesta attraverso i modi di fare, gli sguardi, i sorrisi, la voce, l'intelligenza. È l'espressione della personalità che il corpo contiene.

La bellezza impressiona lo sguardo, ma è il fascino che cattura la mente e crea curiosità.

Farsi notare da un uomo è facile; una donna affascinante ha la capacità di sapersi insinuare nei suoi pensieri.

Curare l'immagine è importante, ma prendersi cura del proprio essere è fondamentale, perché il fascino è un misto di attrazione, interesse e coinvolgimento che una persona riesce a suscitare negli altri.

Una donna può essere affascinante senza essere bellissima e può essere molto bella senza avere la capacità di esercitare alcun fascino.

Il fascino, se si accompagna alla bellezza, la esalta. Se è una dote che appartiene a chi non è bella, ha il potere di cancellarne i limiti fisici.

G come Gioco

Vietato prendersi troppo sul serio. Un atteggiamento giocoso è una carta vincente. Le persone che si prendono troppo sul serio sono più impegnate a dimostrare le loro ragioni che a stare bene. Pur di apparire importanti e darsi un tono, rinunciano alla leggerezza del gioco e all'umorismo. Alla fine sono così noiose e tedianti che nessuno ha voglia di passare il proprio tempo con loro. Imparare a ridere di sé e tro-

vare il lato piacevole di ogni situazione migliora significativamente la qualità della vita. La voglia di giocare è il modo migliore per tener vivo il bambino che è in noi, per continuare a entusiasmarci e a stupirci.

Le donne che conservano la voglia di giocare, di ridere e di divertirsi sono affascinanti e soprattutto si godono la vita.

H come Hobby

Coltivate almeno un hobby; se sono di più, è meglio. Appassionatevi a qualcosa che vi piace. Non importa se vi interessate al fai da te, alla pittura, alla lettura o agli sport estremi. L'importante è che abbiate delle passioni. Qualsiasi cosa che vi piaccia davvero va bene, purché occupi il vostro tempo in maniera creativa e interessante per voi. La cosa ha molteplici vantaggi: vi divertirete, imparerete cose nuove, avrete sempre argomenti di cui parlare e avrete modo di socializzare con persone che condividono i vostri stessi interessi.

Una persona che coltiva le sue passioni vive meglio e anche agli occhi degli altri appare più interessante di una che passa il tempo ad annoiarsi senza sapere cosa fare.

Chi pensa che avere delle passioni sia un lusso per chi ha tempo da sprecare dovrebbe rivedere le proprie priorità e riflettere sul fatto che la vita non è costituita solo da doveri, ma anche da un insieme di cose che la rendono allegra e soddisfacente.

I come Innamorarsi

Innamorarsi è una delle cose più belle al mondo. Ci fa sentire felici, ottimisti e pieni di voglia di vivere. Innamorarsi innesca nel nostro organismo una serie di reazioni che portano al benessere fisico e mentale.

Cominciate con l'innamorarvi di voi stesse e gli altri avranno voglia di fare la stessa cosa. Fatelo sul serio! Guardatevi allo specchio e concentrate la vostra attenzione sui particolari che vi piacciono di più del vostro aspetto fisico, poi fate un elenco di tutte le cose che vi riescono meglio. Scrivete in dettaglio tutte le vostre capacità. Ognuna di noi è brava a fare qualcosa. Prendere coscienza delle vostre abilità vi aiuterà a piacervi di più.