

9/8ⁿ

BELLA

NEW ADULT
I ROMANZI CHE FANNO SOGNARE (A LUCI ROSSE)

Alice Bellagamba

LA "NUOVA DONNA" DI PIERACCIONI

InForma

PER L'AUTUNNO CON IL LIPOFILER

IoCreo

ALL'INTERNO IL TUTORIAL PER REALIZZARE CONFETTI GIOIELLO

life

Come cambiare la nostra vita con i consigli di chi ci è riuscito

vip al mare

MAI SENZA TWITTARE

Tutto il mondo è reality

I NUOVI I PIÙ STRANI

la vita è un **circo!**

IMPARIAMO A DIVENTARE ACROBATI



GEORGE ALEXANDER LOUIS

Il bambino Principe più famoso al mondo



MI MERITO IL MEGLIO! TRASFORMA LA TUA VITA CON L'AIUTO DI LUCIA GIOVANNINI

In questo periodo, più che mai, ci si sente schiacciati dalla crisi e dalla vita stessa. Sembra sia impossibile migliorare le nostre condizioni e abbiamo perso ogni speranza nel futuro. A volte sogniamo una società diversa, più solidale, una società delle relazioni umane e del benessere condiviso ma concretamente non facciamo nulla per fare la differenza.

La crescita personale e di trasformazione personale significa percorrere la via verso l'essere che si desidera essere, la vita trascorre e il miglioramento continua, è costante. Se non stai crescendo, stai morendo. Questo è un principio universale che si applica a tutte le cose viventi. Questa è la ragione per cui molte persone di successo continuano a sentirsi insoddisfatti. E' possibile continuare a celebrare i successi del passato e non avere progetti per il futuro?

*Sogniamo una
società diversa ma
concretamente non
facciamo nulla per
fare la differenza*





Cresciamo sempre. Dobbiamo fare sempre tutto ciò che serve per diventare esseri umani migliori, ottenere di più a un livello superiore e di contribuire di più alla società rendendo il mondo un posto migliore.

Uno dei modi per migliorare continuamente se stessi è di circondarsi di persone che hanno già raggiunto quello che si vuole realizzare. Naturalmente non si può avere sempre accesso diretto a queste persone, mentori o allenatori, ma di solito è possibile accedere la loro storia e ai loro libri. Lucia Giovannini è l'autrice dei bestseller "Tutta un'altra vita", "Mi merito il meglio", "Liberata la tua vita" che hanno aiutato migliaia di persone nel processo del cambiamento. L'abbiamo incontrata e ci ha confidato: "avere progetti dà un senso alla vita".

Come si trova l'input per dire "io voglio cambiare"?

L'input si ha in due modi: può essere una chiamata che sentiamo dal cuore oppure possiamo pensare a cosa ci fa stare male. Ti racconto la storia di due donne che hanno avuto un percorso difficile con la malattia. Queste due donne fortissime avrebbero avuto bisogno, nel lungo percorso delle cure, di altre donne con cui parlare, confrontarsi e condividere il dolore e l'esperienza. Siccome non l'hanno avuto e hanno vissuto questo dolore in totale abbandono, adesso lo stanno facendo con altre donne. Nella sofferenza hanno trovato il motivo per andare avanti.

Ti fai carico di tante emozioni di tanta gente diversa. Non rischi di assorbire energie negative e di interiorizzare il malessere altrui?

L'idea è stare con le persone e allo stesso tempo non farsi carico delle loro angos-

ce. Ai corsi lasciamo andare le preoccupazioni e ci focalizziamo su cosa fare per uscire da una situazione che ci logora. C'è un momento in cui si parla dei problemi ma il 90% del tempo trascorso insieme lo dedichiamo a trovare soluzioni ed a uscirne.

I tuoi libri sono bestseller. Che effetto ti fa avere così tante lettrici che ti seguono e ti stimano?

Per me è una grande gratificazione sapere che i miei libri sono di aiuto per le donne. Questo è il motivo per cui li ho scritti. All'inizio con i soli corsi sulla gestione dei propri sogni e delle proprie emozioni sentivo che il mio messaggio non arrivava a tutti. È difficile partecipare ai corsi in altre città; proprio da questa sorta di impedimento è nata l'idea di scrivere dei libri che possono essere letti sia come libri ma anche utilizzati come corsi da fare a casa.

Ci sono sempre più donne vittime di violenza. Cosa fai per loro?

Mi sono capitate molte donne vittime di violenza. Quelle che ho seguite sono le donne coraggiose ovvero quelle che sono uscite di casa e che hanno denunciato la violenza. Il primo passo è rendersi conto di quello che sta succedendo: molte volte queste donne si colpevolizzano, come se scusassero il marito. Attraverso il corso hanno recuperato l'amore e il rispetto per se stesse. Si sono rese conto che il problema non era il loro ma bensì del compagno.

E gli uomini come reagiscono ai libri?

Alcuni uomini reagiscono nella maniera più classica dicendo "ma cosa vogliono queste donne?". Molti altri uomini invece rubano i miei libri alle mogli. Sempre più coppie vengono ai miei corsi e questa cosa è per me motivo di orgoglio.

Lucia Giovannini, la Louise Hay italiana

Lucia Giovannini ha un Bachelor in Psycho-Anthropology e un Doctorate in Psychology e Counselling ed è membro dell'American Psychological Association. È Master Trainer di Firewalking, Trainer di Programmazione Neurolinguistica e Neurosemantica (ISNS USA), coach certificata (ACMC USA), Master Trainer di Breathwork. Lucia è la creatrice del metodo Tutta un'altra Vita®, inoltre è una delle 14 responsabili della formazione Louise Hay-Heal Your Life® nel mondo, ed è l'insegnante degli insegnanti per l'Italia e la Svizzera Italiana. È co-fondatrice di BlessYou! (www.blessyou.it) e codirettrice della Libera Università di Crescita Evolutiva (L'UCE) e dell'Istituto Italiano di Neurosemantica. Da oltre quindici anni tiene corsi per privati e aziende in tutta Europa.

10 MOTIVI PER AMARE

I TUOI ERRORI

Il successo è meraviglioso, ma anche nel fallimento ci sono dei benefici sostanziali.

1 ci insegna molto di più di quanto faccia il successo, specialmente su noi stessi

È proprio quando ci ritroviamo messi alla prova che scopriamo di più su noi stessi e sui nostri punti di forza e di debolezza. E ogni sfida racchiude in sé anche un nuovo traguardo. Solo così possiamo sviluppare la capacità di conoscere le nostre emozioni.

2 rinfresca la tua umiltà ed a la la tua obiettività

A volte, piuttosto che ammettere i nostri errori, ci rifugiamo in labili giustificazioni. È solo quando sei così umile da ammettere di aver sbagliato che puoi crescere come persona e rafforzare la connessione con gli altri.

3 crea l'opportunità perfetta per mettere alla prova le idee nuove

Facendo sempre le stesse cose otterremo sempre gli stessi risultati. Gli errori ci insegnano cosa non funziona, cosa fare di diverso la prossima volta. Ci aiutano a chiudere le vecchie porte, quelle del comportamento che ci ha portato a sbagliare e aprirne delle nuove.

4 ti aiuta a correggere le cose, così che tu possa restare sull'obiettivo

Se nel perfezionismo i nostri obiettivi sono così alti che raramente riusciamo a raggiungerli, nella ricerca dell'eccellenza sono alti ma realistici. Se nel perfezionismo qualsiasi cosa facciamo sembra sempre non essere abbastanza, nella ricerca dell'eccellenza ricaviamo soddisfa-



zioni da ciò che facciamo. Nel perfezionismo ci focalizziamo sul negativo. Nella ricerca dell'eccellenza ci focalizziamo sul positivo.

5 ti rende molto più maturo e più resiliente

Qualsiasi errore che facciamo è un'occasione per crescere. Come scrivo in *Mi Merito il Meglio* commettere degli errori, sbagliare, perdere qualcosa di importante non ci rende dei perdenti. Quando capiamo questo, possiamo sviluppare la resilienza, ovvero la capacità del corpo, della mente e dello spirito di rialzarsi dopo essere caduti.

6 ti ricorda di essere gentile nei tuoi e nei confronti di chi ti sta intorno

Quando fai un errore, invece di puntare il dito contro te stesso/a, sii gentile e cambia il dialogo interiore: da ogni errore che faccio, imparo qualcosa di nuovo. Allo stesso modo, se devi commentare il lavoro di qualcun altro, concentrati sull'oggetto della discussione, non sulla persona.

7 è una "medaglia al coraggio" perché hai osato rischiare

Lottare per i propri sogni costa perché ogni tentativo porta con sé la possibilità di non avere successo... e più ci avviciniamo alla vetta, più abbiamo paura di sbagliare ma come facciamo a sapere se avremo successo o no se non ci proviamo nemmeno?

8 sviluppa l'emozione più importante, la pazienza

L'impazienza è una reazione, la pazienza è

una risposta. Come sostiene Lauren Artress "ci deve essere dentro di noi un luogo dove trovare quella risposta se non vogliamo limitarci a vivere di reazioni, come fanno gli animali. La crescita è un'evoluzione, non una rivoluzione. Invece quando siamo presi dall'impazienza finiamo per scegliere la rivoluzione.

9 ti ricorda di non prendere le cose personalmente o così seriamente

Anche di fronte a un rifiuto o a una critica, l'atteggiamento migliore è ricordarci che è un nostro modo di pensare, a essere giudicato. Non necessariamente noi. Occorre fare una distinzione netta tra persona e comportamento. Noi come persone siamo più dei nostri progetti. Per evitare di personalizzare quando siamo sotto attacco serve allenare il distacco che ci aiuta a smettere di drammatizzare e prendere le cose in maniera più leggera. Se vogliamo andare avanti, abbiamo bisogno di restare aperti alle opinioni altrui senza però farci affondare da essi.

10 rinsalda la tua autostima su chi sei, non su cosa fai

Molto spesso tendiamo a confondere l'autostima con l'autoefficacia. L'autostima ha a che vedere con l'essere, mentre la fiducia in noi stessi - cioè l'autoefficacia - ha a che vedere con il fare. La nostra autostima è stabile e incondizionata, ma a volte il nostro ego ci gioca brutti scherzi, facendola vacillare e variare a seconda delle circostanze. Solo quando ci permettiamo di non essere perfetti, di sbagliare, di provare e riprovare che possiamo evolvere e migliorare.