

# F

solo  
**1€**

N. 11 settimanale 20 marzo 2013 1 euro

**DONNE CORAGGIOSE**  
COLLEZIONAVO STORIE  
DI UNA NOTTE. ERA IL MIO  
MODO DI PUNIRMI

*Sera sexy*

LA MODA PER  
SEDURRE CON STILE

**DIETA DETOX**  
INCONTRA LA PRIMAVERA,  
DEPURATA E PIÙ LEGGERA

**BENESSERE**  
20 SEGRETI PER  
IMPARARE LA FELICITÀ

**VIAGGI**  
PASQUA ITALIANA:  
7 AGRITURISMI  
ROMANTICI E GOLOSI

*Diane  
Kruger*

SE GLI OCCHI  
TI BRILLANO DI  
EMOZIONE SEI  
PIÙ BELLA

**EVELINA  
MANNA**  
LA FEDELITÀ  
CI RENDE  
AFFASCINANTI

**JAMES FRANCO**  
L'AMORE È  
UN'ILLUSIONE  
INDISPENSABILE PER  
ESSERE FELICI

**CHARLIZE THERON**  
**EMMA STONE**  
**FIAMMETTA CICOGNA**  
PRIMO AMORE,  
CHE NOSTALGIA!

**I SERIAL KILLER**  
**DELL'ANIMA:**  
BELLI E GENTILI,  
TI UCCIDONO  
A POCO A POCO

# Lezioni di trucco

**ESPRIMI IL TUO FASCINO  
CON IL MAKE UP CHE TI VALORIZZA**



9 772280 773004

3 0 0 1 1 >



CAIRO EDITORE

SETTIMANALE A. € 2,90 B. € 2,20 F. € 2,50 WC. € 2,50 D. € 2,90 GR. € 2,20 L. € 2,20 M. € 1,80 SIG. € 2,00 P.(cont.) € 1,80 E. € 2,20 CH. CHF 3,40 CHT. CHF 3,00 UK. £ 2,90

# 20 segreti per imparare la felicità

*Vivi il presente, scopri i tuoi punti forti, allena i sensi, apriti agli altri. Non sono parole d'ordine, ma azioni concrete per conquistare il benessere interiore. Con l'aiuto di una spiritual coach ti spieghiamo perché funzionano e come farle tue*

di Federica Brignoli

**L**a felicità è un obiettivo basilare per tutta l'umanità. A ricordarcelo è l'Onu, che ha dichiarato il 20 marzo Giornata mondiale della felicità. Una ricorrenza simbolica, un invito ai vari capi di Stato perché riflettano su quanto si può fare a livello politico per incrementare il Fil, la Felicità Interna Lorda. Ma anche a tutte noi affinché ci mettiamo del nostro per vivere al meglio. Come? Allenandoci, proprio come si fa in palestra. «Il

benessere interiore, infatti, è un'abilità che si può apprendere», sostiene la counselor Lucia Giovannini, che da 20 anni tiene seminari in cui insegna ad avere una vita più soddisfacente ([www.blessyou.me](http://www.blessyou.me)). «Spesso pensiamo che le circostanze ci impediscano di vivere giornate piene di significato. Ma è solo il nostro approccio alla vita a poterci assicurare un'esistenza entusiasmante», conferma l'esperta. Ecco, i suoi venti passi per riuscirci. O almeno provarci.

## 1. CONCENTRATI SUI TUOI PUNTI DI FORZA

«Che cosa so fare? Cosa mi piace fare?». Quante volte te lo sei chiesta nell'ultimo mese? Se la risposta è «mai», o «quasi mai», occorre invertire la rotta. Per essere felice indaga i tuoi talenti. Puoi aiutarti ripensando a ciò che ti è successo nell'arco della giornata. Soprattutto a quei piccoli gesti che hanno messo in luce le tue qualità nascoste, come una battuta riuscita o un'intuizione felice sul lavoro.

## 2. METTITI IN GIOCO PER FARE LA DIFFERENZA

Ora che conosci i tuoi talenti, che cosa ne fai? La domanda è legittima. Contemplare le proprie abilità senza saperle usare è uno spreco. Bisogna mettersi in gioco: rendersi utili. Do-

ve? Al lavoro, in famiglia, con le amiche. Ti sentirai protagonista della tua vita e migliorerai ogni giorno.

## 3. VIVI IN MODO SANO

Spesso non ricordiamo il legame che la nostra salute ha sul nostro umore. Invece è fondamentale. Dormire, muoverci, nutrirci con regolarità ci permettono di raggiungere l'equilibrio psicofisico per vivere bene.

## 4. IMPARA QUALCOSA DI NUOVO

Sapere che ogni giorno c'è qualcosa di nuovo da imparare è stimolante. Un invito ad agire, scoprire, trovare sempre nuove strade da percorrere. Spesso sottovalutiamo l'importanza dell'apprendimento sul benessere interiore. Invece, ogni mattina,

dovremmo chiederci: cosa posso imparare oggi? Di certo affronteremo la nostra giornata con un approccio più positivo.

## 5. TROVA LA PACE EMOTIVA

Il nostro modo di essere è condizionato dal rapporto con gli altri o dagli eventi passati che generano in noi emozioni fastidiose o dolorose. Il segreto per vivere felici è imparare a gestire i propri stati d'animo e lasciare andare le emozioni "negative" come la vergogna, il senso di colpa e la rabbia. Non è facile né immediato. La domanda da farsi è: che cosa devo lasciarmi alle spalle? A volte da sole è così dura che ci si incaglia e si deve chiedere aiuto a un terapeuta. In altre occasioni, invece, basta credere in se stesse, essere grate e fiduciose, avere speranza nel futuro. ▶



## 6. ALLENA I TUOI SENSI

Cibi, suoni, odori: la maggior parte di noi superata la soglia dell'infanzia smette di sperimentare. Invece, scoprire un sapore nuovo o un profumo diverso può essere fonte di gioia. Per essere pronti ad accettare i cambiamenti, però, dobbiamo sviluppare la nostra sensorialità. Lascia spazio a quello che senti quando mangi, cammini o incontri una persona nuova. La tua vita sarà più ricca di sfumature.

## 7. CONCENTRATI SUI TUOI OBIETTIVI

Nonostante tutto ciò che di bello e di brutto ci può capitare, siamo noi i veri artefici della nostra vita. La determinazione e la fiducia in noi stessi sono fondamentali per realizzare un sogno. Solo se sei concentrata sui tuoi obiettivi, trovi il coraggio di osare. E osare, spesso, fa essere molto felici.

## 8. CREA RELAZIONI SANE

Chi più chi meno, ogni essere umano è portato a socializzare. Tutti noi abbiamo bisogno di connetterci agli altri. Detto questo, è importante vivere relazioni il più possibile "sane". Cosa significa? Che nel rapporto ci devono essere onestà, empatia, rispetto e fiducia nell'altro. Valori su cui puntare quando contatti le persone intorno a te. A volte sarà più spontaneo, altre invece occorrerà impegnarsi. Sarà più facile riuscirci se tieni a mente che questo ti renderà davvero felice: è una promessa.

## 9. SVILUPPA LA SPIRITUALITÀ

Ci sono diverse discipline ed esercizi (dallo yoga alla meditazione) che possono farci connettere con la parte più intima dentro di noi. Trova quello più adatto a te. Solo se ci fermiamo a riflettere possiamo, infatti, aumentare la consapevolezza del nostro posto nel mondo, diventare più empatiche e trovare la serenità interiore.

## 10. VIVI NEL PRESENTE

Facile a dirsi, è una delle cose più difficili da realizzare. Il passato spesso è un fantasma, mentre il futuro è troppo carico di aspettative, speranze, ansie. Di fatto, l'unico momento in cui possiamo essere davvero felici è adesso. Un esercizio per riuscirci? Punta la sveglia del telefono più volte durante la giornata. Quando suona, chiediti: «A cosa sto pensando? Dov'è la mia mente ora?». Non farti rapire dai pensieri, ma guardati



attorno. Concentrati sui suoni, sugli odori e sulle sensazioni del tuo corpo.

## 11. E ADESSO RESPIRA!

Respirare bene e profondamente ci regala un benessere immediato. Al contrario, quando si è in ansia o sotto stress, si tende a trattenere il fiato. Per imparare una respirazione profonda puoi fare un semplice esercizio: dedica alla respirazione un paio di minuti al giorno, inspirando ed espirando per cinque o dieci volte. A ritmo lento, se ti vuoi rilassare, più velocemente se ti vuoi ricaricare.

## 12. AFFRONTA I PROBLEMI IN MODO OBIETTIVO

Spesso siamo troppo concentrate sui nostri problemi per trovare la soluzione. Tendiamo a considerarli insormontabili o addirittura eterni. Tutto passa però, anche le situazioni più difficili. Fondamentale, quindi per ritrovare la felicità è circoscrivere il problema e valutarlo nel modo più obiettivo possibile. In questa maniera sarà anche più facile trovare una soluzione.

## 13. ACCETTA TUTTE LE EMOZIONI

Paradossalmente, uno dei passi più importanti per stare bene è accettare le emozioni dolorose come parte inevitabile della vita.



## CHI È LUCIA GIOVANNINI



Ex modella e viaggiatrice, Lucia si è formata come counselor e psicologa negli Stati Uniti. Da 20 anni tiene corsi e conferenze in

Europa e in Asia: nei suoi seminari crea una sinergia unica tra tecniche di psicologia tradizionale, pratiche motivazionali e antichi rituali.

Tra i suoi libri, *Libera la tua vita*, ricco di esercizi per migliorarsi l'esistenza, e il recentissimo *Crea il lavoro che vuoi*, editi entrambi da Sperling&Kupfer. Puoi scaricarne il primo capitolo su: [www.lucigiovannini.com](http://www.lucigiovannini.com).

Senza soffermarci troppo su di esse, ma anche senza fare finta che non esistano: solo quando ci diamo il permesso di sperimentare l'intera gamma delle emozioni umane ci diamo la possibilità di essere autenticamente soddisfatte.

### 14. CAMBIA PUNTO DI VISTA

La maggior parte delle persone pensa che per essere davvero in pace serva avere qualcosa (più tempo, più soldi), oppure fare altro (cambiare lavoro, realizzare un sogno). Un circolo vizioso pericoloso: è importantissimo avere progetti e desideri, ma non si può rimandare la felicità a quando avremo raggiunto un obiettivo. Si può e si deve essere felici anche durante il percorso.

### 15. TIENI UN QUADERNO DELLA GRATITUDINE

Imparare a cogliere il lato positivo delle cose è questione di allenamento. Un esercizio utile è quello di tenere un quaderno della gratitudine in cui annotare, ogni sera, almeno cinque buoni motivi per cui essere grate alla vita. Non puoi cedere alla potenza trasformativa di questo "giocino" finché non lo pratichi: bastano davvero pochi minuti al giorno per fare la differenza.

### 16. MODIFICA LE TUE ABITUDINI

La vita quotidiana è fatta di routine: ci alziamo più o meno alla stessa ora, abbiamo un menu che varia poco, i nostri interessi sono sempre gli stessi. Risultato: se non siamo felici nel nostro presente è anche colpa

delle nostre abitudini. Occorre quindi mettersi alla ricerca di qualcosa di migliore. Uscire dalla "zona di comfort" in cui ci sentiamo sicure, ma anche limitate. Allenati cominciando con piccoli gesti simbolici: cambia strada nel tragitto casa lavoro, punta la sveglia mezz'ora prima del solito per godere di una mattina diversa, scova un bar pasticceria con delle brioche fantastiche per una colazione speciale.

### 17. MIGLIORA TE STESSA

I rapporti interpersonali ci obbligano a uscire dall'isolamento, a smettere di essere concentrate solo su noi stesse. A volte le relazioni, con il partner o con gli amici, sono fatte anche di litigi e incomprensioni, ma bisogna approfittare anche dei momenti più difficili per smussare il nostro carattere e far emergere il buono che è in noi. Diventare persone migliori ci rende sicuramente anche più contente.

### 18. SCEGLI IL TUO CIBO

Siamo ciò che mangiamo. Molti studi lo confermano: chi mangia regolarmente carne rossa tende ad avere reazioni più aggressive. Gli zuccheri raffinati, invece, prosciugano dal corpo preziose vitamine e minerali e, se consumati in grandi quantità, ci fanno sentire più stanchi e più irritabili. Occorre quindi diminuire il loro consumo per stare meglio.

### 19. FAI MOVIMENTO

Chi si muove regolarmente (basta una camminata di almeno venti minuti, due tre volte la settimana) soffre meno di crisi d'ansia e di paura, confermano alcune ricerche scientifiche. Il movimento infatti aiuta a scaricare la tensione e a liberare la mente dai problemi.

### 20. AIUTA GLI ALTRI

Fare bene agli altri significa prima di tutto farlo a noi stesse. Come dimostra questo esperimento scientifico: per due mesi è stato chiesto a un gruppo di volontari di compiere cinque buone azioni la settimana tra cui aiutare uno sconosciuto, dare una mano a un collega, dire una buona parola. Alla fine della prova, il livello di felicità complessiva era aumentato del 40 per cento. Come afferma un antico proverbio cinese: "Se vuoi la felicità per un'ora, fatti una dormita. Se la vuoi per un giorno, vai a pescare. Per un mese, sposati. Per un anno, eredita una fortuna. Se vuoi la felicità per tutta la vita, aiuta gli altri". Resta solo da chiedersi da che parte iniziare. E via!