



DONNA COMPLETA

*Inizia da qui la tua rinascita
sentimentale*



Sommario

Note legali e condizioni d'uso.....	2
Introduzione	5
I principali problemi delle donne oggi.....	6
Chi è passata prima di te	12
Il Metodo EVA: Esplora, Valorizza, Agisci.....	14
Chi siamo davvero?.....	16
Cosa faremo esattamente se decideremo di lavorare insieme	17
Perché dovresti affidarti a noi	20
Cosa devi fare adesso	22



Note legali e condizioni d'uso

Donna Completa è un marchio di proprietà di Digitalbox LLC (“Digitalbox”). Digitalbox intraprende attivamente azioni legali contro qualsiasi persona che possieda o distribuisca illegalmente questo libro. Acquistando o possedendo questo libro, accetti i Termini e le Condizioni elencati di seguito.

Termini e Condizioni

Accettando questo file, libro o e-book (il “Prodotto”), che rimane di proprietà di Digitalbox, visualizzando tale Prodotto o utilizzandolo in qualsiasi altro modo, l'utente (“Cliente” o “tu”) accetta di essere vincolato da questi Termini e Condizioni, da eventuali termini e condizioni che potresti aver accettato in relazione alla ricezione o all'acquisto del Prodotto, e dai termini e condizioni che Digitalbox impone agli acquirenti o agli utenti di questo Prodotto come condizione per tale acquisto o utilizzo.



Copyright e Marchi

Salvo ove diversamente indicato, accetti che tutti i contenuti di questo Prodotto, come testo, grafica, loghi, icone di pulsanti, immagini, clip audio, download digitali, raccolte di dati e software, siano di proprietà di Digitalbox o dei suoi fornitori di contenuti e protetti dalle leggi italiane e internazionali sul copyright. Accetti, inoltre, che la raccolta di tutti i contenuti sia di esclusiva proprietà di Digitalbox.

Nessun Consiglio Personale

Le informazioni contenute o rese disponibili tramite questo Prodotto non possono sostituire i nostri servizi professionali personalizzati (consulenze e percorsi di affiancamento) nonché quelli di altri professionisti qualificati nei campi psicologico e medico.

Riservatezza e Uso Limitato

Il Cliente riconosce che questo Prodotto è informazione riservata e proprietaria di



Digitalbox. Il Cliente accetta di proteggere tali informazioni come riservate. Come ulteriore condizione per l'acquisto e/o la ricezione di questo Prodotto, il Cliente accetta di non copiare, distribuire, rivendere, prestare, affittare, esporre, insegnare ad altri o mostrare direttamente o indirettamente questo Prodotto ad altri.



Introduzione

Quante volte ci siamo dette: ‘Ho successo in tutto... tranne che in amore’?

Benvenuta! Se stai leggendo questa guida, probabilmente ti senti insoddisfatta della tua vita sentimentale. Sappiamo per certo che sei una donna ambiziosa, con una carriera che ti appassiona, ma le tue relazioni per una ragione o per l'altra, sembrano sempre deluderti.

Oppure hai vissuto storie tossiche, ti sei adattata a partner che non ti valorizzavano. O, e questo lo vediamo tutti i giorni, ancora non trovi l'energia per rimetterti in gioco dopo una lunga rottura.

Qualunque sia la situazione, sappi che non sei sola. Tante donne straordinarie vivono questo paradosso: riuscire in molti campi, ma “fallire” nell'amore.

In questa guida introduttiva, vogliamo darti una mappa iniziale per capire i problemi più frequenti, mostrarti alcune storie di chi ce l'ha fatta e



introdurre un metodo semplice, ma scientifico e strutturato, che noi di Donna Completa abbiamo studiato e perfezionato: il **Metodo EVA**.

Fidati del processo e non avrai mai più problemi di questo tipo.

Sei pronta? Partiamo!

I principali problemi delle donne oggi

Nella nostra pratica quotidiana, abbiamo individuato *pattern* ricorrenti e cioè i problemi più comuni che le donne hanno nell'ambito relazionale. Problemi che, quando vissuti in prima persona sembrano insormontabili ma che, con i giusti strumenti, sono assolutamente e facilmente risolvibili! Anzi, una volta risolti, le persone che decidono di affidarsi a noi si guardano indietro e non riescono a riconoscere più quella donna piena di credenze limitanti che erano.



Sarai GRATA del percorso che hai fatto. Sarai solo dispiaciuta di una cosa...di non averlo fatto prima!

A proposito, alcune donne (poche per fortuna) arrivano a pensare:” No, vabbè dover richiedere consigli in amore? Non posso cadere così in basso...” In realtà, tutti noi chiediamo un piccolo aiuto quando qualcosa in un ambito non ci va. Che sia la salute, un problema al lavandino o una gomma a terra! Esiste un professionista per ogni difficoltà. **L'unica cosa di cui ci si dovrebbe vergognare è il non avere il coraggio di chiedere aiuto e rimanere bloccata nelle sabbie mobili dell'insoddisfazione.** Ecco, questo è grave!

Investire sul proprio benessere è la cosa più nobile che tu possa fare per te stessa, come noi lo facemmo prima di te (sì, anche noi del Team Donna Completa per arrivare qui siamo passate attraverso percorsi di affiancamento per migliorarci. Non siamo “nate imparate”).

Ma torniamo al punto: quali sono queste problematiche che impediscono alle donne in



gamba come te di ottenere ciò che meritano dalla sfera relazionale?

Beh, vediamole! Siamo certe che in almeno un paio di queste ti riconoscerai.

1. Attrarre partner tossici o relazioni nocive

Alcune donne si definiscono “sfortunate”: hai fatto caso che certe donne sembrano sempre capitare in storie con uomini manipolativi, incapaci di offrire supporto o di rispettare i valori fondamentali della relazione? Non è sfortuna e tanto meno è ciò che meriti!

Però a volte una scarsa autostima e modelli relazionali sbagliati che hai interiorizzato ti portano inconsciamente a scegliere sempre la stessa tipologia di uomo.

2. Paura di restare sola e accontentarsi

La pressione sociale e il timore di un futuro da single possono spingere ad accettare relazioni



insoddisfacenti, pur di non rimanere senza un partner. Una trappola pericolosa, che spesso genera frustrazione.

3. Dipendenza emotiva e insicurezza relazionale

C'è chi vive la relazione come una continua ricerca di conferme. La paura dell'abbandono e la sensazione di non meritare di essere amata generano un attaccamento eccessivo che finisce per soffocare la coppia e minare l'autostima.

A ciò si aggiungano stili di attaccamento (quindi modelli relazionali legati alla vicinanza al partner) di tipo insicuro, per cui la minima disconferma, la minima cosa che non ti torna nella relazione si trasforma in un pandemonio. E giù di reazioni gelose, emotivamente accese e chi più ne ha più ne metta. Tutto ciò crea, in uomini di valore, un senso di soffocamento che li porta a fuggire.



4. L'incertezza dopo una lunga rottura

Se hai vissuto una storia importante finita male, può sembrarti impossibile ricominciare da zero. Paura di sbagliare ancora, di fidarsi della persona sbagliata, o di non essere in grado di riaprire il tuo cuore...Ma è davvero giusto fare di tutta l'erba un fascio e blindarsi nei propri pregiudizi?

5. Il dilemma della donna indipendente

Le donne forti e ambiziose, spesso, possono risultare dominanti, leader, pragmatiche e non troppo accudenti, finendo per ridurre il loro potere attrattivo agli occhi di certi uomini.

Il problema qui è il non sapere valorizzare al meglio la propria femminilità (che già hai dentro di te, sappilo!)

6. Relazione non appagante

Magari stai frequentando qualcuno ma ti accorgi che non fa per te. Sai di meritare di meglio ma non sai né dove né come trovarlo...



Altre donne, pur vivendo una relazione così, comunque **NON** riescono a lasciare andare, nel timore di non trovare di meglio o di dover fare i conti con la solitudine.

Perché si presentano queste difficoltà?

Dietro a queste problematiche ci sono spesso **credenze limitanti**, come detto (della serie: “se mostro la mia forza, lo spaventerò” o “merito di meno”), che influenzano le scelte relazionali. Talvolta, una passata ferita non elaborata genera paura e diffidenza, bloccando qualsiasi tentativo di aprirsi a nuove persone.

Addirittura, in alcuni casi, questa paura di riaprirsi comporta la messa in atto di **comportamenti sabotanti che distruggono la relazione sul nascere**, allontanando anche il potenziale partner meritevole.

Allo stesso tempo, la società propone modelli relazionali contraddittori, e quando si aggiungono insicurezze personali, diventa facile cadere in schemi negativi.



L'importante è capire che niente di tutto ciò è “colpa tua”: si tratta di dinamiche psicologiche ed emotive che si possono riconoscere e cambiare SOLO con un approccio giusto.

Chi è passata prima di te

Vogliamo citarti giusto tre storie di successo (tra le tantissime che abbiamo collezionato in questo periodo di attività) per farti capire dove davvero tu possa arrivare.

Caso 1:

Valeria, 37 anni, continuava a definirsi “sfortunata” in amore. Nonostante una vita lavorativa di successo, ogni relazione risultava tossica: incontrava solo uomini manipolativi o superficiali. Lavorando sui suoi schemi di autosabotaggio, è riuscita a riconoscere le “red flags” e a ricostruire la sua autostima, i suoi standard relazionali e ad un uscire dal suo guscio



di sfiducia e ferite. Oggi frequenta un uomo empatico e concreto, che rispetta i suoi valori.

Caso 2:

Marta, 48 anni, una donna in carriera, si sentiva dire spesso “sei troppo per me”. Temeva di dover scegliere tra il lavoro e una relazione stabile. Grazie a un percorso di introspezione e tecniche di comunicazione, ha imparato a valorizzare la propria determinazione, senza sminuirsi per compiacere gli altri. Ora è in una relazione equilibrata con un partner che la ammira davvero per ciò che è.

Caso 3:

Ludovica, 40 anni, era single (con un bambino di 8 anni a carico frutto di un rapporto ormai concluso da tempo) da oltre sei anni. Sul lavoro era soddisfatta, ma in amore non si era più messa in gioco, convinta che l'amore “capiti da sé”. Di fatto, non usciva, non sperimentava, e si sentiva sempre più scoraggiata. Con i nostri metodi ha



prima esplorato le sue convinzioni (“se dev’essere, sarà”) e capito che stava sabotando sé stessa. Poi ha valorizzato la sua autostima, l'immagine che proiettava all'esterno, decidendo contestualmente di dedicare tempo al dating in modo strategico. Infine, ha agito iscrivendosi a nuove attività e aprendosi a conoscenze. Oggi frequenta un uomo con cui condivide interessi e aspirazioni, dimostrando che “la mela non cade da sola” e che serve un passo deciso per aprirsi all’amore.

Il Metodo EVA: Esplora, Valorizza, Agisci

Tutte e tre le situazioni hanno una cosa in comune. Le protagoniste hanno ottenuto i risultati che desideravano grazie alla metodologia che abbiamo brevettato negli anni.

Il Metodo EVA appunto, composto da tre fasi consequenti di coaching:

- **Esplora:** comprendi a fondo i tuoi meccanismi interni. Analizziamo radici e



dinamiche problematiche, riconoscendo i meccanismi di autosabotaggio e i bisogni inespressi.

- **Valorizza:** leviga gli spigoli disfunzionali e proietta la migliore versione di te. Lavoriamo sull'autostima, sui confini sani e sulle competenze emotive, definendo standard relazionali chiari e abbandonando la paura di non essere “abbastanza”.
- **Agisci:** metti nella pratica la tua essenza ed ottieni i risultati che DAVVERO desideri. Mettiamo sul campo i cambiamenti: dalle strategie per uscire con nuove persone di valore, alle tecniche per gestire partner difficili o contesti familiari, si passa all'azione nella vita reale.

Molte donne credono che uscire da questi schemi sia una questione di fortuna o di tempo (il tempo sistema tutto). Noi di Donna Completa crediamo invece in un **metodo strutturato**, basato su



evidenze psicologiche e anni di esperienza sul campo.

Nota: In questa guida ti offriamo solo un'anteprima del Metodo EVA. Nei nostri percorsi personalizzati trovi strumenti più specifici, esercizi pratici e piani d'azione dettagliati che davvero ti permetteranno di cambiare la tua vita.

Chi siamo davvero?

Donna Completa è un **team di dottori e dottoresse in Psicologia**, esperti in life coaching e coaching relazionale, rivolto a donne che, come te, hanno studiato, costruito la loro indipendenza e cercato di avere successo in ogni ambito della vita. Abbiamo imparato dai nostri successi e dai nostri errori, dalle nostre relazioni felici e da quelle che ci hanno insegnato cosa non vogliamo più. Sappiamo cosa significa essere forti e ambiziose, e comprendiamo i sacrifici che comporta.



Con il Metodo EVA, vogliamo darti gli **strumenti** per migliorare la tua autostima, comprendere cosa desideri veramente e attrarre l'uomo di valore che meriti, proiettando la migliore versione di te stessa: una donna intelligente, di successo, ma anche femminile, accudente: in una sola parola **IRRESTISTIBILE** per il tuo partner ideale!

Cosa faremo esattamente se decideremo di lavorare insieme

Se vorrai davvero diventare la donna che desideri ed avere la vita sentimentale che meriti e risulterai idonea a lavorare con noi, accederai ai nostri percorsi di coaching online (quindi fattibili comodamente da casa, basta avere una connessione ad internet).

Essi consistono di **consulenze** in chiamata o videochiamata di un'ora a settimana in cui, assieme al/alla coach, lavorerete su ogni punto essenziale per raggiungere i tuoi obiettivi,



compatibilmente con la fase del Metodo in cui vi troverete: le consulenze avranno una parte di confronto e dialogo aperto in cui tirerai fuori il tuo vissuto, le tue esperienze, le tue emozioni.

E, di conseguenza, vi sarà una parte più di lezione frontale in cui ti verranno spiegati concetti essenziali della mente umana e delle relazioni di coppia, **verranno interpretati i tuoi schemi mentali** ed evidenziati eventuali difetti comportamentali.

In aggiunta, ti verranno assegnati **esercizi cognitivi e comportamentali specifici**: su misura della donna che sei e della circostanza che stai vivendo. Questo, quindi, ti porterà a lavorare attivamente sugli elementi che ti possano rendere una donna di ancora maggior valore rispetto a come sei ora, levigando spigoli disfunzionali ma soprattutto suggerendoti, in modo pratico, cosa fare e non fare sin da subito! Pertanto, al bando le lunghe introspezioni senza sostanza: **qui si comprende, si analizza ma poi...si agisce**. È la parte che ci rende unici e ci differenzia da



qualsiasi metodo tu possa aver provato o anche solo sentito!

Oltre a ciò, sarai affiancata ogni giorno tramite un attento **supporto via Whatsapp o Mail** in modo da monitorare lo svolgimento degli esercizi, risolvere dubbi ed aggiornare il coach sulle evoluzioni, inevitabili, che ci saranno su di te e nella tua vita sentimentale. In pratica, si lavora, anche poco, ma tutti i giorni: è così che le donne di cui ti abbiamo parlato prima hanno raggiunto davvero enormi risultati in tempi brevi, seppur realistici.

Come se non bastasse, ti verranno inviati materiali specifici: quindi, oltre agli esercizi mirati che il coach ti assegnerà di volta in volta, **riceverai Ebook e letture “ad hoc”** per accrescere le tue conoscenze e le tue competenze psico-relazionali: non ti verrà inviato né più né meno di ciò che ti servirà. Non ti inonderemo di mille guide e video solo per far vedere che c'è “tanta roba nel percorso”.

Questo perché abbiamo rispetto del tuo tempo: sappiamo che hai una vita impegnata e, se da un



lato vogliamo farti lavorare sui tuoi obiettivi, dall'altro non vogliamo creare in te stress, men che meno sobbarcarti di oneri inutili.

Il tutto, e questa è la nostra peculiarità, in **percorsi brevi, strategici e testati**: lascia perdere approcci che necessitano di anni per funzionare (poiché poco efficaci e volti a farti investire una marea di soldi). La totalità di donne che si rivolge a noi ottiene ciò che desidera in percorsi della durata da 1 a massimo 3 mesi!!

Perché dovresti affidarti a noi

Ma perché dovresti pensare seriamente a lavorare con noi e non con altre figure professionali con servizi simili?

1. Approccio olistico: Non puntiamo solo su qualche “trucco” di seduzione, ma su un



cambiamento profondo, per relazioni durature e sane.

2. Struttura chiara: grazie al Metodo EVA, ogni fase del percorso è ben definita e porta a risultati graduali e concreti. La scienza è dalla nostra parte!

3. Esperienza e specializzazione: Il nostro team vanta testimonianze reali e storie di successo (tra cui quelle che abbiamo citato prima: che sono una goccia nel mare rispetto alle centinaia che abbiamo collezionato nel tempo). Abbiamo costruito una comunità di donne che si sostengono e crescono insieme e questo, grazie al nostro expertise verticale nell'ambito sentimentale: siamo i chirurghi specialisti della vita sentimentale di donne come te.

Perché a differenza di figure psicologiche standard, noi abbiamo strumenti più profondi che ti permettono di raggiungere meglio e più velocemente i tuoi risultati. Al bando, ci teniamo a ripeterlo perché sia chiaro, percorsi interminabili di terapia: i nostri percorsi di coaching ti permetteranno in un tempo ragionevole (di solito



nell'ordine di poche settimane o pochissimi mesi) di arrivare ai risultati che meriti.

4. Focus su di Te: il nostro obiettivo è la tua autorealizzazione sentimentale ed emotiva, non solo “trovare un partner qualsiasi” o “stare un po’ meglio”.

Cosa devi fare adesso

Se ti rivedi in tutto ciò e senti di voler cambiare, ricordati che non è solo una questione di “fortuna” ma di scelte consapevoli e di processi strutturati e su misura. **Che valore hanno i risultati che hai in mente di raggiungere?** Quanto vale la tua piena realizzazione, l'appagamento che sai di meritare ma che tarda ad arrivare? Quantifica mentalmente tali cose.

Se la risposta è:” Vale moltissimo e sono disposta davvero ad investire e mettermi in gioco”, ecco cosa fare:



- **Raccontaci brevemente la tua situazione sentimentale in DM**, ti risponderà la nostra assistente Giulia per valutare se la tua circostanza è risolvibile tramite il Metodo EVA.

- **Scopri i nostri percorsi di affiancamento personalizzati**, grazie a cui potrai lavorare in maniera diretta e costante con i nostri coach specializzati.

Non rimandare il tuo benessere emotivo. Ogni giorno che passa è un giorno in cui potresti sentirti insoddisfatta. Agisci ORA: la strada verso la completezza che desideri è davanti a te e possiamo percorrerla insieme!