



RIVOLUZIONE SENTIMENTALE

*Trasforma i tuoi schemi,
trova l'amore autentico*

Indice

Note legali e condizioni d'uso	2
Introduzione.....	5
Il concetto di Donna Completa	5
Come usare questa guida	7
Capitolo 1: La Mentalità della Donna Completa	9
1.1 Che cos'è una donna di valore?	9
1.2 La differenza tra sicurezza interiore ed esteriore	10
1.3 Autostima e autosufficienza emotiva	11
1.4 Il mindset dell'abbondanza.....	13
Capitolo 2: Equilibrio tra Carriera e Relazioni.....	14
2.1 Superare la sindrome della donna troppo indipendente.....	14
2.2 Come bilanciare successo e vulnerabilità – Energia maschile e femminile.....	16
Capitolo 3: Attrarre l'Uomo Giusto	21
3.1 Il profilo dell'uomo giusto per te.....	21
3.2 Come riconoscere gli uomini emotivamente disponibili.....	23
3.3 Comunicazione autentica	26
3.4 Non accontentarsi: il potere della selezione consapevole	29
Capitolo 4: Evitare le Relazioni Tossiche	31
4.1 I segnali d'allarme delle relazioni tossiche	31
4.2 Strategie per uscire da una relazione tossica	35
Capitolo 5: Come e Dove Trovare l'Uomo Giusto.....	38
5.1 L'importanza del contesto giusto.....	38
5.2 Luoghi fisici dove incontrare uomini di qualità	39
5.3 Utilizzare le app di dating in modo strategico	41
5.4 Espandere il tuo network sociale	43
Capitolo 6: Primi Passi per Applicare Tutto Questo	45
6.1 Creare il tuo piano d'azione personale.....	45
6.2 Costruire una rete di supporto personale	47
Chi siamo e cosa facciamo davvero.....	48

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

Il concetto di Donna Completa

Essere una “Donna Completa” non significa aderire a un modello unico di perfezione o eccellere in ogni ambito della vita senza sforzi. La Donna Completa, per come la intendiamo noi, è una donna che ha trovato il suo equilibrio interiore, un equilibrio che riflette i suoi valori, le sue passioni, le sue aspirazioni, e che le consente di muoversi nel mondo con autentica sicurezza. Questo non implica che tutto debba essere “perfetto”, bensì che ci sia coerenza tra ciò che desidera profondamente e come vive.

(Ti facciamo un esempio: una nostra cliente, Donna non Completa, di più, ha 45 anni, non ha figli, non ha un uomo ed ha un gatto nero di nome Sansone. È la donna più felice del mondo!).

La completezza, infatti, è una condizione egosintonica: ossia in cui i comportamenti, i pensieri, i traguardi raggiunti sono coerenti con l'immagine di sé del soggetto (cioè, con la sua idea di successo e felicità: che è unica per ogni individuo e non conformabile). Questa comporta

una connessione profonda e sincera con sé stessa, con i propri valori e con la propria identità: tale equilibrio permette di trovare un punto d'incontro tra ambizione professionale, desideri emotivi ed autenticità personale. Quando parliamo di “completezza” non ci riferiamo, come hai capito, a qualcosa che si ottiene raggiungendo risultati esterni, come un titolo di lavoro o una relazione stabile; si tratta piuttosto di sentirsi piene e appagate interiormente, senza dipendere dal riconoscimento o dall’approvazione esterna (bada bene: sono importanti la stima e l'affetto altrui ma non devono essere ciò su cui poggia la tua essenza!)

Ogni donna è unica, con percorsi e priorità differenti. Una Donna Completa è capace di valorizzare questa unicità senza compromettere la propria autenticità per compiacere gli altri. Accetta e coltiva i propri bisogni e desideri e sa che, per vivere pienamente, è fondamentale non rinunciare a chi è. *In questa guida esploreremo come costruire un senso di completezza che sia tuo e tuo soltanto, allineato con ciò che ti fa stare*

bene e che renda le tue scelte di vita autentiche e appaganti.

Come usare questa guida

Questa guida è pensata per essere un vero e proprio manuale pratico che ti aiuterà a fare chiarezza e a compiere un percorso personale verso la completezza e la consapevolezza emotiva. Ed il tutto se pensi che la tua vita relazionale non ti abbia ancora riservato ciò che meriti. Troverai riflessioni, esercizi e strategie concrete, strutturate in modo da offrirti strumenti e spunti per migliorare sia il rapporto con te stessa che le tue relazioni. La guida è divisa in capitoli che affrontano aspetti chiave della crescita personale e sentimentale, con un focus specifico su come attrarre e mantenere una relazione sana ed appagante.

Leggi ogni parte con calma, riflettendo su come ciascun concetto risuoni con la tua esperienza personale. Gli esercizi ti aiuteranno a mettere in pratica i principi della guida, trasformando le nuove idee in azioni concrete e, infine, in abitudini

quotidiane. **Ricorda che la crescita personale è un viaggio, e che ogni piccolo passo ti avvicina ad una versione più autentica e soddisfatta di te stessa.**

Non è necessario che tu legga il manuale in ordine o che tu applichi ogni principio immediatamente. Ognuno ha tempi e modalità diverse per metabolizzare i cambiamenti. Puoi scegliere di concentrarti su un capitolo alla volta e ritornare su sezioni specifiche ogni volta che senti il bisogno di approfondire o rivedere un concetto. Concediti il tempo necessario per riflettere ed agire, senza fretta.

Questo manuale è il tuo alleato per costruire una mentalità attrattiva ed una visione chiara di ciò che vuoi per te stessa. Sei pronta ad intraprendere questo percorso verso una vita piena e autentica? Inizia con fiducia ed apertura, sapendo che ogni passo che farai è un passo verso una vita più completa e appagante.

Capitolo 1: La Mentalità della Donna Completa

1.1 Che cos'è una donna di valore?

Partiamo, come sempre, dalla definizione. Una donna di valore è molto più che una persona di bell'aspetto: è una donna che ha coltivato una personalità ricca, autentica e solida, una donna che brilla non solo per ciò che appare (per carità, essere gradevole e curata è certamente un plus!) ma soprattutto per ciò che è. Agli occhi di un uomo di valore, per la psicologia sociale, una donna di valore è quella che vive con passione, autenticità e coerenza, che non ha paura di essere sé stessa, anche quando significa non piacere a tutti.

Gli uomini attratti da relazioni serie cercano molto di più della superficialità (quindi ripetiamo: l'estetica è solo la punta dell'iceberg); sono affascinati dalla profondità e dalla sicurezza interiore di una donna capace di rispettare e nutrire il proprio valore, senza compromettere la propria autenticità. Essere una “donna di alto valore” significa lavorare sulla propria crescita personale per diventare la versione migliore di sé

stessa (al bando le scemenze tipo: “Io sono fatta così, prendere o lasciare”. È doveroso migliorare dove è necessario, levigando gli spigoli che possono essere disfunzionali).

1.2 La differenza tra sicurezza interiore ed esteriore

La sicurezza autentica nasce dall'interno e non può essere costruita unicamente attraverso l'apparenza o le opinioni altrui. La sicurezza interiore è una forza radicata nel rispetto di sé e nella consapevolezza del proprio valore, una qualità che non viene meno di fronte a critiche o opinioni esterne.

Molte persone confondono la *confidence* con l'apparenza di essere sicuri: un abbigliamento impeccabile, un atteggiamento disinvolto, o il fatto di essere notate spesso. *Tuttavia, questa è solo una forma di sicurezza esteriore, che è spesso temporanea e fragile*, perché dipende dagli sguardi e dal giudizio altrui. La vera sicurezza è invece costruita su una base più profonda, fatta di auto accettazione e amore per sé stesse. Quando

una donna sviluppa questa sicurezza interiore, la sua presenza diventa potente e naturale; la sua energia parla da sola, e non sente il bisogno di dimostrare nulla.

Il primo passo? Smetti di cercare conferme esterne ed inizia a riconoscere il tuo valore intrinseco, le tue qualità.

Chiediti proprio: “io cosa metto sul piatto in una relazione? Cosa offro, qual è il mio valore aggiunto?”.

1.3 Autostima e autosufficienza emotiva

L'autostima e l'autosufficienza emotiva sono due elementi fondamentali per costruire una base solida e stabile per qualsiasi relazione (sì, soprattutto con te stessa). L'autostima non è solo la percezione del proprio valore, ma anche la capacità di accettarsi con difetti e imperfezioni (a patto che non siano disfunzionali, lo ribadiamo), senza ricorrere a giudizi severi o auto boicottaggio. Essere autosufficienti emotivamente significa saper essere felici e appagate da sole, senza

dipendere da qualcun altro per il proprio benessere o la propria felicità.

Una donna con una forte autostima e autosufficienza emotiva è in grado di:

- 1.** vivere e godersi ogni esperienza senza il costante bisogno di approvazione o riconoscimento: vive il fallimento e la fine delle cose in modo pacifico, ben comprendendo che essi siano il principio di altri eventi e cose positive che avverranno.
- 2.** Questa stabilità interiore le permette di attrarre persone sane ed equilibrate, pronte a vivere una relazione di reciprocità e rispetto.
- 3.** La sua autostima la porta a stabilire confini sani e a non tollerare comportamenti che non siano allineati ai suoi valori.

La verità è che solo amando te stessa puoi attrarre persone che ti ameranno sinceramente. Non amandoti, sarà più facile trovare sul tuo cammino persone che ti calpestino; persone che accetterai,

pensando (inconsapevolmente) di meritare questo trattamento.

1.4 Il mindset dell'abbondanza

Uno degli ostacoli principali per molte donne è la paura di “non essere abbastanza” o di non riuscire a trovare un partner che le ami e le apprezzi. Questo tipo di mentalità è radicato in un sentimento di scarsità, come se ci fosse un numero limitato di persone di valore e opportunità (e che le migliori siano ormai già state prese, o che siano ormai troppo vecchie per trovare la persona giusta). Il mindset dell'abbondanza, invece, si basa sulla convinzione (totalmente reale) che il mondo sia pieno di opportunità, di persone interessanti, di esperienze nuove da vivere.

Adottare un mindset di abbondanza significa liberarsi dalla paura e dalle limitazioni che derivano dalla sensazione di scarsità. Questo stato mentale ti aiuta a vedere ogni incontro, ogni relazione, come un'opportunità di crescita, indipendentemente dal risultato finale. *Quando una donna adotta il mindset dell'abbondanza, sa*

che la bellezza sta nel viaggio, non nella fine dello stesso!

“La frequentazione non è andata bene? Non importa. Mi ha fatto crescere e mi ha dato spunti di riflessione”

“La persona che pensavo fosse cara e premurosa si è rivelata tutt'altro? La lascio andare, non lascio che le mie emozioni offuschino il discernimento del mio giudizio”.

Capitolo 2: Equilibrio tra Carriera e Relazioni

2.1 Superare la sindrome della donna troppo indipendente

Essere una donna indipendente ed autonoma è un punto di forza, una qualità che ti rende sicura e resiliente di fronte alle sfide della vita. Tuttavia, l'indipendenza può, a volte, diventare una barriera invisibile che ti impedisce di aprirti e accogliere l'amore e il supporto di un partner (ricordi l'auto-boicottaggio di cui parlavo prima?). La “sindrome

della donna troppo indipendente” si verifica quando, per autodifesa o per paura di perdere il controllo, una donna tende a costruire muri emotivi attorno a sé, mostrando una distanza che può scoraggiare potenziali partner.

È importante ricordare che essere aperta all'amore e al supporto di qualcuno non mina la tua indipendenza, ma anzi può arricchirti ulteriormente. L'indipendenza vera e sana si manifesta nella capacità di scegliere liberamente chi avere al proprio fianco, senza bisogno né dipendenza: cioè, banalmente anche:

- di non accontentarsi del primo che passa per paura di rimanere sola
- di scegliere una persona che non accolga affatto i propri standard perché si ritiene il proprio valore inferiore a quello che realmente è.
- di non aver fretta, di non buttarsi a capofitto nella relazione. Ben sapendo che occorra costruire le basi della stessa con calma, senza idealizzare il partner.

- Di comprendere che potrai fare in relazione tutto ciò che facevi anche prima. Non minerà le tue mansioni ed i tuoi impegni!

2.2 Come bilanciare successo e vulnerabilità – Energia maschile e femminile

Una delle sfide più grandi per molte donne di successo è trovare il giusto equilibrio tra la propria energia maschile – caratterizzata da assertività, determinazione, ambizione e leadership – e la propria energia femminile, che esprime (nell'accezione un po' arcaica del termine) sensibilità, accoglienza e vulnerabilità. L'energia maschile ti permette di essere proattiva, razionale e concentrata sul raggiungimento dei tuoi obiettivi; nelle relazioni però, è importante lasciare spazio anche alla tua energia femminile, che favorisce connessione, comprensione reciproca.

Trovare questo equilibrio significa saper riconoscere quando è il momento di essere assertiva e quando, invece, è utile abbracciare la vulnerabilità. Essere vulnerabili in una relazione

significa mostrarsi autentici, senza maschere o paure. Molti vedono la vulnerabilità come un segno di debolezza, ma è in realtà una delle basi per costruire fiducia e intimità profonde con il partner.

Accettare la vulnerabilità come segno di forza: Essere aperti con il partner, esprimendo anche paure e insicurezze, richiede coraggio e una profonda fiducia. Essa quindi (da non confondere con la debolezza, che è il mostrare l'incapacità di saper reagire ad una difficoltà venendone schiacciata) è un elemento positivo, che ti permette di creare un legame autentico, superando la paura del giudizio.

Creare uno spazio sicuro per la condivisione: Una relazione solida si basa sulla capacità di entrambi di condividere e accogliere l'uno le emozioni dell'altro senza pregiudizi. La vulnerabilità implica anche saper riconoscere e condividere i propri sentimenti, dai momenti di felicità a quelli di difficoltà. Tale cosa rafforza la connessione e crea una relazione in cui entrambi possiate crescere insieme. Non solo è importante essere vulnerabili, ma anche sapere come rispondere alla

vulnerabilità del partner. Una donna di valore sa supportare in modo empatico, dimostrando rispetto e cura quando la persona si apre con te.

Così facendo, le relazioni diventano spazi di accoglienza e di comprensione reciproca, dove entrambi i partner possono sentirsi liberi di essere sé stessi senza timori

La vulnerabilità non è una debolezza, ma una forma di forza autentica, che ti permette di mostrare il tuo vero io, la tua tridimensionalità. Imparare a come comunicare e relazionarti in modo aperto e bilanciato, sfruttando il potere dell'energia femminile senza sacrificare la tua ambizione o il tuo desiderio di successo, ti permetterà di rappresentare davvero “un pacchetto completo”, la donna dei sogni di qualunque uomo.

Per farlo, occorre **saper mostrare dolcezza, ascolto attivo, conforto, mettendo da parte la donna leader che potrebbe essere vista come troppo “maschio” e giudicante agli occhi dell'uomo che ti piacerebbe avere al tuo fianco.**

A tal proposito, una cosa essenziale da migliorare sarà la gestione del tempo: dare spazio all'amore senza sacrificare la carriera.

Una vita di successo e appagante richiede una gestione consapevole della giornata, specialmente quando si ha una carriera impegnativa. Trovare un equilibrio tra vita professionale e personale significa dare valore a entrambe le sfere e riconoscere che l'amore e la connessione hanno bisogno di spazio per crescere. La carriera è fondamentale, ma è altrettanto importante riservare momenti dedicati alla cura delle relazioni e del proprio benessere emotivo.

Per farlo: ricordati di mettere a calendario (sì, proprio sull'app di Calendar!) gli spazi settimanali liberi dal lavoro, dai figli o dagli impegni inderogabili.

In tal modo "forzerai" in positivo il processo, ritagliando tempo per stare con te stessa e per avere degli appuntamenti interessanti con altre persone.

Ovviamente, è essenziale fare giusti compromessi. Cosa intendo? Intendo che, se da un lato è giusto

che tu possa dedicare tempo alla messaggistica, alle chiamate ed agli incontri con persone di valore appena conosciute, è altresì essenziale mettere dei confini. Ossia, dei paletti per cui tale cosa poi NON ecceda nell'estremo opposto. Non hai certamente bisogno di un partner che:

- prosciuga tutte le tue energie,
- pretende sempre di più (nonostante tu dia già il massimo),
- ti fa scegliere sempre tra lui e le tue amiche,
- richiede costantemente rassicurazioni, premure,
- manifesta in modo rabbioso ciò che vuole, come un bambino capriccioso.

Questo NON è un uomo di valore (o anche una donna: la cosa vale anche per relazioni con persone LGBTQ+).

Capitolo 3: Attrarre l'Uomo Giusto

3.1 Il profilo dell'uomo giusto per te

Avere una visione chiara del tipo di partner che desideri, quindi, è un passaggio essenziale per attrarre una relazione duratura e appagante. Molte persone tendono a cercare l'“uomo perfetto”, ma in realtà l'uomo giusto è colui che si allinea profondamente ai tuoi valori, al tuo stile di vita e alle tue aspirazioni. In questa sezione, esploreremo le seguenti aree per aiutarti a definire il profilo ideale per te:

- **Valori e principi:** Riflettere sui tuoi valori fondamentali ti aiuterà a capire quali caratteristiche cerchi in un partner. Quali sono i tuoi valori essenziali? (Es. La lealtà, l'integrità e il rispetto, la condivisione ecc....).
- **Compatibilità di stile di vita:** Le abitudini quotidiane, gli interessi e le priorità sono tutti aspetti che possono rafforzare o indebolire una relazione. È importante valutare il tuo stile di vita e quello del potenziale partner, considerando fattori come il ritmo di lavoro,

l'attività sociale, le passioni e le ambizioni professionali. Se è vero che gli opposti si attraggono, è altresì vero che in una relazione a lungo termine vince l'omogamia: ossia la somiglianza e l'allineamento degli aspetti di cui sopra.

- **Aspetti emotivi e caratteriali:** Comprendere i tratti di personalità che desideri in un uomo, come l'empatia, il senso dell'umorismo, l'affidabilità e la capacità di affrontare le difficoltà, ti aiuterà a riconoscere un partner che possa supportarti e arricchirti emotivamente (fai una lista di queste qualità essenziali, se può aiutarti).
- **Prospettive e visione futura:** Una relazione è duratura quando le prospettive e gli obiettivi futuri sono allineati. Rammenta: "omogamia" significa anche avere la stessa visione a lungo termine ed essere ad un punto di vita simile (es. Se tu sei pronta ad avere una relazione e lui NO o è ancora in un matrimonio, occorrerà pensare seriamente se portare avanti la cosa o meno).

Avere un identikit definito del partner giusto per te ti aiuterà a non perdere tempo con relazioni che non ti rispecchiano, e a riconoscere più facilmente qualcuno che possa offrirti una vera affinità e una connessione profonda.

3.2 Come riconoscere gli uomini emotivamente disponibili

Una relazione duratura e appagante richiede un partner emotivamente disponibile, cioè qualcuno che sia aperto, vulnerabile (ormai la definizione di tale concetto ti sarà ben chiara) e pronto a condividere le proprie emozioni. Tuttavia, incontrare uomini veramente pronti per una relazione impegnata può essere difficile, e molti evitano o nascondono i propri sentimenti. In questa sezione, approfondiremo i segnali di disponibilità emotiva e le capacità che puoi sviluppare per riconoscerli:

- **Capacità di ascolto e di empatia:** Un uomo emotivamente disponibile non solo ascolta le tue parole, ma coglie anche i tuoi stati d'animo e le tue emozioni. È concentrato

e connesso quando è con te, non è distratto o distaccato.

- **Trasparenza e sincerità:** La disponibilità emotiva si riflette nella capacità di essere onesti e trasparenti riguardo ai propri sentimenti. Imparerai a riconoscere uomini che esprimono apertamente le proprie emozioni, senza timore di apparire vulnerabili. Coloro che nascondono o minimizzano i loro sentimenti li riconosci: ti dicono sempre che tutto va alla grande, non c'è alcun problema. Anche con te è tutto è perfetto, non hanno mai una piccola annotazione da farti. Questo scenario, purtroppo molto comune, è irrealistico in una relazione VERA. Questi atteggiamenti portano a relazioni instabili perché sono uomini che nascondono la polvere sotto al tappeto: essi temono il conflitto e non lo sanno gestire in modo corretto (questa caratteristica è necessaria: altrimenti si possono solo costruire relazioni superficiali e di breve durata).

- **Coerenza tra parole e azioni:** Un uomo disponibile emotivamente tende ad agire in modo coerente con ciò che dice, evitando promesse vuote o comportamenti ambigui. Il suo comportamento riflette i suoi sentimenti e viceversa? Alla larga persone che fanno love bombing (soprattutto a parole) e poi nei fatti non dimostrano nulla. Non ci sono nelle difficoltà, tendono a dare buca o a essere evasivi.
- **Impegno e responsabilità emotiva:** Gli uomini pronti per una relazione sono disposti a investire tempo ed energie per creare una connessione autentica. Là fuori, devi sapere che molti uomini attraenti e interessanti tendono a tenere il piede in più staffe. Ci sono molti playboy appunto che, per accaparrarsi le tue “cure intime”, sono disposti a vestire la maschera dell'amore, promettendo in lungo ed in largo. Zittisci mentalmente ciò che dice e concentrati sui fatti; le incoerenze vengono spesso a galla!

3.3 Comunicazione autentica

La comunicazione autentica è il cuore di ogni relazione sana. Essere trasparenti fin dall'inizio permette di evitare fraintendimenti, creare una base di fiducia e rafforzare il legame emotivo. Sì, anche a costo di risultare pesante o come colei che mette il carro davanti ai buoi.

Vuoi perdere tempo con i sopra citati latin lover da quattro soldi? Immagino di no. Quindi, leggi qui.

Esprimere bisogni e aspettative: Imparare a comunicare in modo chiaro i tuoi bisogni e le tue aspettative, evitando di nascondere ciò che desideri per paura di spaventare il partner. Questa abilità ti permetterà di stabilire le basi per una relazione autentica e sincera, in cui entrambe le parti possano esprimersi liberamente; e bada: tale condizione va messa sul piatto sin dal principio e mantenuta lungo tutto l'arco del rapporto.

Tale concetto si aggancia in modo diretto ad altri due temi già sfiorati nei precedenti paragrafi.

- **Affrontare le difficoltà con onestà:** Nelle relazioni, i momenti difficili sono inevitabili. È fondamentale affrontare i conflitti senza

colpevolizzare o attaccare l'altro, ma concentrandoti sul trovare soluzioni comuni. L'onestà nel parlare delle proprie preoccupazioni senza accusare permetterà a te e al tuo partner di crescere insieme.

- **Coltivare la vulnerabilità:** La vulnerabilità è un aspetto fondamentale della comunicazione autentica. Sentirti a tuo agio nell'aprirsi, mostrando i tuoi lati più fragili senza timore di giudizio ti aiuterà a stabilire una connessione profonda e a rafforzare il legame con il partner (lui/lei ti considereremo davvero unica ed insostituibile).

- **Il linguaggio dell'amore: capire e comunicare i tuoi bisogni emotivi**

Ogni persona ha un modo unico di dare e ricevere amore: taluni più plateali, altre più a parole altre ancora con regali e talaltre in silenzio, semplicemente essendoci. Tale principio è noto come "linguaggio dell'amore". Identificare il proprio linguaggio dell'amore: Capire il tuo linguaggio d'amore ti aiuterà a comprendere cosa ti fa sentire amata e

apprezzata, consentendoti di comunicarlo al partner.

Parimenti, è anche necessario anche saper riconoscere come il partner esprime amore. Se avete aspettative e linguaggi dell'amore troppo differenti è davvero difficile che la storia possa funzionare. Facciamo un esempio: lui esprime il suo sentimento volendo trascorrere con te 2 giorni a settimana. Ma tu vorresti che vi vedeste almeno 4. Tale cosa, se non mediata attraverso un compromesso che in psicologia prende il nome di *negoziazione*, può portare a frequenti litigi, percezione di incompatibilità, disconnessione emotiva ed infine la inevitabile rottura della coppia.

Comunicazione sincera e autentica = costruire un rapporto basato su fiducia, rispetto reciproco e comprensione. Così come tu metterai sul piatto tali virtù, che siamo sicuri tu possieda già per altro, ricordati di non accettare chi non mette sul tavolo le stesse qualità. **FALLO PER TE, RISPETTATI!**

3.4 Non accontentarsi: il potere della selezione consapevole

Molte persone tendono ad accontentarsi in una relazione per paura della solitudine, della pressione sociale o anche timorate dal fatto di avere già uno o più figli e quindi ritenersi “non tanto desiderabili”. *Tuttavia, il compromesso in amore dovrebbe basarsi su una scelta consapevole, non sulla paura.*

Parliamo di compromesso in quanto l'amore non è solo emozione, farfalle nello stomaco ma una decisione razionale di investire in una persona, perché la vedi chiaramente per quello che è e ti piace!

Riconoscere il valore del proprio tempo e delle proprie energie: Imparare a dare valore al proprio tempo e ad evitare di investirlo in relazioni che non rispettano i tuoi standard o valori **TI SALVERÀ LA VITA**. E se hai commesso già questo errore investendo sulla persona sbagliata, ciò non accadrà più. Questo è possibile seguendo questi tre passaggi.

- 1. Identificare i segnali di una relazione appagante:** il rispetto reciproco, il sostegno nei momenti di difficoltà e la voglia di crescere insieme. Questo ti permetterà di valutare con chiarezza se la relazione che stai costruendo ha il potenziale per essere duratura.
- 2. Coltivare il coraggio di dire “no”:** Dire “no” a relazioni che non ti soddisfano è un atto di rispetto verso te stessa e i tuoi desideri. Ciò passa anche attraverso il superare il timore del giudizio o della solitudine, comprendendo che avere standard elevati non significa essere esigente, ma rendersi conto che la vita è una sola e va vissuta con chi è davvero il meglio per noi.
- 3. Scegliere una persona per amore, non per bisogno:** La selezione consapevole ti sarà d'alleato per capire la differenza tra desiderare qualcuno per il piacere di condividere la tua vita e “l'aver

bisogno” di qualcuno per colmare un vuoto. Raggiungere questa consapevolezza ti permetterà di creare relazioni basate sulla vera compatibilità emotiva e non sulla dipendenza affettiva.

Rifiutando di accontentarti e selezionando con consapevolezza, riuscirai a fare spazio nella tua vita per una relazione autentica e significativa, fondata sul rispetto reciproco e sull'affinità, e sarai più aperta ad attrarre una persona che realmente meriti il tuo tempo e il tuo cuore.

Capitolo 4: Evitare le Relazioni Tossiche

4.1 I segnali d'allarme delle relazioni tossiche

Riconoscere i segnali di una relazione tossica è fondamentale per proteggere la tua salute emotiva e psicologica. In questo paragrafo, analizzeremo i principali comportamenti distruttivi e manipolativi che possono emergere, aiutandoti a riconoscere un rapporto malsano e a intervenire tempestivamente:

- **Comportamenti manipolativi:** Le persone tossiche spesso ricorrono alla manipolazione per ottenere ciò che vogliono. Potrebbero farti sentire in colpa per piccoli errori, farti dubitare delle tue percezioni (gaslighting) o esagerare le tue debolezze (meccanismo atto a demolire la tua autostima ed asservirti a lui, che diventa unica fonte di validazione). Sarà fondamentale identificare questi schemi e non lasciarti influenzare dai tentativi di controllo mentale o emotivo.

A tal proposito, vorrei che facessi questa introspezione: prova a guardarti indietro. Riconosci meccanismi simili nelle tue relazioni passate?

- **Controllo e gelosia eccessiva:** Un partner tossico cerca di controllare le tue decisioni, le tue amicizie e persino le tue passioni, spesso mascherando questi comportamenti come segni di amore o preoccupazione. Esiste una distinzione netta tra attenzione sincera e controllo invasivo: i segnali di una gelosia malsana o di tentativi di isolamento sociale

sono una manifestazione di tossicità da cui devi scappare.

- **Critiche distruttive e svalutazione:** In una relazione sana, il partner ti sostiene e incoraggia. Tuttavia, in una relazione tossica, le critiche costanti e la svalutazione minano la tua autostima. Esiste una differenza macroscopica tra una critica costruttiva ed un atteggiamento che mira a farti sentire inferiore: non lasciarti influenzare da chi cerca di abbassare il tuo valore per poterti soggiogare. Considera questo, per chiarire ancora di più il concetto: anche nelle relazioni più armoniose, i conflitti possono e DEVONO insorgere. La chiave è saperli gestire in modo positivo, senza lasciare che i disaccordi si trasformino in fratture emotive.

In una relazione malsana, il partner interrompe, giudica, non mantiene la calma. La discussione è una lotta al prevalere, a dimostrare chi è più forte e non un terreno di incontro o di crescita. Se queste dinamiche ti appartengono è il momento di lavorarci su in

modo da non riproporle più nella prossima relazione.

- **Cambiamenti emotivi imprevedibili:** Le persone tossiche possono alternare momenti di affetto con esplosioni di rabbia o indifferenza. Questo comportamento, noto come “love bombing” seguito da periodi di distanza, crea confusione emotiva e ti porta a cercare di ottenere costantemente la loro approvazione. Questa instabilità non è sana. Meriti un uomo equilibrato (metti questa qualità nella lista dei “must have”).

Conoscere questi segnali d'allarme ti aiuterà a riconoscere una relazione tossica, proteggendo il tuo benessere e prendendo decisioni consapevoli per il tuo futuro emotivo. Bada: non verranno fuori subito questi campanelli di allarme; arriveranno nel momento in cui lui/lei ti vedrà maggiormente coinvolta, che coincide col momento in cui sei più malleabile alla manipolazione.

4.2 Strategie per uscire da una relazione tossica

Quando ti rendi conto di trovarti in una relazione tossica, uscire può sembrare difficilissimo, ma fidati: è possibile, oltre che necessario. In questa sezione ti daremo strumenti e strategie pratiche per affrontare questa fase con consapevolezza e sicurezza, permettendoti di riprendere il controllo della tua vita:

- **Accettare la realtà della situazione:** Spesso, il primo passo per lasciare una relazione tossica è riconoscere e accettare la realtà (la tua mente cercherà di negare ciò che percepisce, giustificandolo: "lavora tanto/è umano e nessuno è perfetto/ me lo merito di essere sgridata"). Ti invitiamo sempre ad osservare con obiettività i comportamenti dannosi e a superare eventuali negazioni o giustificazioni che potrebbero bloccarti. Realizzare con lucidità la situazione è essenziale per prepararti mentalmente e fisicamente all'uscita.
- **Pianificare un'uscita graduale e sicura:** Uscire da una relazione tossica può richiedere tempo e un'attenta pianificazione. Il piano di

uscita prevede un supporto emotivo (amici, famiglia, supporto eventuale da parte di professionisti specializzati come noi), un alloggio sicuro (se necessario), ed una gestione delle comunicazioni lucida per evitare conflitti. Sarà indispensabile prepararti e proteggerti da eventuali ritorsioni o manipolazioni. Evita come la peste l'isolamento!

- **Lavorare sulla tua autostima e sulla tua indipendenza emotiva:** Una relazione tossica può lasciare segni sull'autostima. Dopo la rottura, è importante investire nella tua crescita personale, rieducandoti a riconoscere il tuo valore e lavorando sull'autostima. Non preoccuparti se non ti senti pronta per ripartire in nuove frequentazioni: prima devi guarire. Consiglio fondamentale: ricordati che una storia di questo tipo potrebbe cambiare i tuoi parametri relazionali inducendoti ad essere attratta a persone che ti mettano su una montagna russa emotiva; **non è l'intensità emotiva ad essere la discriminante per scegliere o meno una persona. La**

persona giusta è quella che ti dà tranquilla, pace. Non sei una ragazzina: Scegli con la ragione, non solo con l'emozione.

- **Evitare di tornare indietro:** Le persone tossiche possono cercare di riavvicinarsi, facendo leva sui tuoi sentimenti o sulle tue insicurezze e con un “orbiting” più o meno marcato, ricatti emotivi (“se non mi rispondi mi faccio del male”), rievocando ricordi (le cose belle scompaiono se sono controbilanciate da nocimento e tossicità, **NON DIMENTICARE!**) mandando regali, lettere...Ormai hai deciso: chiudi tutto e blocca anche sui vari canali, se necessario.

Affrontare una rottura da una relazione tossica è un atto di amore verso te stessa. Seguendo queste strategie, potrai superare le difficoltà emotive del distacco e ricostruire una vita libera e appagante. Ricorda: ti stai liberando di un qualcosa di nocivo.

Capitolo 5: Come e Dove Trovare l'Uomo Giusto

5.1 L'importanza del contesto giusto

Le probabilità di incontrare un partner compatibile aumentano quando scegli ambienti che riflettono i tuoi valori e interessi. In questa sezione esplorerai come identificare e frequentare luoghi e situazioni dove è più probabile che persone con i tuoi stessi obiettivi siano presenti:

- **Definire i contesti in linea con i tuoi valori:** Se cerchi un uomo che condivida valori come la crescita personale, la stabilità o l'amore per l'avventura, frequentare ambienti coerenti con queste caratteristiche è essenziale.
- **Evitare i luoghi poco in linea con le tue aspettative:** Riconoscerai anche i luoghi da evitare, come ambienti in cui è più difficile trovare persone che rispecchiano i tuoi valori (non ami uomini che bevano e stiano alzati fino a tardi? Ecco che eviterai le discoteche, ad esempio). Questo ti aiuterà a risparmiare

tempo ed energie e a focalizzarti su contesti più favorevoli.

- **Adattare le tue abitudini di socializzazione:** Spesso, cambiare leggermente le abitudini di socializzazione può portare a nuovi incontri. Metti in conto di frequentare nuovi ambienti o partecipare a diverse attività per aumentare le tue possibilità di incontrare persone con interessi comuni. Chiediti: *le mie abitudini di vita quanto rendono probabile l'incontrare un uomo per come io lo desidererei?*

5.2 Luoghi fisici dove incontrare uomini di qualità

Frequentare ambienti specifici ti consente di incontrare uomini con determinate qualità e interessi. Esamineremo una varietà di contesti in cui è più probabile trovare persone di valore:

- **Eventi di networking professionale:** Questi eventi attraggono uomini ambiziosi e orientati alla carriera, ideali per chi cerca una relazione con un partner che condivida il

desiderio di successo e crescita. Scoprirai come partecipare a questi eventi e come avviare conversazioni in modo naturale.

- **Eventi culturali e sociali:** Musei, gallerie d'arte, concerti e presentazioni letterarie attirano spesso uomini con interessi profondi e curiosità intellettuale. In queste occasioni basta anche un: “Ciao, è la prima volta che vieni a questo evento?” per conoscere senza sembrare bisognosa o fuori luogo persone che condividono la tua passione per la cultura.
- **Palestre e club sportivi di alto livello:** Luoghi come centri fitness di qualità, club di tennis o altre attività sportive attraggono individui che hanno a cuore la salute e il benessere. Il solo presentarsi in uno di questi posti anche in solitaria, può essere sufficiente per creare i presupposti per la tua prossima conoscenza!
- **Viaggi organizzati e attività di volontariato:** Questi contesti offrono l'opportunità di instaurare legami autentici e duraturi. La nostra esperienza e quella delle

nostre clienti ci dimostra come i viaggi o il volontariato possano facilitare la conoscenza di persone in un ambiente rilassato e collaborativo, creando interazioni genuine. Pensi che dia una cosa da “sfigata”? Ti sbagli, sono davvero esperienze uniche e per tutte le età per altro.

In definitiva, buttarti leggermente fuori dalla tua zona di comfort frequentando questi luoghi ti permetterà di esplorare nuove possibilità di incontri in contesti diversi, aumentando le probabilità di trovare persone con qualità che ti attraggono.

5.3 Utilizzare le app di dating in modo strategico

Il mondo si divide in 2 categorie: chi le usa e chi le disprezza. La nostra esperienza, anche mediante voi che le utilizzate, è che le app di dating altro non sono che uno specchio del mondo relazionale attuale: quello che trovi sulle app è quello che essenzialmente trovi anche nella tua vita.

A ciò si aggiungano le statistiche: circa 8 primi appuntamenti su 10 vengono originati da approcci online. Insomma: è quasi più la norma di conoscere dal vivo ormai!

Tirando le somme quindi, esse possono essere strumenti potenti se utilizzate con metodo e consapevolezza.

Vediamo come!

Selezionare le app giuste per te: Non tutte le app di dating sono uguali. Per nostra esperienza, in questo preciso momento storico, Bumble, Hinge e Tinder sono le migliori. Ma non escludiamo che ne arrivino altre ancora più efficaci. Il principio comunque è quasi per tutte il medesimo: creare un profilo caricando foto che ti rappresentino ed una descrizione di te sintetica e leggera che le accompagni.

Il nostro obiettivo è, senza spaccarci la testa in 4, di creare un profilo che evidenzi i tuoi tratti autentici (valorizzando la tua estetica, un tuo hobby, la tua professionalità/serietà ma anche svago ed un bel sorriso irradiante) con lo scopo di attrarre persone realmente interessate a

conoscerti e dissuadendo individui che potrebbero solo farti perdere tempo (per questo sono da evitare foto troppo “osé”).

Gestire le conversazioni: Una volta trovato un potenziale partner, la cosa principale da fare, a linee generali, è solo creare una conversazione leggera e naturale che vi permetta di conoscervi un po’ alla volta per poi arrivare gradualmente ad un incontro, senza iper-investire nella conversazione in modo da non sembrare (come in realtà non sei) né bisognosa né disperata.

Ci sarebbe molto altro da dire su questo tema...ed infatti lo riveliamo, nel dettaglio, nella nostra guida di approfondimento alle app di incontri.

Se sei fortunata, la troverai inclusa in questo bundle!

5.4 Espandere il tuo network sociale

Ampliare il proprio giro di conoscenze è uno dei metodi più antichi per creare opportunità di incontro con nuove persone. Probabilmente, la maggior parte dei nostri genitori e nonni si è

conosciuta così. Come funziona quindi? Molto semplice:

Coinvolgere amici e conoscenti. Spesso, persone che giàosci possono presentarti uomini/donne interessanti e compatibili con i tuoi valori. Accettando inviti da parte del tuo circolo, o essendo tu, in primis a proporre attività. Metti da parte la timidezza; basta andare da una o più amiche/conoscenti con un discreto circolo sociale proporre di portare amici. Molte nostre clienti hanno banalmente conosciuto così! Si tratta solo di essere un po' propositiva: il motivo principale per cui questi eventi non vengono organizzati è che ci si arrende alle prime difficoltà. La tua amica non può e si rimane col generico: "Dai, facciamo alla prossima" senza mai fissare ufficialmente quando. Vai fino in fondo alla missione!

Un'altra idea da tenere sempre presente è di **partecipare a eventi sociali e comunitari:** feste locali, corsi, workshop e manifestazioni. Questi contesti sono ottimi per socializzare con persone nuove e interessanti che condividono i tuoi interessi ed il tuo stile di vita.

Evitiamo magari la sagra della porchetta o simili, a meno di non volerci andare solo per svago e goliardia: diciamo che le probabilità che si riveli un posto fruttuoso alle conoscenze che sai di meritare non sono così alte.

Essere proattiva nella costruzione di nuove amicizie ed aumentare le occasioni di incontro (cioè ampliare il tuo network) non riguarda solo incontri romantici, ma anche costruire una rete di amicizie solide che possano arricchirti e supportarti: ossia creare relazioni a lungo termine! Un ultimo tip che voglio condividerti a riguardo è di utilizzare app come Comehome e Tablo: non te le voglio descrivere. Ti dico di scaricarle sulla fiducia e provare da te. Ci ringrazierai in un secondo momento!

Capitolo 6: Primi Passi per Applicare Tutto Questo

6.1 Creare il tuo piano d'azione personale

Il cambiamento duraturo richiede un piano d'azione ben strutturato e realistico.

- **Definire obiettivi realistici e misurabili:**

cosa vuoi ottenere di qui a 2 mesi? E da qui a 6? Sii onesta e metti nero su bianco i tuoi propositi in forma affermativa.

“Tra 2 mesi sarò più sicura di me”

“Entro il mio compleanno mi starò frequentando con una persona di valore”

E così via. Questo avrà un grande potere: ti permetterà di visualizzare nitidamente i tuoi obiettivi rendendoti ancora più efficace nell'ottenerli.

- **Organizzare il tuo tempo per il cambiamento:**

una parte fondamentale di un buon piano d'azione è l'organizzazione. è necessario pianificare il tuo tempo in modo da bilanciare gli impegni personali e lavorativi, lasciando spazio alle attività che favoriscono la tua crescita e il miglioramento delle tue relazioni. Al bando le scuse: sei una donna impegnata, questo è vero, ma le giornate sono comunque fatte di 24 ore, non scordartelo.

- **Mantenere la motivazione e la costanza:**

rimanere motivata e soprattutto disciplinata anche quando i risultati tardano ad arrivare o quando incontri difficoltà è la chiave che distingue chi cambia la propria vita da chi si arrende alle abitudini mentali e comportamentali che ha nutrito negli anni. La costanza è la chiave per il successo: stai focalizzata e continua ad avanzare verso i tuoi obiettivi. Come dicono gli anglofoni: *TRUST THE PROCESS*.

6.2 Costruire una rete di supporto personale

Avere attorno a te persone che ti sostengono e ti motivano è essenziale per mantenere alta la motivazione e perseguire i tuoi obiettivi. È necessario discernere bene le persone positive e stimolanti, quelle che possono realmente arricchirti e sostenerti lungo il tuo percorso e mettere più ai margini possibili quelle che non ti permettono di crescere, di evolvere. È arrivato il momento di non essere più cieca dinnanzi al tuo circolo sociale. Chi merita davvero la tua compagnia e chi invece è meglio lasciare più andare?

Ricordi quando ti dissi che occorre imparare a dire “no”? Ecco. È arrivato il momento di smettere di compiacere tutti. Il lavoro che ti suggeriamo non è solo di aggiungere persone al tuo circolo ma anche di sottrarre e tagliare i rami secchi (ammesso che ci siano).

Bene. Adesso hai abbastanza elementi per poter partire col tuo percorso di rinascita. Fai tesoro di ciò che hai trovato qui e soprattutto **APPLICA!** Non è scienza che viene infusa per osmosi bensì competenza che va acquisita azione dopo azione.

Chi siamo e cosa facciamo davvero

Siamo un team di professionisti esperti in coaching relazionale e life coaching, con una missione chiara: aiutare donne indipendenti e ambiziose a creare una vita piena e bilanciata, in cui ogni aspetto – dal successo personale alla realizzazione affettiva – sia in armonia. Conosciamo profondamente le sfide delle relazioni moderne e l'importanza cruciale di coltivare autostima e consapevolezza per attrarre e mantenere relazioni appaganti.

Attraverso anni di esperienza, sia personale che professionale, abbiamo sviluppato un metodo concreto e personalizzabile (chiamato da noi metodo EVA, Esplora, valorizza, agisci) per affrontare i complessi bisogni delle donne di oggi. Ogni percorso che proponiamo è costruito su misura, con l'obiettivo di valorizzare la tua unicità e guidarti verso una vita relazionale e personale che rispecchi davvero chi sei e chi aspiri a diventare.

Tutto ciò di cui ti abbiamo parlato in questa guida, quindi, può essere appreso ed applicato ancora più rapidamente grazie all'affiancamento con i nostri/le nostre coach esperti, che sono tra i professionisti italiani di maggior competenza che tu potrai mai trovare.

Se hai davvero il desiderio ardente di diventare la donna a cui idealmente aspiri e non sei già in uno dei nostri rivoluzionari percorsi di coaching trasformativi, noi siamo qui. Scrivici ad **info@donnacompleta.it**; valuteremo la tua situazione e la possibilità di essere affiancata nel tuo percorso di rinascita ed ottenimento di quegli obiettivi che ora ti mancano.

A presto!

Il Team Donna Completa