

# **Cuori Agitati**

**La tua vita amorosa ideale**



**Francesca Zamponi**  
**[All you need is] a love coach**



## Vuoi trovare l'anima gemella? Parti dal tuo Lieto Fine

Sicuramente hai un'idea chiara di come dovrebbe essere la tua anima gemella: negli anni hai imparato a idealizzarla, focalizzarla nella tua mente... E poi?

E poi sembra che basti questo per fare in modo che questo "essere mitologico" si palesi davanti a noi, pronto a darci il nostro tanto sospirato lieto fine. In realtà il lieto fine è ancora più importante dell'anima gemella stessa, perché è qualcosa che viene da noi, che possiamo plasmare davvero secondo i nostri reali desideri. Piuttosto che lasciarlo in mano a una non ben definita figura, che ancora non abbiamo incontrato.

Ma procediamo per gradi. Prima di tutto partiamo dal presente, da quello a cui siamo abituati ad avere da una relazione di amore.

**Prova a descrivere la tua relazione attuale, o quella appena passata, o una che ti ha fatto particolarmente soffrire. Prendi carta e penna e definiscila completando la frase:**

La mia relazione è una relazione fatta di...

*Qualche esempio: la mia relazione è una relazione fatta di litigi, la*

*mia relazione è una relazione fatta di scontri, la mia relazione è una relazione fatta di grande complicità...*

Una volta finito l'esercizio riprendi in mano la tua descrizione, rileggila, e vedi come ti senti leggendo quello che hai scritto. E' da qui che devi partire. Se alcune - o molte - delle descrizioni sono negative, sai da dove devi partire per migliorare il tuo approccio verso l'amore e le relazioni.

Questi commenti negativi sono il punto a cui non dovrai e non vorrai tornare più. Inoltre queste definizioni negative sono importanti perché conoscere il tuo punto di partenza e averlo chiaro in mente ti permette di misurare i tuoi progressi. Per migliorare il modo in cui vivi una relazione non serve però solo avere un'idea chiara del tuo punto di partenza o dove non vuoi più ritornare. Devi avere chiari soprattutto i tuoi obiettivi e dove vuoi arrivare.

**Prendi carta e penna e ora prova a descrivere, nei minimi particolari, la tua relazione ideale, il tipo di amore che vuoi vivere nel futuro, quello che pensi sia un amore da lieto fine, proprio come nelle fiabe.** Cerca di essere più precisa possibile, descrivendo minuziosamente come appare una relazione felice e salutare. Prova a utilizzare tutti e cinque i sensi.

Se scrivere non ti entusiasma e sei una persona più "visiva" puoi

**Francesca Zampone**  
[All you need is] a love coach

**Francesca Zampone**  
[All you need is] a love coach



prendere un cartoncino (meglio se colorato) e incollare o disegnare su di esso immagini, parole, colori, fotografie che descrivano la tua idea di amore.

**Una volta terminata la descrizione, tienila con te, rileggila (o rivedila) e prova a visualizzarla almeno cinque minuti per tre volte al giorno.** Questo esercizio si basa su ricerche neurologiche che dimostrano quanto sia importante allenare il cervello a pensare ripetitivamente a cose positive per cambiare il tuo vecchio modo di pensare, e attrarre positività nella tua vita. Quando cambi il tuo modo di pensare a supporto della tua felicità, riesci a sradicare il tuo sistema di pensare negativo. Leggere la descrizione della tua sana e felice relazione d'amore ti allenerà e renderà automatico per te pensare in positivo quando pensi all'amore.

Quando le cose non vanno nella direzione in cui vorremmo è facile dubitare di noi e pensare che non raggiungeremo mai la felicità. Se siamo senza speranza veniamo risucchiate in una spirale di tristezza che viene alimentata dai pensieri negativi e dalla costruzione di scenari negativi. Se vogliamo sentirci più felici ogni giorno, e se vogliamo che il nostro cervello sia stimolato a trovare soluzioni positive, dobbiamo imparare a pensare positivo. E possiamo farlo proprio ricordandoci costantemente la descrizione della nostra relazione ideale. Per sradicare i nostri modelli di comportamento

**Francesca Zamponi**  
**[All you need is] a love coach**

negativi all'interno di una relazione d'amore, dobbiamo insegnare al nostro cervello a focalizzarsi sugli aspetti positivi.

E' importante che nel leggere la descrizione della tua relazione felice non pensi a una persona specifica che conosci. Lascia spazio per conoscere qualcuno che potrebbe essere nettamente migliore di chiunque già conosci. In questo modo imparerai a nutrire e allenare il tuo pensiero positivo esattamente come fai quotidianamente con il tuo corpo.

## **Tipologia di relazioni**

In generale, le relazioni possono essere classificate in tre diverse categorie:

- relazione di piacere;
- relazione di utilità;
- relazione di valori condivisi.

Le **relazioni di piacere** sono relazioni basate sull'appagamento personale di se stesse, del proprio corpo. Non nutrono l'anima e non permettono di crescere e, quindi, non portano alla felicità reale.

Le **relazioni di utilità** invece sono quelle relazioni che si basano sulla possibilità di "guadagnare" qualcosa perché si sta con quella persona: ricchezza, potere, gloria, fama, bellezza. Anche queste

**Francesca Zamponi**  
**[All you need is] a love coach**



relazioni non nutrono l'anima ma solo l'ego e nel lungo periodo possono fare più male (al nostro cuore) che bene.

Le **relazioni di valori condivisi** nascono con partner che ci ispirano, ci aiutano a crescere e a far crescere e sviluppare il nostro potenziale. Sono relazioni che nutrono l'anima. Sono quelle relazioni per cui pensiamo che il partner ci aiuti ad essere una donna migliore e allo stesso tempo noi facciamo la stessa cosa per lui. Queste relazioni non sono fatte solo di momenti felici, ma essendo costruite su valori condivisi e sulla capacità dei due partner di aiutarsi reciprocamente per la crescita personale sono relazioni in cui la felicità raggiunta è felicità più autentica e duratura.

Alle volte, nelle relazioni di utilità e in quelle di piacere si confonde il "piacere" con la "felicità". Il piacere è sempre temporaneo e quindi insoddisfacente nel lungo periodo perché ricerca l'immediata gratificazione del corpo e dell'ego. La felicità, al contrario, crea una gioia intensa e duratura perché si basa sulla crescita personale e quindi diventa parte di noi stesse e della nostra relazione. Tuttavia è normale trovarsi a desiderare, a volte, di avere relazioni il cui unico scopo sia l'appagamento del corpo e dell'ego. Il problema è quando queste relazioni diventano la regola e noi ci convinciamo che possano portarci alla felicità duratura... In questo caso rimarremo sicuramente deluse.

**Francesca Zamponi**  
[All you need is] a love coach

In pratica è come dire che nella vita si possono prendere due diverse strade:

- La strada A è un percorso di nutrimento e crescita della propria anima e della propria individualità e potrebbe essere chiamato: "il giusto piano di vita".
- La strada B, invece, cerca il piacere, la soddisfazione del corpo e dell'ego, e potrebbe essere quindi rinominata "il piano di vita sbagliato".

Potremo essere felici solo seguendo la strada A, ovvero "il giusto piano di vita". Quindi è importante imparare che non serve a nulla cercare continuamente l'anima gemella e il lieto fine a tutti i costi. E' molto meglio invece concentrare le nostre energie nella ricerca del giusto piano di vita. Quindi imparare a chiederci non tanto se il nostro compagno o compagna attuale possa essere "l'altra metà della mela", ma se ci può portare verso il nostro piano di vita giusto.

**Quando pensi al tuo compagno o alla tua compagna attuale (o a quello che vorrai avere accanto a te in futuro), domandati:**

1. Assieme alle belle emozioni ti permette di crescere, ti offre un diverso punto di vista rapportandosi a te in modo rispettoso; ti lascia esprimere le tue potenzialità?
2. Ha un buon carattere e avrà un'influenza positiva sulla tua crescita personale?

**Francesca Zamponi**  
[All you need is] a love coach



Se la risposta è sì a entrambe le domande allora la persona in questione potrebbe essere un ottimo candidato per il raggiungimento del tuo “giusto piano di vita”.

Non è facile passare dal concetto di anima gemella e lieto fine a quello di un piano di vita giusto. E' più facile per noi fantasticare sul fisico, sulla cultura, sulla dolcezza, sul potere, sull'intelligenza, sul fascino della persona che vorremmo al nostro fianco. Se non potete fare a meno di pensare alla vostra anima gemella in questi termini, almeno imparate ad analizzare quali sono le caratteristiche che dovrebbe davvero possedere per rendervi felici.

## Le caratteristiche dell'anima gemella

Una vera anima gemella per essere tale e renderci veramente felici dovrebbe avere 5 caratteristiche essenziali. Eccole.

**Caratteristica n. 1** - Vuole impegnarsi in questa relazione? E sottolineo in “questa” relazione: ci possono infatti essere potenziali pretendenti che non avranno mai voglia di impegnarsi in una relazione, mentre ce ne saranno altri per i quali “questo” non è il momento giusto per impegnarsi in una relazione così come la intendi tu... Magari in questo momento, come è successo a te in passato, la tua potenziale anima gemella sta scegliendo consapevolmente una relazione di piacere. Tu potresti pensare di riuscire a cambia-

re questa cosa, ma in realtà non è così automatico. Vale la pena domandarsi, quindi, se ci sono dei possibili conflitti di valori che non potranno mai essere sanati ad esempio se si parla di famiglia, matrimonio, fedeltà, religione.

Se il tuo più grande desiderio è quello di costruire una famiglia, e se vuoi farlo in un arco temporale definito a breve, è fondamentale che tu ti ponga subito una domanda: la mia potenziale anima gemella vuole impegnarsi in questa relazione? Ci sono dei possibili conflitti di valori che non potranno mai essere sanati?

E' importante, sempre che tu non sia disposto a rivedere questo obiettivo, essere in grado di ascoltare la persona che stai frequentando. Alcune persone dicono subito che non è loro intenzione costruire una famiglia, almeno nell'immediato. Spesso però siamo vittime delle nostre stesse convinzioni e aspettative e ci dimentichiamo di ascoltare l'altro, pensando che certe cose si dicano così per dire o che non le si pensino veramente o, ancora, che si possano cambiare con l'amore. Non c'è nulla di più sbagliato. Iniziamo a prestare attenzione alle parole che ci vengono dette. E pesiamole. Oltre a saper ascoltare occorre anche saper osservare, perché alcune persone mostrano i loro valori attraverso il comportamento. Come possiamo accorgerci dal comportamento del nostro compagno o compagna che non è pronto per sposarsi? Ecco alcuni esempi di situazioni che, semplicemente attraverso l'osservazione, ci potrebbero far capire meglio i valori e le inten-

**Francesca Zamponi**  
[All you need is] a love coach

**Francesca Zamponi**  
[All you need is] a love coach



zioni di chi abbiamo accanto.

1. Vive ancora in funzione della “compagnia” cioè tutte le sere esce o si trova con i suoi amici e amiche storici e rincasa tardi preferendo la compagna del gruppo alla compagnia a due. Oppure cerca di evitare le uscite da soli o con altre coppie.
2. Non ritiene di aver raggiunto una posizione stabile nella sua carriera. Si sente non realizzato o non ancora arrivato. In questo caso probabilmente matrimonio e famiglia non sono sentiti con urgenza, ma può darsi che lo saranno una volta che la parte lavorativa avrà preso la strada giusta. In questo caso non è l'intenzione che manca, ma i tempi.
3. Vive ancora con i suoi genitori, o comunque senti che c'è ancora una stretta dipendenza nelle attività operative quotidiane con la sua famiglia d'origine. Se il legame non è dovuto a particolari necessità (magari di salute) e comunque i rapporti con la famiglia d'origine sono forti e tendono a soverchiare o intromettersi nella vostra relazione, allora quella persona potrebbe non essere pronta a costruirsi una famiglia propria.

Ovviamente questo esempio è un po' estremizzato (volutamente), ma se ripensi a tutte le relazioni finite male probabilmente ti verranno in mente alcuni segnali che avresti potuto osservare prima per renderti conto che i tuoi obiettivi non coincidevano con quelli del tuo partner. In una relazione già avanzata la cosa migliore rimane

il confronto, il dialogo aperto. Alcune domande non sono semplici da porre, anche perché potrebbero mettere l'altro in una posizione difensiva o lo potrebbero far sentire sotto processo. Oppure potresti essere tu a non sentirti a tuo agio a indagare alcuni aspetti, sebbene importanti. Ricorda che in una relazione “che va verso il giusto piano di vita” è essenziale poter parlare di tutti i dubbi che hai; e se non ci riesci sarebbe importante scoprirne la causa: una tua insicurezza, una relazione troppo giovane o già un'indicazione di una relazione volta verso “il piano di vita sbagliato?”.

Per tastare il terreno senza essere troppo diretto e senza quindi spaventare il tuo partner, potresti porgli alcune domande abbastanza “neutre”, in modo che non si senta sotto processo. Prova a chiedergli ad esempio se pensa che potrebbe vivere felicemente senza sposarsi mai. Oppure potresti chiedergli se ha amici con figli e se sembrano felici del loro nuovo ruolo da genitori. In questo modo potresti entrare in argomento famiglia e poi discutere della sua e della tua visione. Chiedigli che visione ha della famiglia moderna: madre e padre lavorano entrambi? E domandati se tu sei d'accordo sulla sua descrizione del ruolo che dovrebbe ricoprire una madre. Lo stesso discorso può valere per altre tematiche, come ad esempio vivere in un'altra città, magari all'estero. Ti puoi immaginare anche tu a vivere lì?

**Francesca Zamponi**  
[All you need is] a love coach

**Francesca Zamponi**  
[All you need is] a love coach



**Caratteristica n. 2** – E' una persona che valuta e apprezza la crescita personale? Vuole esprimere e farti esprimere il tuo potenziale e si prende la responsabilità di farlo?

Anche in questo caso osservazione e ascolto possono farti capire molte cose. Il tuo partner ascolta e commenta storie ed episodi di vita con un senso di empatia e consapevolezza? Ti fa tante domande su cosa pensi e come ti senti e soprattutto ascolta le risposte? Tende a dare spazio nelle conversazioni o a monopolizzarle? Racconta solo di avvenimenti positivi o condivide con te anche eventi non felici (problemi al lavoro, difficoltà relazionali, ecc.)?

Se le risposte a queste domande sono positive la persona che hai accanto è interessata alla crescita personale e si impegna per crescere e aiutarti a crescere. Probabilmente hai sentito di persone, o magari ti è anche capitato di conoscerle, la cui relazione è terminata perché una delle due voleva crescere mentre l'altro non ha seguito questo cambiamento. Inoltre, un partner attento agli aspetti sopra evidenziati, tenderà a comportarsi amorevolmente e con empatia e compassione in caso di conflitti che, in una coppia, sono inevitabili.

Attenzione però a non incorrere nell'errore opposto e cioè cercare la perfezione. Trovare una persona che commette errori non è necessariamente un aspetto negativo. La vita è fatta di rischi, prove

e novità: errare è umano. Il valore sta nella capacità di apprendere dagli errori per diventare una persona migliore.

Anche in questo caso puoi fare delle domande al tuo compagno o alla tua compagna per capire meglio se è una persona interessata alla crescita personale, sua e delle persone che gli stanno intorno.

1. Chiedi al tuo partner di descrivere i suoi amici. Che carattere hanno, come si comportano? Come il tuo principe valuta alcuni dei loro comportamenti? Queste sono domande indirette ma dalle risposte che riceverai potrai capire meglio la persona che ti è vicino.
2. Chiedigli se ha mai adottato un comportamento immorale: ha mai rubato qualcosa, detto una bugia, bevuto troppo, trattato male qualcuno, ecc.? Se ti racconta una storia particolare cerca di ascoltare bene le parole e di osservare il suo atteggiamento: si è pentito? Che insegnamenti ne ha tratto? Cosa ha imparato?
3. Chiedi al tuo partner perché la sua ultima relazione è terminata. Senti come ne parla, che espressioni utilizza, su chi fa ricadere la colpa. Ti aiuterà a capire la sua capacità attuale di crescita personale.
4. Chiedigli se sente di essere cresciuto e migliorato in qualche area della sua vita, negli ultimi anni.
5. Chiedigli quali sono le sue debolezze e i suoi difetti cerca di capire se e quanto è disposto a migliorare.

**Francesca Zamponi**  
[All you need is] a love coach

**Francesca Zamponi**  
[All you need is] a love coach



**Caratteristica n. 3** - Comprende che la relazione può servire a due funzioni: piacere e crescita. E' impossibile pensare di vivere una vita (e una relazione) in cui manchi completamente il piacere. L'importante però è capire si può indulgere ai piaceri della vita con moderazione, e che non possono essere il tuo unico obiettivo nella vita. Sono solo mezzi che ti possono aiutare ad arrivare al tuo obiettivo finale, che è sempre quello di crescere e raggiungere il tuo massimo potenziale come persona. Anche in questo il tuo partner ideale deve pensarla come te. E anche in questo caso può essere utile porgli alcune domande per capire in che direzione sta conducendo la sua vita.

Osserva questi comportamenti per capire se la tua anima gemella è concentrata sui piaceri (e solo su questo aspetto di una relazione).

1. E' disposto a incontrarti solo di sera o di notte, tenendosi weekend e tempo libero per sé? Forse sta cercando solo una relazione di piacere. Se invece ti invita ad uscire o a frequentarvi anche in orari diurni, nei weekend, durante le vacanze e al di fuori di situazioni che vi portino direttamente in camera da letto, allora è più probabile sia disposto a provare a coltivare una relazione più duratura.
2. Il sesso è comunque importante: una buona intimità aiuta a sentirsi più vicini in momenti difficili e, alle volte, a recuperare armonia. Ma se l'unica cosa che conta o che va bene è il sesso

e non c'è nulla di più, è tempo di fare una seria riflessione sulla relazione.

3. Le risate contano: come il sesso le risate possono aiutare a superare momenti difficili e a sentirsi più gioiosi in momenti sereni. Tu e il tuo partner ridete con il cuore e con la mente?
4. Attività che fate assieme. Non significa necessariamente condividere tutti i vostri hobbies o fare sport assieme, ma ci devono essere delle attività che condividete. Guardare vecchi film sul divano. Progettare viaggi o vacanze. Andare a vedere una mostra o un concerto, fare picnic al parco. Ci dovrebbe essere un bilanciamento tra attività che fate da soli e attività che vi piace fare assieme e questo bilanciamento deve farti sentire bene.
5. Denaro. Come vi comportate riguardo al denaro tu e il tuo partner? Quali sono le aree in cui spendete più soldi?
6. Rispettate reciprocamente le vostre conoscenze, la vostra esperienza, il vostro modo di vedere le cose? Vi stimolate a cercare diversi punti di vista?

Per capire quanto la tua anima gemella è concentrata sulla crescita (sua e tua), prova a osservare altri aspetti del suo comportamento.

1. Prova ad osservare non solo quanto ti ami ma quanto sia bravo ad esprimere amore verso famiglia e amici. Il tuo partner

**Francesca Zamponi**  
[All you need is] a love coach

**Francesca Zamponi**  
[All you need is] a love coach





ha relazioni profonde con i propri amici? Ti racconta spesso di incomprensioni o conflitti?

2. Le persone hanno diversa capacità di creare intimità e sentirsi in intimità. I problemi solitamente sorgono quando ci sono differenze non comprese. Hai mai chiesto quale cosa aiuti maggiormente il tuo partner a sentirsi in intimità? Forse è ora di farlo.
3. Il tuo compagno o compagna sa quanto sia importante una comunicazione aperta e sincera? Quando sei giù di morale o arrabbiato o hai bisogno di conforto è in grado di supportarti o si chiude a riccio, non ti capisce o peggio ti attacca? E tu come ti comporti nella situazione opposta?
4. Il tuo partner è in grado di esprimere con te tutte le sue emozioni? E tu?
5. Cerca, con te, dei compromessi anche nelle piccole cose di tutti i giorni come scegliere che film guardare o in che ristorante andare? E tu?
6. Lo hai mai sentito dire: “scusami, hai ragione”. E tu glielo hai mai detto?

**Caratteristica n. 4** - Ti fa sentire al sicuro nella relazione in modo che tu possa esprimere il tuo massimo potenziale? Senza sicurezza non potrai mai sentire amore completo perché non ti concederai mai di essere abbastanza vulnerabile per una intimità vera. E per intimità qui si intende non la sfera sessuale ma la possibilità di

mostrarsi completamente per quello che si è.

Se vuoi vivere felice con la tua anima gemella per sempre devi assicurarti di amare ciò che sei, e come ti senti, quando siete insieme. A volte infatti ci innamoriamo di persone che “sulla carta” sembrano perfette, ma che poi nella vita reale non lo sono affatto. La vera felicità arriva solo quando sei in grado di sentirti esattamente te stesso e sai di poter crescere per diventare la migliore versione di te.

Il tuo partner ti fa sentire veramente felice, ispirato, in pace, in grado di comunicare apertamente? O ti fa sentire insicuro? Trovare la propria anima gemella significa connettere anima con anima. Se la tua non si sente abbastanza sicura per mostrarsi apertamente, non potrai mai sentirti connesso e sentire che hai trovato la tua vera anima gemella.

Fatti queste domande e osserva certi comportamenti, tuoi e del tuo partner, per capire se ti senti sicura nella tua relazione.

1. Spesso pensiamo che il modo migliore per conquistare qualcuno sia quello di “giocare”. In realtà se si utilizzano dei trucchetti si potranno attrarre solo persone di un certo tipo. Se invece si utilizzano come “armi” la verità e la comunicazione aperta, si può attirare una persona “vera” e capace di comunicare. Il tuo partner ti spinge a essere una persona comunicativa e più aperta? Se hai avuto una brutta giornata in ufficio, vuoi con-

**Francesca Zamponi**  
[All you need is] a love coach

**Francesca Zamponi**  
[All you need is] a love coach



- dividerla con lui? Oppure fai fatica a parlare con lui o con lei?
2. Il tuo partner ha una spiccata capacità di ascolto? Fa solo monologhi o è capace di coinvolgerti facendoti domande su di te? Presta attenzione alle tue risposte?
  3. Dà il giusto valore alla comunicazione, alla capacità di parlare apertamente, perché sa che i benefici di una vera intimità superano di gran lunga le difficoltà ad aprirsi?
  4. Le dimensioni contano. È quindi necessario cercare un partner con un cuore davvero grande. Il tuo partner ti ha dimostrato di essere una persona calda, aperta, gentile, o il contrario? Lo hai visto fare piccoli atti di gentilezza? E' capace di donare tempo, denaro ed energie per buone cause o enti di beneficenza?
  5. Tu e il tuo partner siete in grado di parlare apertamente dello stato in cui si trova il vostro rapporto? Avete mai sentito il bisogno di curiosare tra le sue e-mail o sul suo cellulare? Uno di voi due ha mai tradito? La questione è stata completamente risolta e superata? Entrambi oggi vi sentite completamente fiduciosi uno verso l'altro?
  6. Chiedi al tuo partner se crede che in una relazione le persone dovrebbero essere oneste su tutto, e se no, su cosa non è necessario essere onesti? Ricordati che è rilassante amare una persona per cui nutri fiducia, qualcuno che non ti nasconderà parti della sua vita, e sarà lieto di dirti sempre la verità, senza che tu senta di dovergliela tirare fuori per forza.

**Francesca Zamponi**  
[All you need is] a love coach

**Caratteristica n. 5** - Il tuo partner è felice? Certo non è possibile essere felici tutti i giorni, in ogni momento, ma se la persona con cui stai è sempre infelice sarà difficile che possa aiutarti a sentirti sicura e a esprimere il tuo potenziale. Probabilmente farà fatica a esprimere anche il suo.

E' importante che il tuo partner sia emozionalmente stabile, con una sufficiente autostima ed esperienza.

1. Prova a chiedere al tuo partner perché ha rotto il suo ultimo rapporto. Ha problemi di gestione della rabbia? Utilizza farmaci?
2. Uno dei fattori che determina la felicità di una persona è la sua autostima. Può sembrare banale ma è vero: è difficile per qualcuno amare e avere una relazione felice se non è felice con se stesso, e capace di volersi bene. Pensate che il vostro partner si senta orgoglioso di chi è? Permette alle persone di calpestarlo? Oppure tratta se stesso con rispetto?
3. Il vostro partner mangia sano, fa esercizio fisico, dorme a sufficienza?
4. Un altro grande fattore che determina la capacità di essere felici è avere una grande passione. Il vostro partner ha un lavoro o un hobby che lo rendono felice?
5. Il vostro partner vive in equilibrio? Riceve gioia non solo dal vostro rapporto, ma da ciascuna di queste aree: carriera, amicizia, spiritualità, benessere fisico, famiglia, coinvolgimento nella comunità?
6. Confessa: sei veramente felice con il tuo partner?

**Francesca Zamponi**  
[All you need is] a love coach



Alla luce di queste cinque caratteristiche risulta molto importante che tu sappia ascoltare e osservare attentamente la persona con cui stai. Domande, ascolto, dialogo: ora sai come fare e puoi davvero osservare la tua relazione con cuore aperto e mente attenta.

## Impara dal tuo passato

Ora che hai capito quali sono le caratteristiche principali che deve avere la tua anima gemella, è venuto il momento di mettere insieme tutto quello che hai imparato, e provare a fare tesoro anche delle esperienze passate, per proseguire verso un futuro migliore. Dopo aver riflettuto sulle cinque caratteristiche sopra descritte e averle indagate un po' è il momento di riprendere carta e penna (o cartoncino e immagini) e completare l'esercizio precedente.

**Prova a descrivere un'altra volta a cosa assomiglia un sano e felice amore, che rumore ha, che sensazioni ti dà, di cosa profuma, ecc. tenendo conto delle caratteristiche appena descritte. Guarda la descrizione precedente e toglie le frasi che non ti rappresentano più e/o aggiungine di nuove.**

Se hai fatto l'esercizio con immagini e cartoncino, rimpiazza le immagini e le parole che non senti più tue con delle altre, o crea un cartoncino aggiuntivo che unirai al precedente con dello scotch.

**Francesca Zamponi**  
**[All you need is] a love coach**

Questo esercizio è frutto di una maggiore consapevolezza. Tieni queste parole o il tuo cartoncino in un posto ben visibile. Sono fonte di ispirazione e consapevolezza, non chiuderle in un cassetto.

Sembra una cosa che dovrebbe avvenire in maniera naturale e semplice, ma spesso non lo è. Ci ritroviamo infatti a ripetere gli stessi comportamenti e le stesse azioni. Se per caso ti sei trovato più di una volta invischiato in una relazione di sofferenza con la stessa tipologia di persona o se ti sei trovata a soffrire per le medesime situazioni, sai di cosa stiamo parlando.

Il fatto è che il comune denominatore di tutte le storie non è la tipologia di persona di cui ti sei innamorato, ma sei proprio tu! Se ti ritrovi spesso a dire: "mi innamoro sempre di donne o uomini sbagliati/indisponibili/infedeli/maneschi/poco rispettosi (inserisci tu la descrizione più adatta) allora dovresti chiederti il perché. Il perché è spesso legato al tuo subconscio che sembra voglia portarti verso qualcosa che sarà fallimentare perché ti spinge verso situazioni, scenari e azioni già provati. Il tuo subconscio è ad esempio responsabile tanto di quanto sia disordinata la tua casa, come di quanto sia disordinato e ripetitivo il tuo percorso amoroso.

Se tieni un diario il tuo subconscio è responsabile di pagine come questa: "Caro Diario, oggi mi sento triste (depresso/arrabbiato)

**Francesca Zamponi**  
**[All you need is] a love coach**



perché il mio amore non mi ha ascoltato (rispettato, chiamato, supportato... ecc.). Questo mi ricorda la mia relazione passata con Fabio in cui mi sono sentita più volte così”.

In pratica non vivere una vita amorosa soddisfacente, ritrovarsi sempre coinvolto nelle stesse situazioni è come scegliere giorno dopo giorno le stesse noiose, belle, ma non buone, pietanze al ristorante invece di sceglierne altre dal menu. E' come se stessi limitando le tue scelte.

In generale abbiamo la tendenza a incolpare altre persone o la sfortuna per i nostri errori e fallimenti. La verità è che molto più spesso di quanto crediamo gli errori ripetuti, alcune delusioni e fallimenti, sono in buona parte colpa nostra e del nostro subconscio. Di ciò che abbiamo imparato o da cui siamo stati condizionati nel nostro passato, soprattutto in età molto giovane. E' un po' come se, senza accorgercene, cercassimo di ricostruire un vecchio schema o un ritratto di una situazione che abbiamo fatto, in qualche modo, nostra.

Quando questo accade è un come se diventassimo masochisti: di fatto ci ritroviamo intrappolati nelle stesse situazioni e cadiamo vittime degli stessi errori. Che fare per uscirne? Seguire un percorso che parte da noi stessi. Avere coraggio. Riguardare al passato per ammettere che c'è un tratto comune in ogni storia e che sta a

noi cambiare le cose. Non serve guardare indietro per piangersi addosso: è ora di guardare avanti per cercare finalmente di cambiare ciò che finora non sembra aver funzionato. Avere disciplina. La scelta di avere coraggio e di cambiare la propria prospettiva, muovendosi non più verso il lieto fine ma verso quello che abbiamo chiamato “Il giusto piano di vita”. C'è sempre una scelta nella vita e sta a noi mettere le disciplina e coraggio per andare verso la nostra felicità. Dobbiamo imparare a non raccontarci la solita storia negativa sul nostro passato, ma ad allenare il nostro cervello a una maggiore consapevolezza, mostrandogli che possiamo trarre degli insegnamenti dal nostro passato per trasformarlo da negativo in positivo. Per poter fare questo movimento di cambiamento dobbiamo riscrivere la nostra storia, riprendere in mano il nostro presente e il nostro futuro e andare avanti. Ci serviremo di un esercizio diviso in 5 parti per scavare nel profondo della nostra mente e capire dove si annidano i nostri pensieri negativi relativi alle nostre relazioni passate. In modo da scardinarli e prepararci a vivere una vita e delle relazioni più positive e felici.

### Esercizio 1

Prova a scrivere con chi sei arrabbiato per averti fatto soffrire, per averti deluso, per averti fatto del male. Scrivi tutti i nomi delle persone che ti vengono in mente da quando eri bambino fino a... la settimana scorsa. Annota i nomi e, per ognuno di essi, inserisci

**Francesca Zamponi**  
[All you need is] a love coach

**Francesca Zamponi**  
[All you need is] a love coach



una breve descrizione dei problemi e delle paure o anche delle scuse che hanno portato nella tua vita. E' molto importante non limitarsi in questo esercizio, ma segnare tutte le persone che ti hanno fatto soffrire. Senza dimenticarne nessuna. Non limitarsi solo ai tuoi partner, ma a tutti coloro che a vario titolo hanno vissuto con te una relazione che si è dimostrata negativa o addirittura distruttiva.

## Esercizio 2

Come ti ha fatto sentire questo primo esercizio? Sei seccato? E' possibile che lo sarai ancora di più andando avanti.

Ora continua il tuo "allenamento" completando le frasi seguenti. Pensa a te stesso e alla tua vita amorosa e completa queste frasi:  
Quando si tratta di amore io CREDO che...  
Quando si tratta di amore io NON CREDO che...  
Dò la colpa della mia mancanza di una bella storia di amore a...  
Non è colpa mia se la mia vita amorosa fa schifo. La mia vita amorosa fa schifo perché...  
Non sono l'unica ad avere una vita sentimentale che proprio non va. Molti hanno una vita sentimentale che non funziona perché...  
Ho paura di...  
lo odio...  
lo amo

**Francesca Zamponi**  
[All you need is] a love coach

lo rimpiango...  
Non posso dimenticare...  
lo mi offendo per...  
lo invidia...  
Penso sia difficile trovare un amore felice perché...  
Le esperienze della mia infanzia mi hanno insegnato che in amore bisogna aspettarsi...  
La società mi ha insegnato che in amore bisogna aspettarsi...  
I media mi hanno insegnato che in amore bisogna aspettarsi...  
Una brutta rottura di una relazione mi ha insegnato che in amore bisogna aspettarsi...

## Esercizio 3

Ora è giunto il momento di trasformare i pensieri distruttivi in pensieri costruttivi. Riprendi l'esercizio numero uno e cerca di creare delle spiegazioni positive riguardo al perché le persone che hai inserito nella lista dell'esercizio 1 ti hanno fatto soffrire.

## Esercizio 4

Prova a riscrivere la storia della tua vita amorosa cercando di essere il più oggettivo possibile, e non dare la colpa solo agli altri. Se una persona ha portato inizialmente del dolore nella tua vita tu potresti non esserne responsabile ma potresti essere parzialmente responsabile della ripetizione dello stesso scenario di dolore in

**Francesca Zamponi**  
[All you need is] a love coach



altre storie.

### Esercizio 5

Infine completa le seguenti frasi:

Da queste brutte esperienze ho imparato...

Grazie a queste esperienze sono diventata più...

Grazie a queste brutte esperienze ho incontrato...

Grazie a queste brutte esperienze sono migliorata...

## Riscrivi il tuo futuro

Questo ultimo esercizio probabilmente è stato difficile e ti avrà fatto arrabbiare e a tratti rattristare. Hai dovuto ripercorrere esperienze poco piacevoli e hai dovuto imparare a riconoscere la tua parziale colpa. E' più facile dare la colpa agli altri per il dolore e le delusioni; prendersi la responsabilità di essi, invece, è difficile e ancora più doloroso, almeno inizialmente. In realtà sapersi assumere la responsabilità significa anche potersi liberare dello stesso dolore e delle stesse delusioni imparando a non farsi più trovare nella medesima situazione. Finché la colpa rimane in capo agli altri è come se subissimo un destino mentre la verità è che siamo noi a costruirlo!

Ricorda che tu non sei la tua storia passata e non sei i tuoi errori passati. Tu sei quello che scegli di essere ora. Se quello che hai

attraversato e scelto sino ad ora non ti è piaciuto, è il momento di cambiare e grazie all'esercizio che hai appena completato ora sai cosa devi fare e come. Ora che sei arrivato fino a qui, è il momento di prenderti una pausa di almeno un giorno e proseguire la lettura quando tutti i sentimenti e le emozioni che hai provato saranno sedimentati e quando avrai finalmente chiaro che tu ora puoi cambiare il corso delle cose.

Se vuoi migliorare il tuo modo di amare ed essere amata è essenziale imparare il perdono compassionevole. E' molto facile amare le persone che ci stanno amando ma non si può costruire una nuova relazione di amore sana se non si riesce a lasciar andare le esperienze negative del passato. E' vero, queste esperienze faranno sempre parte di noi e del nostro vissuto ma è essenziale che le emozioni negative, la rabbia, il risentimento e le paure si affievoliscano, fino a scomparire. Riuscire a razionalizzare la rabbia è essenziale, alle volte, per spingerci al cambiamento e ad ottenere risultati migliori ma più spesso sentimenti di rabbia ci isolano e non ci danno la chiarezza mentale per proseguire nel nostro percorso. In pratica è fondamentale liberare le relazioni passate dal sentimento di rabbia che le avvolge per avere maggiore chiarezza del percorso da fare e del mondo intorno a noi.

Ti ricordi la quinta caratteristica che l'anima gemella dovrebbe ave-

**Francesca Zamponi**  
[All you need is] a love coach

**Francesca Zamponi**  
[All you need is] a love coach



re? Dovresti cercare una persona felice o che comunque sappia costruire relazioni felici. Indovina cosa succede se sei arrabbiato? Che sei tu a non essere felice e le persone attorno a te se ne accorgeranno. Il risultato? Le relazioni interpersonali diventeranno sempre più difficili, figurati trovare un nuovo partner. Insomma devi essere tu il cambiamento che cerchi nell'altra persona. "Prova ad essere la persona con cui vorresti avere un appuntamento!".

Potenziati nuovi amici o partner sentiranno la tua rabbia, il tuo risentimento, la tua amarezza: sarà facile capirla da come ti muovi, dalle parole che usi, dal tono di voce, dagli sbalzi d'umore... Anche tu ti accorgi quando un amico o un collega è così! Per tutte queste ragioni è importante compiere lo sforzo di dimenticare e, ancora meglio, perdonare in maniera da potersi muovere verso il futuro. La Legge dell'Attrazione (e cioè emanare all'esterno segnali di sensualità e vibrazioni d'amore che attraggono le altre persone) deve iniziare con la Legge della Sottrazione (lasciare andare tutte le sensazioni negative e le energie negative come rabbia, risentimento, paura...).

### Esercizi per padroneggiare la Legge della Sottrazione

Se sei pronto a muoverti in questa direzione, e quindi imparare a lasciar andare le energie negative per poi rilasciarne solo di positive, puoi allenarti con questi esercizi.

**Francesca Zampone**  
[All you need is] a love coach

1. Di a te stesso: "non posso sempre controllare quello che succede fuori di me, ma posso controllare cosa succede dentro di me. Perdono il mio/a ex perché ora sono determinato a capire come evitare relazioni amorose spiacevoli come quella passata". La rottura che hai vissuto, la rabbia, il dolore, il risentimento devono essere utilizzati come chiave di volta per imparare ad avere relazioni completamente differenti e più appaganti e felici.
2. Rinomina uno dei tuoi ex partner con la parola "insegnante" per aiutarti a sostituire la rabbia con la gratitudine. Se hai ancora il suo numero sul tuo cellulare, cambia il suo nome in "insegnante". Questa persona ti ha insegnato che meriti qualcosa di diverso e che non cadrai più nell'errore di una storia d'amore non sana. Se proprio non ci riesci, tenta con un altro esercizio. Prova a scrivere perché questa persona è stato il tuo insegnante, completando le frasi seguenti (se lo desideri al posto della parola "insegnante" puoi mettere il suo nome):
  - Grazie al mio insegnante ho imparato che nella prossima relazione devo trovare un uomo che mi offra...
  - Grazie al mio insegnante ho imparato che nella prossima relazione mi devo sentire più...
  - Grazie al mio insegnante ho imparato che nella prossima relazione mi devo sentire meno...
  - Grazie al mio insegnante ho imparato che la prossima volta il mio uomo dovrà portare nella nostra relazione...

**Francesca Zampone**  
[All you need is] a love coach



3. Scrivi una lettera di ringraziamento al tuo ex per tutto ciò che con il suo (cattivo) esempio ti ha insegnato. Non inviarla, tienila solo a portata di mano per leggerla se mai ti sentirai ancora piena di rabbia, triste, amareggiata o delusa, o quando avrai qualsiasi pensiero negativo.
4. Se ancora ti senti in difficoltà a perdonare prova a pensare ad una volta in cui qualcuno ti ha perdonato.
5. Se anche questo non basta, cerca di ricordarti che quando provi risentimento per una persona stai dando a questa persona ancora il potere di controllare le tue emozioni.
6. Ricordati che rispondere odio all'odio, rabbia alla rabbia, amarezza all'amarezza ecc. fa diventare te parte del problema.
7. Ricorda che quando cerchi di allenare cervello e cuore a pensieri più amorevoli e positivi la tua energia positiva attrarrà con più facilità molte più persone positive. Essere positivi è come una calamita e ti rende più attraente agli occhi degli altri. E se sei proprio alla ricerca di una vendetta ricordati che avere successo in amore è la vendetta migliore che tu possa servire.

## **Suggerimenti per portare la felicità nella tua quotidianità**

In questo breve capitolo troverai alcuni suggerimenti utili per fare in modo che in ogni tua giornata ci siano dei rituali o delle abitudini

**Francesca Zamponi**  
**[All you need is] a love coach**

che possono portarti felicità.

1. Gira per casa e rimuovi tutti i possibili legami negativi con la tua storia passata (fotografie, regali, lettere) che ti potrebbero far ricascare nel circolo vizioso del dolore, della rabbia e del risentimento.
2. Cerca ed esponi in vista degli oggetti positivi (foto, regali, lettere, oggetti) che ti ricordino quanto sei amata dalla tua famiglia e dai tuoi amici.
3. Crea una vision board dedicata all'amore. È un esercizio semplice ma davvero potente che ti permette di creare una tavola in cui visualizzi tutto ciò che per te di positivo è legato al concetto di amore. Realizzarla è molto semplice. Prendi delle riviste vecchie che non usi più e ritaglia le immagini o le parole che rappresentano ciò che desideri o ti aspetti saranno la tua nuova relazione d'amore e il tuo lieto fine. Incolla queste immagini su un cartoncino. Cerca di posizionare la vision board in un luogo in cui sia facilmente visibile e/o accessibile e di guardarla il più spesso possibile. Il mondo è uno specchio e tutti noi tendiamo ad attrarre altre persone e circostanze in linea con quanto pensiamo di valere.

## **Se vuoi un principe azzurro diventa... una principessa**

Molte persone dicono di meritare di essere felici e di avere una

**Francesca Zamponi**  
**[All you need is] a love coach**





bellissima storia d'amore ma, sfortunatamente, molte di loro nel loro subconscio pensano di non valere abbastanza. Non solo, a volte capita che compiano, sempre inconsciamente, atti di auto-sabotaggio e che quindi si trovino, loro malgrado, a rovinare delle storie felici.

Dovremmo chiederci più spesso se siamo gentili, se comunichiamo bene, se siamo chiari, se siamo dei bravi ascoltatori, se siamo pazienti e generosi, se siamo empatici e amorosi ma anche decisi e in equilibrio con noi stessi. E' cioè necessario che la propria identità amorosa sia chiara prima di tutto a noi stessi, che sia in ordine. Solo così poi potremo desiderare e chiedere che il nostro partner abbia una sua identità amorosa che completi la nostra. La nostra identità amorosa è quella che sceglie le nostre azioni, i nostri comportamenti e abitudini.

La nostra identità è il nostro destino. Facciamo un semplice esempio: se non sei bravo ad ascoltare o non sei empatico, con molta probabilità non sarai in grado di comprendere davvero le esigenze del tuo partner o di chi ti sta vicino, probabilmente tenderai a dimenticarti alcuni particolari, magari importanti o a non comprendere le difficoltà che l'altra persona sta passando. Se è così può essere che tu scelga le parole meno adatte per esprimere la tua vicinanza, che tu sottovaluti un momento di difficoltà. Insomma è

molto probabile che il tuo comportamento riveli questa tua natura di ascoltatore poco attento. Questo ovviamente, a lungo andare, può causare incomprensioni, malumori e malcontenti e può danneggiare la propria storia d'amore.

Come abbiamo già detto, le persone attraggono le persone e le circostanze che credono di meritare. Se quindi vuoi attrarre il tuo Principe azzurro, devi essere convinta di essere una Principessa, e di meritarti amore e una relazione sana. Vale naturalmente anche il contrario: se accanto a te vuoi una Principessa, devi prima di tutto trasformarti in un Principe. Per pensarlo devi essere sicuro di essere una persona degna di amore e di relazioni sane. Una buona persona. Che coltiva e nutre la propria anima.

Se sarai capace di farlo:

- sarai più felice
- sarai più sexy
- avrai una più alta autostima
- sarai forte abbastanza da resistere all'ennesima storia sbagliata con il partner sbagliato
- sentirai di meritarti una relazione sana con la tua anima gemella (e la tua anima gemella ti desidererà a sua volta)

**Francesca Zamponi**  
[All you need is] a love coach

**Francesca Zamponi**  
[All you need is] a love coach



Un ottimo esercizio può essere quello di scrivere una TO BE list ogni mattina, meglio scriverla ancora prima di aver scritto la propria TO DO list. Chi scegli di essere influisce su come ti comporterai, su cosa otterrai e anche su quanto riuscirai a completare la tua to do list e da quale azione della to do list iniziare.

Nella to be list cerca non solo di individuare come sceglierai oggi di essere (amorevole, migliore ascoltatore, gentile, calmo ecc.) ma cerca di individuare almeno tre azioni in cui puoi mettere in pratica questa scelta e inseriscile nella tua to do list.

Spero che tutti questi spunti di riflessione e gli esercizi proposti ti abbiano aiutato a capire meglio la relazione che stai vivendo e quella che desideri.

Se hai dubbi o richieste ti aspetto nella mia inbox:  
[scrivimi@francescazampone.com](mailto:scrivimi@francescazampone.com)

**Francesca Zampone**  
[All you need is] a love coach

**Cuori Agitati - La tua vita amorosa ideale**  
è un ebook realizzato  
da Francesca Zampone.  
Tutti i diritti sono riservati.

È possibile stampare, copiare e distribuire  
i contenuti di questo ebook solo a fine  
personale, non commerciale, a patto che:  
1) non ne venga modificato il contenuto  
2) sia riportata la fonte,  
Francesca Zampone

Per informazioni:  
[scrivimi@francescazampone.com](mailto:scrivimi@francescazampone.com)  
[www.francescazampone.com](http://www.francescazampone.com)

**Francesca Zampone**  
[All you need is] a love coach



**Francesca Zampone**  
**[All you need is] a love coach**