

Ilaria Cardani

Come fare innamorare un uomo e tenercelo

Appunti di Viaggio

Parte Seconda Video 2

Nuove consapevolezze

Scopri la forza delle tue risorse interiori



Come fare innamorare un uomo e tenerlo

Come fare innamorare un uomo e tenerlo

Il tuo percorso personale

Nuove consapevolezze

Parte Seconda - Video 2

Scopri la forza delle tue risorse interiori

Di seguito trovi le convinzioni veleno che più frequentemente mi capita di riscontrare nelle donne che hanno difficoltà a trovare l'uomo giusto e una relazione sana e appagante.

Ti consiglio di considerarle una per una riflettendo su quanto corrisponde al tuo sentire.

Poi, di scrivere la convinzione antidoto e potenziante per ciascuna, in base ai miei suggerimenti o a quello che senti più utile per te.

Aggiungi pure quelle che pensi siano le tue personali convinzioni veleno e prendi nota delle convinzioni antidoto più efficaci. Fallo più volte, in momenti e fasi diverse della tua giornata e della tua vita.

Puoi usare questo foglio oppure trascrivere tutto sul tuo diario, su un quaderno o su dei fogli tuoi personali (mi rendo conto che magari lo spazio su questo foglio non è sufficiente, ma puoi anche usare abbreviazioni o segni e poi riportare tutto sul tuo quaderno o sui tuoi fogli personali).

Davvero è importante che tu prenda appunti e metta tutto per iscritto.

CONVINZIONI VELENO	CONVINZIONI ANTIDOTO E POTENZIANTI
1. "Non sono attraente fisicamente/sessualmente per un uomo o per gli uomini che mi piacciono (sono brutta/grassa/non ho fascino/mi ritengo insignificante/le altre mi battono per mille ragioni)."	
2. "Per le donne belle è tutto più facile."	
3. "Non posso sedurre e non posso farmi notare dagli uomini e gli uomini non mi notano perché sono timida e non posso farci niente, non posso certo forzarmi o cambiare."	
4. "Ho paura del rifiuto. Ne ho avuti a bizzeffe di rifiuti e ho sempre più paura."	
5. "Tutti gli uomini di valore sono già presi dalle altre."	
6. "Tutti gli uomini cercano solo una sistemazione, soldi, sesso e un vantaggio e sono disonesti e bugiardi"	
7. "Alla mia età sono ancora single/non ho avuto una storia degna di questo nome. Che cosa c'è di sbagliato in	

Come fare innamorare un uomo e tenerlo

me? Perché qualcosa di sbagliato ci deve essere per forza.”	
8. “Ah, accidenti, non c’è nessuno di nemmeno passabile qui!”	
9. “Nessuno si può innamorare di me per come sono. Ho troppi difetti problemi e grane irrisolte e troppe cose che non vanno.”	
10. “Non può funzionare con me.”	

- I) **Come ti sentiresti se potessi superare tutte le convinzioni veleno che ti impediscono di trovare l’uomo giusto e la relazione giusta e se potessi sostituirle con convinzioni potenzianti che ti permetteranno di far innamorare l’uomo giusto e stare con lui in una relazione soddisfacente e duratura?**

- II) **Che cosa significherebbe per te liberarti delle zavorre che ti impediscono di essere libera e finalmente potere sedurre un uomo a livello emotivo e che cosa significherebbe per te e per la tua vita poter instaurare un legame profondo a livello emotivo con un uomo?**

Metti per iscritto le tue sensazioni. Diventane consapevole. Scopri come far innamorare un uomo rimanendo te stessa.