

Ilaria Cardani

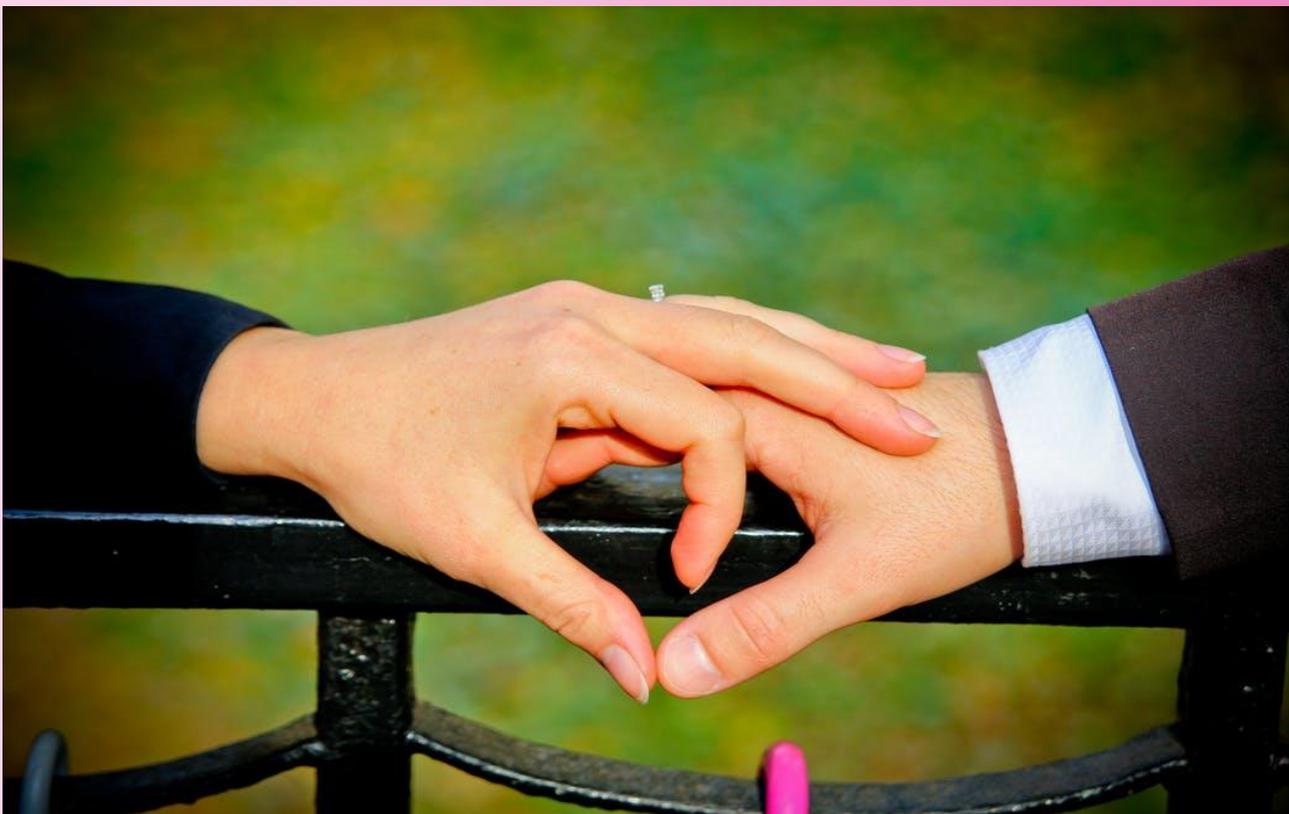
Come fare innamorare un uomo e tenercelo

Appunti di Viaggio

Parte Terza Video 3

Il tuo percorso personale

Mostra la tua luce



Come fare innamorare un uomo e tenerlo

Come fare innamorare un uomo e tenerlo

Il tuo percorso personale

Parte Terza - Video 3

Mostra la tua luce

Con molta **tranquillità e amore per te stessa** rifletti sugli atteggiamenti, magari negativi, che talvolta puoi assumere, che possono respingere gli altri, come l'atteggiamento di colei che **“tiene la sua luce spenta”** o si comporta come una **“guerriera”**.

1. **Come sarebbe la tua vita e la tua vita sentimentale se tu lasciassi andare le convinzioni negative di cui abbiamo parlato nel video precedente, quello intitolato *Come superare la paura di non riuscire a trovare l'amore e come superare l'insicurezza nella seduzione* (clicca sul titolo se vuoi vedere il video), e, invece assumessi degli atteggiamenti più sicuri, disinvolti e soprattutto rilassati verso gli uomini e le relazioni?**

2. **Che tipo di emozioni puoi abituarti a coltivare in te stessa per metterti in piena luce, con la tua energia, la tua voglia di amare e la tua capacità di attrarre?**

Come fare innamorare un uomo e tenercelo

3. Elenca che cosa ti entusiasma e che cosa consideri così bello e importante tanto da giudicarlo qualcosa per cui vale la pena vivere.

4. Fai la lista quali sono le azioni “antidoto” che puoi intraprendere quando ti senti giù di morale, ti prende la pigrizia e ti fai auto-sabotaggio (cioè per esempio quando vuoi stare sul divano invece di uscire).

5. Fai un elenco di quello che ti fa rilassare, divertire e ridere di gusto (film, video, libri e letture varie) e stabilisci un momento della giornata in cui puoi dedicarti (ogni giorno) a questo passatempo per 5 minuti.

Come fare innamorare un uomo e tenercelo

6. **Pensa ai benefici che nel medio e lungo termine alcuni piccoli, facili e piacevoli passi verso nuovi atteggiamenti, anche verso gli altri, possono portare alla tua vita e al fatto che stai andando nella direzione di creare una relazione sana e appagante. In che modo ci guadagneresti in serenità ed equilibrio?**

7. **Quali benefici ti porta fare dei passi in una determinata direzione e intraprendere determinate azioni?**