

Ilaria Cardani

Come fare innamorare un uomo e tenercelo

Sommario Parte Terza Video 3

I 2 atteggiamenti che fanno scappare gli uomini

**Facciamo il punto della situazione
e consideriamo i prossimi passi**



Come fare innamorare un uomo e tenerlo

Come fare innamorare un uomo e tenerlo

Sommario Parte Terza - Video 3

I 2 atteggiamenti che fanno scappare gli uomini

Facciamo il punto della situazione e consideriamo i prossimi passi

In questa terza parte introduttiva di *Come fare innamorare un uomo e tenerlo* ti guido a scoprire i **due atteggiamenti che fanno scappare gli uomini**, anche se loro stessi (gli uomini!) non sanno magari spiegarti perché.

E a questo proposito vorrei fare il punto della situazione su quello che magari potrebbe riguardarti da vicino e anche il punto sui tuoi passi in avanti

Come sta andando?

Hai riflettuto sulle **convinzioni che potrebbero bloccarti e spingerti all'auto-sabotaggio, renderti insicura e magari goffa quando si tratta di avvicinare un uomo** e quando una relazione è iniziata e c'è il rischio che lui scompaia?

Magari ti sei resa conto che **nessuno, a questo mondo, spiega a nessuno come funzionano le relazioni e come noi funzioniamo rispetto alle relazioni e che scoprirlo invece può trasformare la tua vita in meglio**, rendendola più facile e soddisfacente

In ogni ambito peraltro.

Che effetto ti ha fatto trasformare le convinzioni che ti portano a sbagliare in convinzioni più efficaci per te?

Che dici, stai considerando le cose da un punto di vista **più utile per te?**

Apprezzi la percezione e il fatto che **se ti sbarazzi di pesanti zavorre del passato e di convinzioni e pregiudizi che non ti sono utili, puoi sentirti più leggera**, sicura e serena?

Quanto ti fa sentire meglio tutto ciò?

Ti senti più motivata e con una nuova carica?

Con più energia positiva?

Se, facendo il semplice esercizio di "trasformare" le convinzioni, qualcosa ha già colpito nel segno, magari con un piccolo effetto centrifuga o tagadà, **bene e complimenti per i primi importanti passi che hai fatto!**

Rilassati, aspetta che smetta di girarti la testa e **vedrai che tutta questa piccola fatica ti darà risultati inaspettati a sorpresa**, senza che ci sia da attendere all'infinito qualcosa che non arriva mai.

Se, invece, ti senti turbata o non sei del tutto convinta, mi farà piacere se continuerai a seguirmi, perché **desidero raccontarti qualcosa che fa parte della mia più autentica esperienza personale e professionale.**

Direttamente dai miei appunti, quelli incisi nelle mie cellule neuronali, però.

Come sai, lavoro a stretto contatto con **donne che desiderano trovare l'uomo giusto e farlo innamorare** e come puoi immaginare molte si rivolgono a me **perché sono deluse e hanno avuto storie finite male**

Come fare innamorare un uomo e tenercelo

Si tratta di donne intelligenti che sanno mettersi in discussione, anche per trovare la loro serenità: **chi cerca una via d'uscita e un aiuto è già un passo avanti perché sa che c'è una soluzione e che deve semplicemente trovarla.**

Chi nemmeno cerca, perché pensa che non ci sia soluzione o che deve fare tutto da sola (cioè come sempre e quindi di fatto ripetendo gli stessi errori), **di solito rischia di rimanere indietro.**

Sempre ferma allo stesso punto.

Ebbene, dicevo, queste donne che si rivolgono a me, di solito, **nella primissima fase**, mi si rivelano con una caratteristica che mi colpisce sempre per come si percepisce nello stesso modo in persone diverse: sono spente. O, almeno, **sembrano spente.**

Si tratta molto spesso di **donne giovani o nel fiore degli anni, belle e che hanno cura di sé, molte fanno sport, sono eleganti, interessanti.**

Ma tutte, per quanto **forti e determinate e di successo (so che sai bene di che cosa sto parlando perché ti ci puoi riconoscere) hanno perso la loro lucentezza.**

Chiamalo anche **sorriso, entusiasmo, fiducia.**

Succede, non è che non succede.

Succede spesso, molto più di quanto tu possa immaginare.

Il fatto è che la vita e le sue esperienze negative possono togliere il sorriso

Ma se si vogliono migliorare le relazioni è inutile arrovellarsi su strategie, errori e sensi di colpa, invece di **recuperare e riaccendere la propria luce.**

Le donne che incontro hanno spesso tutto o si impegnano su tutto: il lavoro, gli studi, le attività sportive.

Contribuiscono al meglio a questo mondo.

Ma non si prendono cura di ritrovare il sorriso.

Spesso non si rendono conto di questo, anche perché sono delle lottatrici e sono convinte che il sorriso non serva e che si debba resistere e si debbano stringere i denti. (E come fai a sorridere se stai stringendo i denti?)

Perché questo è ciò verso cui sono spinte dalle loro convinzioni profonde.

Ma la realtà della seduzione, quella autentica, non quella da social network, **ci dice qualcosa di diverso.**

Girare con la luce spenta non ci permette di entrare in connessione con gli altri.

Gli altri preferiscono stare lontani da chi ha la luce spenta anche per una specie di riserbo.

La leggerezza dell'approccio, invece, abbatte le barriere.

La luce spenta a causa della preoccupazione per il futuro, dell'insoddisfazione, del senso di inadeguatezza, **è un filo spinato che allontana gli altri e gli uomini in particolare.**

C'è chi mi risponde: "Ah ma io verso gli altri sono sempre sorridente e solare".

Si tratta di una solarità e di un sorriso di facciata.

Le persone lo percepiscono e scelgono di non avvicinarsi.

Come fare innamorare un uomo e tenerlo

Perché **le percezioni hanno canali inconsci e istintivi, che superano le barriere della finzione.**
C'è anche **un altro atteggiamento comune alle donne che si sentono deluse e non credono più a una storia d'amore.**

E' l'ostentazione della forza d'animo

L'atteggiamento dell'“Adesso li sistemo io gli uomini!”.

E' l'atteggiamento della finta irraggiungibile, della guerriera forte che prende il potere sulla propria vita e ha deciso che d'ora in avanti cambierà il proprio atteggiamento dolce e accondiscendente verso gli uomini.

E' l'atteggiamento da dura che diventa anche rompiscatole/criticona.

Questo respinge gli uomini.

In realtà c'è un “ma”, molto importante.

Entrambi questi atteggiamenti, **quello della luce spenta e quello della guerriera**, risultano “attraenti” se così si può dire, per molti generi di uomini indubbiamente sbagliati: i dongiovanni, i manipolatori, i profittatori, i truffatori, i seduttori online, i problematici che colgono la fragilità sottostante a questi atteggiamenti e si buttano a pesce per dare vita a forme molto disfunzionali di relazione.

Ecco allora che **si va avanti nella direzione delle storie sbagliate**, inesorabilmente...

Tu mi chiederai che cosa c'entra tutto questo con le convinzioni che si hanno su di sé, sugli uomini e su come funzionano le relazioni.

Sono le convinzioni a “lavorare sotto” e a determinare il tipo di energia e di atteggiamento con i quali ci mostriamo al mondo e con il quale gli altri ci percepiscono.

Per questo è **importante che tu riaccenda la tua luce e ritrovi un po' di fiducia.**

Che non è negli altri, **ma nella forza dei tuoi progetti e dei tuoi desideri.**

Dato che il desiderio, come dicevamo nel video precedente, *Come superare la paura di non riuscire a trovare l'amore e come superare l'insicurezza nella seduzione*, va tenuto vivo e forte e semplicemente **ci si deve dirigere verso l'obiettivo del desiderio con nuovi strumenti più efficaci.**

Perché non è proprio il caso di accontentarsi.

Come fai però nella pratica a riaccendere la luce, a schiacciare l'interruttore?

Considera di dedicarti un po' di tempo per te.

Puoi usare l'ebook collegato a questo, intitolato *Appunti di Viaggio - Il tuo percorso personale - Mostra la tua luce*, da scaricare e stampare, oppure puoi farlo sul tuo quaderno, l'importante è che tu scriva quello che senti e quello che scopri.

Prima di tutto **fai un bel respiro e immagina come sarà la tua vita e come ti sentirai quando avrai riacceso la luce.**

Come fare innamorare un uomo e tenerlo

Poi:

1) Fai una lista di che cosa ti entusiasma.

Scrivi una lista di tutto quello che ti piace nella vita e per cui per te “vale la pena vivere”, che sia un piatto, un’attività, un’idea, un paese, un monumento, un luogo, un ambiente, un animale, una pianta. Vai a ruota libera!

2) Fai un’azione opposta al tuo solito schema di comportamento di questi ultimi tempi.

Spesso quello che ci sentiamo di fare soprattutto nei momenti di “bassa”, non è il meglio per noi. E’ vero che bisogna assolutamente uscire dallo schema del dovere e della costrizione ed è altrettanto vero che se non compiamo dei piccoli passi nella direzione di cambiare rotta, nulla cambia. **Che fare?** Se ti capita di sentirti giù di corda e di avere un’energia bassa, se ti scatta la “voglia di divano” e di chiuderti in casa a non fare niente, anzi a “riposarti” (anche perché il divano è il miglior rifugio per chi ha paura di sedurre, per chi ha paura del rifiuto e di soffrire per amore etc.), allora **questo è il momento di cambiare schema**: è sufficiente farti una doccia, uscire, fare una passeggiata andare dal parrucchiere...

L’importante è che tu agisca e cambi schema.

Questo vale ancor di più per quanto riguarda il rimanere continuamente su internet o peggio sui siti di incontri online o su WhatsApp o sul perdere tempo a guardare i profili degli ex su FB o a chattare con i corteggiatori da strapazzo, quelli innamorati pazzi di te anche se non ti hanno mai vista né sentita.

Scrivi quali sono i tuoi antidoti più potenti ai comportamenti che di solito assumi per farti auto-sabotaggio

3) Usa internet o la tv o il pc per qualcosa di veramente utile, tipo per guardarti dei video comici, non tanto quando ti senti triste, ma quando cominci a percepire un po’ di noia: anche solo 4 minuti di video dei tuoi comici preferiti sono un toccasana. Io ti suggerisco Teresa Mannino, *The Jackal*, spezzoni del film *I Blues Brothers*. C’è molto tra cui scegliere. Ogni mattina dovresti prenderti 4-5 minuti per guardarti un video divertente.

Questo è un antidoto potente. E’ anche un’ottima prevenzione contro il cattivo umore.

Prendi nota delle tue strategie per riaccendere la luce

Facendo riferimento anche al video precedente, 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 alle risorse collegate a quel video (gli ebook di sommario e quelli di supporto che trovi nella stessa area del video e che hai ricevuto per email), ti consiglio di mettere per iscritto ogni tua convinzione riguardo l’amore, gli uomini e le relazioni e poi di valutare se quella tua convinzione è un peso e un limite o se, al contrario, è una risorsa per te.

Poi metti per iscritto quello che ritieni sia l’antidoto mentale più efficace, la convinzione che ti dà forza e potere e voglia di fare, che ti fa splendere, brillare.

Fallo per ogni convinzione che ti capita di riconoscere alla base dei tuoi comportamenti non utili.

Inizia subito, una piccola azione ti porta grandi risultati.

Come fare innamorare un uomo e tenerlo

Ci vediamo nel prossimo video [Che cosa suscita interesse negli uomini e lo mantiene vivo nel tempo? 3 scoperte che non ti aspetti](#) attraverso il quale ti guiderò a comprendere meglio **che cosa suscita davvero interesse in un uomo (che non è l'aspetto fisico, alla lunga, credimi) e che cosa lo mantiene vivo.**

Sai bene che si tratta di un tema importante e che sta a cuore sia a te, sia a me e ti garantisco che **scoprirai qualcosa che non sospetti nemmeno lontanamente...**

Ci vediamo presto.

Ci tengo a farti presente che questo è solo il sommario, cioè il riassunto, del terzo video a tua disposizione, [I 2 atteggiamenti che fanno scappare gli uomini. Facciamo il punto della situazione e consideriamo i prossimi passi](#) (clicca sul titolo per poter vedere il video).

E' importante che tu guardi il video in tutta la sua interezza se vuoi ottenere dei risultati duraturi, facilmente e riempiendo la tua vita di emozioni positive.

Per ottenere i risultati che vuoi, senza fatica e senza snaturare te stessa, guarda tutti gli altri video che seguono e soprattutto guarda ciascun video con attenzione, dall'inizio alla fine, e intraprendi l'intero percorso completo [Come fare innamorare un uomo e tenerlo](#) in tutte le sue parti.

Ti renderà tutto più divertente e più facile. Ti farà sentire finalmente serena e sicura nella seduzione.

Se vuoi sapere tutto e subito sul percorso, vai a [Come fare innamorare un uomo e tenerlo](#) clicca sul titolo per andare al percorso.