

Stefania Carnevali

Piacersi per Piacere



Viaggio alla Riscoperta del Potere
Femminile

Autostima.net

STEFANIA CARNEVALI

Capitolo 1 estratto da:

PIACERSI PER PIACERE



**Viaggio alla Riscoperta
del Potere Femminile**

Titolo

“PIACERSI PER PIACERE”

Autore

Stefania Carnevali

Editore

Bruno Editore



ATTENZIONE: questo ebook contiene i dati criptati al fine di un riconoscimento in caso di pirateria. Tutti i diritti sono riservati a norma di legge. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta con alcun mezzo senza l'autorizzazione scritta dell'Autore e dell'Editore. **È espressamente vietato trasmettere ad altri il presente libro**, né in formato cartaceo né elettronico, né per denaro né a titolo gratuito. Le strategie riportate in questo libro sono frutto di anni di studi e specializzazioni, quindi non è garantito il raggiungimento dei medesimi risultati di crescita personale o professionale. Il lettore si assume piena responsabilità delle proprie scelte, consapevole dei rischi connessi a qualsiasi forma di esercizio. Il libro ha esclusivamente scopo formativo e non sostituisce alcun tipo di trattamento medico o psicologico. Se sospetti o sei a conoscenza di avere dei problemi o disturbi fisici o psicologici dovrai affidarti a un appropriato trattamento medico.

Sommario

Introduzione	pag. 5
Capitolo 1: Conoscersi, percepirsi, accettarsi	pag. 8
Capitolo 2: A che punto siete?	pag. 45
Capitolo 3: E dove volete arrivare?	pag. 84
Capitolo 4: Vivere la vita con eros	pag. 103
Capitolo 5: Immagini e Simboli	pag. 131
Capitolo 6: E adesso che siete pronte...	pag. 143
Capitolo 7: Luci e Ombre	pag. 173
Conclusione	pag. 190

Introduzione

“Non ci sono più gli uomini di una volta!” Quale donna oggi non ha mai pronunciato questa frase? A questa affermazione io rispondo quasi sempre con: “Non ci sono più gli uomini di una volta perché non ci sono più le donne di una volta!” E poi quali uomini di una volta? A quale epoca ci si riferisce?

I vostri padri e nonni portavano mazzi di rose rosse alle loro consorti? Aprivano loro la portiera dell’auto e le facevano sentire delle regine ? Se la vostra risposta è affermativa, siete veramente fortunate, ma la mia impressione è che spesso ci si riferisca agli uomini dei film di una volta! O, peggio ancora, agli uomini delle favole: i soliti “principi azzurri”, la più grande illusione femminile.

Potreste pensare a questo punto che io sia un maschio retrogrado e invece io sono una *donna*, una donna che per passione e professione ascolta uomini e donne di ogni età raccontare le proprie vicissitudini sentimentali, i propri

problemi affettivi, che osserva i comportamenti e le dinamiche del mondo maschile e di quello femminile. E da donna sono convinta che se l'uomo non è più quello di una volta è sicuramente perché la donna è cambiata e spesso con i suoi atteggiamenti impedisce all'uomo di fare "l'uomo".

La donna è cambiata molto velocemente, ha ottenuto diritti e privilegi precedentemente riservati esclusivamente al mondo maschile, ma purtroppo spesso ha adottato e copiato anche quei comportamenti che ha sempre criticato nell'uomo. La donna ha sepolto la femminilità in nome della parità e della presunta libertà conquistata.

Penso che cambiamenti e trasformazioni siano un passaggio obbligato in ogni evoluzione, ma credo anche che non sia necessario buttare via tutto: si dovrebbe tener conto di quello che funziona ed integrarlo con il "nuovo", e soprattutto credo sia deleterio snaturarsi, rinnegare la propria natura scimmiottando l'uomo. Penso che la donna abbia bisogno di riscoprire la parte più vera e intima di se stessa, quella parte femminile e seducente da cui deriva il vero potere dell'essere

donna, madre, moglie. “Il femminile” è quel tesoro prezioso che giace addormentato nella vostra parte più interiore ed intima. Non aspettate che sia il principe azzurro a risvegliarlo.

Andate voi a scoprire il vostro “tesoro”, dategli voce, fatelo vivere pienamente nella vita di tutti i giorni e solo allora il principe azzurro comparirà. Da queste considerazioni mi è venuta l’idea di organizzare con gruppi di donne degli incontri che in questo testo, tramite letture, giochi, test e visualizzazioni ho cercato di riproporre. Potete intraprendere così un viaggio coinvolgente e affascinante, perché è il viaggio attraverso e dentro voi stesse. Diventerete donne nuove, più autentiche, più vere, più consapevoli!

Cambierete pelle e nello stesso tempo vi sentirete meglio nella vostra pelle. Cambierete e di conseguenza potrà cambiare anche la vostra vita, soprattutto quella sentimentale. Cambierete atteggiamento e così si modificherà anche quello degli altri nei vostri confronti. Iniziate con entusiasmo questo percorso: adesso!

Stefania Carnevali

Capitolo 1: Conoscersi, percepirsi, accettarsi

Etimologicamente sedurre significa “condurre a sé”. Nel corso del tempo la parola seduzione ha assunto un significato negativo. L’uomo “seduce e abbandona” mentre la donna seduttrice diventa quasi sinonimo di traditrice o peccatrice, basti pensare alle grandi seduttrici della storia, della mitologia e del cinema: da Eva a Messalina, da Cleopatra alla maga Circe, per citarne qualcuna. Effettivamente tutte le cose “potenti” vengono spesso vissute come “pericolose” o “negative”.

Ma qui voglio trattare l’argomento nella sua accezione più positiva sfrondandolo da moralismi e pregiudizi. La seduzione è un’arte, un talento molto potente che va risvegliato e coltivato, che attrae magneticamente le persone senza sforzo; è carisma. Può diventare un modo di essere più che un modo di comportarsi. Questo manuale pur essendo molto pratico non è un manuale di tattiche, strategie e regole da applicare alla lettera per conquistare l’anima gemella, ma è un valido strumento che vi accompagnerà in un piacevole percorso per

arrivare ad “essere” una donna consapevole del proprio fascino che vive appieno la propria femminilità alla scoperta della propria “seduttrice interiore”, senza vergogna bensì in maniera conscia.

Ho deciso di scrivere questo libro perché sono titolare di un’agenzia matrimoniale e noto che molte storie non decollano perché alla maggior parte delle persone (uomini e donne) manca un’esatta percezione di se stessi. Molti si sottovalutano, altri al contrario si sopravvalutano (ma è l’altra faccia della stessa medaglia).

Avere una percezione distorta di sé significa anche non rendersi conto del perché si attraggono persone che non corrispondono ai propri bisogni più profondi o che non “nutrono affettivamente”, ma al contrario prosciugano le energie e significa anche avere pretese ed aspettative nei confronti di eventuali partner rimanendo delusi nel momento in cui crediamo che non si assumano le proprie responsabilità. Soprattutto le donne cadono in questa trappola.

Hanno l'abitudine a confrontarsi con altre donne, con le presunte rivali, con le "ex" o con i modelli proposti dai mass media e ovviamente ne escono quasi sempre "malconce". Questo succede anche alle donne che apparentemente sembrano molto sicure di sé.

Altre volte le donne idealizzano talmente tanto l'uomo che finiscono per plasmarsi ai suoi desideri sminuendo i propri, finché un giorno si rompe l'incantesimo e la favola finisce con un "rospo" e tanti cocci. Allora qual è il modo per iniziare? I passi da fare sono tre: conoscersi, percepirsi, accettarsi.

Detto così sembra molto facile, ma credetemi: è la cosa più impegnativa di questo "percorso". Non voglio proporvi indagini psicoanalitiche, parlo dell'aspetto più esteriore, ossia del corpo fisico. Siete sicure di conoscervi fisicamente? Siete sicure che gli altri vi vedano come vi vedete voi? Ma soprattutto: siete sicure di vedervi? Vi osservate attentamente? oppure alla mattina vi date uno sguardo un po' distratto allo specchio mentre vi lavate la faccia e vi truccate nello specchietto della macchina mentre aspettate che il semaforo diventi verde?

Lo so, siete impegnate, avete tante cose importanti da fare, casa, famiglia e lavoro da conciliare, tanti ruoli da ricoprire e altrettanti compiti da svolgere. Sono una donna anch'io, ma se state leggendo questo libro è perché siete interessate all'argomento e quindi un minimo sforzo siete sicuramente disposte a farlo. Allora siete pronte? Farete il più bell'incontro della vostra vita. Quello con la vostra "seduttrice interiore". Come ho detto, prima di tutto è necessario conoscersi. E qual è il miglior strumento di conoscenza?

LO SPECCHIO. Sì, lo specchio, amico-nemico a seconda dei momenti, ma ricordatevi che lo specchio rimanda sempre la vostra immagine ed è sincero, purché sappiate guardarvi nella maniera giusta!

Al di là delle simbologie più o meno esoteriche, lo specchio può diventare il vostro miglior alleato. Parte degli esercizi che troverete in questo capitolo sono illustrati anche da Elmar e Michaela Zadra nel loro libro: "*Tantra per due*" (Tantra è un'antica disciplina volta alla conoscenza e all'espansione della coscienza di sé comprendente anche l'energia sessuale e

presuppone che, prima di incontrare “l’altro” si debba incontrare se stessi) dove gli autori spiegano in maniera dettagliata ma semplice il fatto che spesso le persone non si conoscono fisicamente. Anche quelle che frequentano palestre o amano farsi massaggiare. Infatti si è abituati a percepire il proprio corpo come qualcosa che si “ha” e non come qualcosa che si “è”.

Voi siete il vostro corpo (non solo ovviamente) e il vostro corpo parla di voi, di chi siete, del vostro passato, delle vostre esperienze. E siete abituate a sentirlo solo quando qualcosa non va ossia quando qualche “pezzo” si “guasta”: lo sentite attraverso il dolore e non attraverso il benessere, che ovviamente si dà per scontato.

E’ improbabile sentir pronunciare: “Quanto stanno bene le mie gambe oggi!” oppure “Che bello avere due braccia con cui posso abbracciare e le mani per poter accarezzare”. State sorridendo? Beh, provate ad accarezzare qualcuno con un braccio ingessato... se ci riuscite. Quindi non date per scontato nulla e ringraziate per quello che avete.

ESERCIZIO N.1

Prendetevi un momento tutto per voi, mettete una musica rilassante e spegnete tutti i telefoni. Ponetevi davanti ad uno specchio tanto grande da potervi osservare interamente e spogliatevi nude. Iniziate a guardarvi partendo dai piedi poi osservate le gambe, le braccia, il bacino e il tronco.

Non tralasciate nessun particolare, muovete le vostre mani, osservate attentamente le dita. Infine guardate il viso, fatelo con sguardo dissociato, ossia come se fosse la prima volta che lo vedete come se foste un estraneo che vi guarda: lasciatevi sorprendere da voi stesse.

A volte questo esercizio potrà veramente stordirvi, potreste non ri-conoscervi. Fate l'esercizio lentamente cercando di lasciar cadere tutti i giudizi che ovviamente affioreranno, limitatevi a osservarvi ed eventualmente a osservare i pensieri che affiorano, ma evitando di esprimere giudizi. Non dite: "Mamma mia, che fianchi grandi, sembro Moby Dick", semplicemente limitatevi a osservare. Ricordatevi che la prima cosa da fare per cambiare le cose che non ci piacciono è l'accettazione,

accettazione non rassegnazione. Se avete qualche chilo in più, prima di riuscire a dimagrire dovrete imparare ad amarvi anche così come siete, sarà allora molto più facile generare quei cambiamenti che potranno portarvi al vostro peso forma, concentrandovi proprio sul “peso forma” con cui vi vedreste bene e non sul grasso da sciogliere.

Continuiamo...

Fate “parlare” il vostro corpo, osservate la vostra postura, il vostro atteggiamento. E’ fiero o al contrario è timido e imbarazzato? E’ morbido e accogliente o è spigoloso? (ricordatevi che non c’è un “meglio” o un “peggio”: limitatevi ad osservare).

Avete spalle diritte o siete ripiegate su voi stesse? L’espressione del vostro viso comunica apertura e gioia o riservatezza e distacco, gesticolate o siete composte? Siete flessuose o un po’ rigide? Continuate mettendo più dettagli possibili. Iniziate a prendere confidenza con il vostro corpo facendolo parlare e parlategli. Ricordatevi che la maggior parte della comunicazione avviene a livello non verbale, la vostra postura,

i vostri gesti, il modo di muovervi e di camminare “parlano” di voi molto più delle parole. Spesso noto delle persone “incoerenti” ossia le parole e le dichiarazioni verbali fanno a pugni con la gestualità o l’aspetto fisico, quindi emanano vibrazioni contraddittorie.

Il linguaggio non verbale è il più immediato e si percepisce a livello inconscio, questo significa che anche una persona che non ha studiato sui libri il significato di questo linguaggio è in grado di percepire immediatamente se c’è coerenza o meno. E’ questa percezione che fa dire: “Quella persona mi piace a pelle” oppure “non so perché ma non mi fido” (quando appunto non c’è linearità tra le parole e l’atteggiamento del corpo).

Avere la percezione e la conoscenza di sé facendo parlare il corpo significa anche riuscire a controllare e correggere certi atteggiamenti dapprima sul piano fisico e successivamente anche sul piano mentale. E’ ormai risaputo che corpo e psiche sono tra loro correlate, ogni atteggiamento a livello mentale si riflette anche sul piano fisico (anche blocchi e traumi avuti nell’infanzia).

Una donna remissiva, che magari nell'infanzia non è mai stata gratificata non riuscirà a “vedere” il proprio valore e di conseguenza non riuscirà a farsi apprezzare dagli altri, probabilmente avrà una postura che trasmette disagio e insicurezza, non sarà fiera ed eretta. Attraverso corsi di autostima questa donna potrebbe migliorare la fiducia in se stessa e, di conseguenza, anche il suo aspetto fisico.

Ma, e qui viene il bello, si può partire anche dal piano fisico per arrivare a quello mentale e il percorso è anche più breve (non necessariamente più facile). Se la donna presa come esempio cominciasse a correggere la sua postura (mi rendo conto che inizialmente non è così semplice) raddrizzando le spalle e la schiena, flettendo indietro il bacino e via dicendo, pian piano correggerebbe anche il suo stato mentale.

Provate a fare un semplice esercizio: indipendentemente dal tipo di postura che avete, provate a cambiare il modo in cui tenete le spalle, prima tenetele erette poi curve e viceversa, e percepite come vi sentite prima nell'una e poi nell'altra posizione.

Andare a chiedere un aumento di stipendio al vostro capo curve e con lo sguardo chino a terra potrebbe suscitare nel medesimo al massimo un po' di pena come quella che si riserva a chi chiede l'elemosina, ma voi volete chiedere un aumento perché sentite di meritarlo quindi andate a testa alta e con lo sguardo deciso (che non vuol dire con arroganza e supponenza).

Se volete divertirvi potete fare degli esercizi che vi possono confermare queste teorie. Andando in un negozio per comprare qualcosa mostratevi un po' sciatte e ingobbite (bastano piccoli gesti) e successivamente molto curate e con un atteggiamento fiero: noterete sicuramente la differenza con cui vi trattano le commesse, gli sconti che riuscite o no ad ottenere. Fate pratica giocando nelle varie situazioni, al ristorante o in un ufficio pubblico ed infine con gli uomini (vale anche con loro)

SEGRETO n. 1: imparate a conoscervi osservandovi con occhi nuovi come se fosse la prima volta. Lasciate “parlare” il vostro corpo e non la vostra mente.

E infine...

Lentamente rivestitevi e specchiatevi nuovamente. Anche i vestiti che scegliete parlano di voi mandando dei messaggi. Parlano di voi sia che siate maniache della moda o al contrario completamente disinteressate. Osservatevi e ancora una volta ascoltate e prendete nota di ciò che vedete.

Come sono i vostri vestiti? Siete colorate o usate toni spenti? Avete scelto i vostri vestiti o ve li hanno regalati? Vi siete lasciate convincere da una commessa insistente o dall'amica del cuore? Sono vecchi o li avete appena acquistati? Pensate che vi assomiglino oppure no? Che messaggio mandano all'esterno? Vi vestite per piacere agli altri o a voi stesse?

Vorreste adottare un look diverso, ma non osate farlo, oppure avete un vostro "stile" inconfondibile, ma che non lascia spazio a variazioni? L'abbigliamento è la vostra seconda pelle, quindi è falso dire che non è importante perché è un'estensione di ciò che, anche vostro malgrado, esprimete. Fino a una certa età a vestirvi è stata sicuramente la mamma, successivamente avete iniziato a guardarvi intorno sviluppando un gusto personale. Molto spesso però, durante l'adolescenza, con le prime

ribellioni nei confronti dei genitori, si veniva castrate nella propria espressione in fatto di abbigliamento anziché assecondate (almeno a me è successo così: mio padre non voleva che indossassi i jeans gualciti e strappati che erano di moda in quel periodo e io mi vestivo di tutto punto prima di uscire di casa per poi andare a cambiarmi nei bagni delle discoteche con i vestiti che avevo nascosto nella borsa), quindi nelle donne più remissive e meno combattive può non essersi sviluppato un gusto adatto alla propria personalità e natura.

Sarà necessario fare questo passaggio iniziando a porre attenzione a tutto il guardaroba. Gradualmente imparerete a scegliere un abito non solo perché è di moda, ma perché vi corrisponde totalmente o corrisponde a come vi sentite in quel momento; ricordatevi che è bello anche cambiare stile.

Nel fare questi esercizi potete parlare a voce alta (siete sole quindi non vergognatevi anche se vi sentite ridicole). Potete prendere appunti tenendo un diario: il vostro diario della seduzione. Annotate tutti gli esercizi e i vostri commenti, le sensazioni e qualunque cosa vi venga in mente. Fate questo

esercizio almeno una volta al mese e confrontate le vostre impressioni di volta in volta, verificando se cambiano oppure no. Ricordatevi comunque che la prima cosa che dovete cambiare è il vostro atteggiamento mentale: è il modo in cui vi percepite che vi fa cambiare veramente.

Iniziate a considerarvi “speciali” e “uniche”, non confrontatevi con le altre donne, non pensate che la vostra amica solo perché è più alta o prosperosa possa avere più chance di voi. Vi ricordate la favola del brutto anatroccolo, vero? Il fascino ha poco a che vedere con l’aspetto fisico. E’ ciò che si trasmette che conta. Gli uomini possono essere attratti da donne che pur non avendo un fisico perfetto emanano un carisma magnetico. La sicurezza in se stesse si traduce in fascino.

Volere assomigliare a tutti i costi a qualcun’altra vi allontanerà da voi stesse; allontanarvi da voi stesse solo per assomigliare ad un modello potrebbe anche voler dire attirare le persone sbagliate. Ricordatevi che quando vivrete voi stesse pienamente, quando imparerete a piacervi e a rispettarvi, non attirerete più gli “uomini sbagliati” per i quali è necessario

molto impegno e che vi lasciano sempre con la sensazione di aver dato troppo e ricevuto nulla. Attirerete le persone che sono in sintonia con voi. E' impossibile piacere e attrarre gli altri se non ci si piace.

Comunque non dovete fingere con voi stesse. Imparate ad amarvi e trattatevi bene, fate le cose che vi piacciono, dedicate tempo a voi stesse considerandovi le persone più importanti per voi. Non scambiate quello che vi ho detto per egoismo. Perfino Gesù disse: “Ama il prossimo tuo come te stesso”. Ha detto “come” e non “di più”.

Per riuscire ad amare e a donare agli altri dovete prima di tutto amare voi stesse e amarvi vuol dire accettarvi

incondizionatamente. Tempo fa ho letto una bellissima definizione della parola *amore* e ve la ripropongo: “l’amore è una combinazione di fiducia, cura, rispetto, conoscenza e responsabilità che dobbiamo imparare a sviluppare verso noi stessi e ovviamente verso il prossimo”. Seguire la via dell’amore e dell’eros, fare le cose con passione e dedizione è un nutrimento per la parte più vera ed intima.

Una volta che sperimenterete tutto questo e lo vivrete non riuscirete più a tornare indietro ed ogni volta che vi smarrirete proverete sicuramente un senso di disagio che vi farà ben presto tornare sui vostri passi.

QUALITA' E DIFETTI

ESERCIZIO N. 2

Se avete eseguito l'esercizio dello specchio con attenzione ora vi "conoscete" un po' meglio e potete passare al prossimo esercizio. Prendete il vostro diario e osservando nuovamente la vostra immagine mentalmente o sempre davanti allo specchio prendete nota di tre caratteristiche fisiche che non vi soddisfano.

Non paragonatele a quelle di altre donne, ad esempio non dite: "Non sono alta come Michelle Hunziker quindi non potrò mai mettermi quei bellissimi stivali inguinali che ho visto oggi in vetrina"; e nemmeno: "Con dei fianchi così larghi non posso indossare nulla di sexy". Anche se tenderete a vedervi piene di difetti elencate solo tre caratteristiche. Potete anche farvi una foto con autoscatto e osservarla come se fosse quella di una

sconosciuta. Ricordate ancora una volta di fare tutto questo lasciando da parte i giudizi e soprattutto pensando a come migliorare e alle azioni che potete fare per rendere queste parti più attraenti. Poi scrivete la data, le azioni che potete compiere, l'obiettivo da raggiungere e il tempo in cui volete raggiungere questo obiettivo.

L'obiettivo deve essere raggiungibile, non impossibile, ma comunque stimolante. Sappiate che alcune cose potrebbero sembrarvi impossibili, ad esempio se siete alte 1,58 non potete sicuramente "allungarvi", ma potete comunque fare esercizi di stretching, esercizi posturali per acquisire una posizione più eretta o imparare a camminare sui tacchi in maniera sensuale.

Fate un elenco delle azioni che potete compiere per raggiungere l'obiettivo. Non trovate la scusa del tempo che vi manca, ma cercate di inserirle nella vostra quotidianità senza stravolgerla, facendo anche solo dei piccoli cambiamenti. Ad esempio potete dedicare 8 minuti ogni mattina allo stretching o se il vostro obiettivo è quello di dimagrire potete decidere di andare sul posto di lavoro in bicicletta o a piedi anziché in auto o in tram.

Potete aiutarvi con la seguente tabella

TABELLA 1 - ESEMPIO:

Non mi piacciono	Azioni	Tempo
GAMBE MAGRE	Uso la bicicletta	Per 3 mesi
PANCIA	Evito le bibite con gas	Per 30 giorni
GLUTEI	Non uso l'ascensore	Perdo una taglia in 3 mesi

L'importante è iniziare, appena vedrete i primi risultati (che sicuramente ci saranno) potete stilare una seconda tabella e continuare. Magicamente cambierà anche il vostro

atteggiamento, perché vi renderete conto che non esiste nulla di ineluttabile e che potete agire attivamente su qualcosa e esiste nulla di ineluttabile. Molte persone hanno la tendenza a lamentarsi, ma poche fanno veramente qualcosa per cambiare.

E soprattutto imparate a scrivere poiché è una parte fondamentale da non trascurare. Pensare le cose non è la stessa cosa che scriverle...ve lo garantisco!

SEGRETO n. 2: prendete coscienza dei vostri difetti, delle caratteristiche fisiche che meno vi piacciono, imparate ad accettarle ed amarle. Studiate il modo di migliorare i vostri difetti o trasformarli in caratteristiche positive che contraddistinguono la vostra personalità.

Proseguiamo con l'esercizio ponendo l'attenzione su 3 caratteristiche fisiche che vi piacciono di voi. Durante i miei corsi molte donne hanno più difficoltà ad affrontare questa parte dell'esercizio rispetto alla prima parte. Molte tendono a vergognarsi e altre a giudicarsi ridicole, vanitose, alcune si scherniscono e preferirebbero farselo dire dagli altri. Come già accennato in precedenza, si è abituati ad osservare e ricordare tutto quello che è "negativo" rispetto a quello che è "positivo".

TABELLA 2 - ESEMPIO:

Mi piacciono	Azioni
OCCHI	Tutte le mattine li trucco con colori che risaltano il mio sguardo
MANI	Ogni sera metto la crema e le massaggio accuratamente
CAPELLI	Almeno una volta al mese vado dal parrucchiere

Prendere atto delle caratteristiche che vi piacciono vi aiuterà anche ad usarle come armi e punti di forza e questo ancor prima di raggiungere i vostri obiettivi di miglioramento. Se avete occhi magnetici imparate a valorizzarli ponendo l'attenzione su quelli, vedrete che anche le altre persone lo noteranno e magari distoglieranno lo sguardo dal vostro sedere troppo abbondante.

In ogni caso questo esercizio vi renderà più sicure di voi stesse perché imparerete pian piano ad essere consapevoli delle vostre qualità. Anche questo esercizio va ripetuto nel tempo: potreste scoprire di volta in volta cose nuove alle quali non avevate mai pensato prima.

Magari vi rendete conto di avere delle belle orecchie e decidete di ornarle con degli orecchini che incorniciano anche il volto. Non trascurate nulla ed imparate a stupirvi di voi stesse.

SEGRETO n. 3: prendete coscienza dei vostri pregi e delle vostre qualità fisiche, esaltatele e fatene i vostri punti di forza.

Pensate che le antiche geishe lasciavano scoperta la nuca che diventava così un dettaglio erotico irresistibile. L'importanza di tutti gli esercizi è quello di rendervi consapevoli di ogni parte del vostro corpo e lo scopo è anche quello di porre l'attenzione alla propria gestualità e postura di cui spesso non si è consapevoli.

Quante volte vi sedete assomigliando a dei sacchi di patate? Durante la giornata imparate a osservarvi per alcuni minuti e vi renderete conto quali atteggiamenti assumete mentre camminate mentre parlate o sedete. Esistono anche alcuni trucchi per aiutarvi ad assumere un atteggiamento più seducente e anche se non siete patite della ginnastica potete facilmente metterli in pratica quando volete:

1) Quando siete sedute provate a mettere una gamba avanti e una più indietro non accavallandole. Questo semplice accorgimento vi aiuterà a portare la pancia in dentro e a raddrizzare le spalle.

2) Mentre camminate immaginate di avere un filo che vi tira la testa verso l'alto passando attraverso il corpo e vi radica a terra.

3) Provate a camminare guardando davanti a voi e non per terra, gli occhi guardano dritto ma lo sguardo spazia a 180°.

4) Se non avete tempo di fare addominali iniziate durante la giornata a concentrarvi sull'ombelico: provate ad avvicinarlo il più possibile alla spina dorsale come se doveste "abbottonarlo" ad una vertebra. In questo modo la pancia va in dentro e con questa abitudine gli addominali si scolpiranno senza fatica.

5) Quando fate un'azione provate a compierla al rallentatore.

Ad esempio se siete in una sala d'attesa e dovete togliervi il cappotto fatelo lentamente e sempre osservando i vostri gesti.

Certo, non dovete fare uno spogliarello, ma i movimenti eseguiti con una velocità diversa rispetto al solito cattureranno la vostra attenzione e anche quella di chi avete intorno.

6) Evitate il più possibile certi atteggiamenti poco attraenti, come ad esempio incrociare le braccia (le braccia conserte sono veramente poco sensuali usatele solo se volete dimostrare chiusura categorica nei confronti di qualcuno o qualcosa;

Tutti i Diritti Riservati – Vietata qualsiasi duplicazione del presente ebook

spesso sono solo un'abitudine rubata a vostra madre o a vostra nonna).

7) Usate i tragitti in macchina per fare boccacce e linguacce

che aiutano a mantenere giovani il viso, il collo e il mento (ci sono veloci esercizi specifici per le labbra e tutto il volto che danno risultati sorprendenti).

8) Provate voi a pensare a quali esercizi potreste fare per

migliorare postura, tonicità e gestualità, scriveteli e testateli, siate creative e divertitevi ...anche questo aiuta.

Durante questo percorso di conoscenza del vostro fisico e dei vostri punti di forza potreste anche scoprire che qualcosa che prima consideravate un difetto dopo un po' non lo è più. Cosa è cambiato? Come al solito il vostro atteggiamento, il vostro modo di guardare le cose.

Ricordate che diventate quello che pensate di essere: vedendovi con occhi nuovi cambierete l'immagine che avete avuto finora di voi stesse. Inoltre non esistono regole fisse su ciò che è bello o meno bello, come ho già detto, la seduzione non è sinonimo di perfezione, quindi anche un presunto difetto può diventare

Tutti i Diritti Riservati – Vietata qualsiasi duplicazione del presente ebook

una caratteristica unica su cui puntare. La nostra epoca più che in passato è caratterizzata da una spaventosa omologazione, se per le dive degli anni '40-'50 la chirurgia estetica e il trucco servivano per accentuare alcune caratteristiche al fine di renderle più seducenti (si dice che gli zigomi di Katherine Hepburn fossero dovuti all'estrazione dei denti molari), oggi la stessa chirurgia ormai diventata di massa serve per assomigliare a quella o a quell'altra diva senza tener conto della propria personalità.

Pensate a quelle donne che sono diventate famose nonostante, anzi grazie, ai loro "difetti": Barbra Streisand e il suo naso, il neo di Cindy Crawford, gli occhi di Bette Davis, la bocca di Meg Ryan. Con questo non voglio demonizzare la chirurgia estetica, ma restituirle il ruolo di alleata che è in grado di aiutare a diventare "più vere" come dice in un celebre film di Pedro Almodovar il transessuale (e tutto rifatto) Agrado: "Perché una è più autentica quanto più assomiglia all'idea che ha di se stessa".

Quindi se siete convinte che essere basse sia un difetto pensate alla conturbante Salma Hayek o alla nostra Gina Lollobrigida.

Il segreto per trasformare un difetto in un'arma vincente è prima di tutto riconoscerlo.

Spesso nella mia agenzia per single alla domanda “quanto sei alto/a?” la persona mi risponde: ”Mah, non so, credo 1,70” e quando si alza mi arriva alla spalla quindi deduco che è 1,60 o poco più, a volte manca veramente la percezione di sé stessi.

Tempo fa mi capitò una ragazza che portava la taglia 48, ma era convinta di poter entrare nei jeans della sua collega taglia 40: si vedeva magra come la sua collega e ci rimase malissimo quando scoprì che la sua collega pesava 10 kg in meno.

Riconoscere il proprio “difetto” e renderlo gradevole è quindi il primo passo. Come? Valorizzando le altre parti del corpo oppure valorizzando il difetto stesso. Jennifer Lopez e il suo famoso fondoschiena o Meryl Streep e le sue labbra sottili dovrebbero insegnarvi qualcosa. Non vi ho detto che è facile e nemmeno naturale ed immediato riuscire a praticare questo tipo di esercizio. La seduzione è un'arte che va coltivata e allenata.

Come ogni nuova disciplina, all'inizio potrete trovare delle difficoltà, ma con la costanza e la passione raggiungerete sicuramente risultati eccellenti. Per valorizzare o nascondere un difetto potreste inizialmente farvi aiutare da una persona esperta o di cui vi fidate, gradualmente acquisterete consapevolezza e sicurezza poi vedrete che saranno gli altri, gli amici o gli sconosciuti a farvi complimenti per il vostro nuovo aspetto creando così un circolo virtuoso.

Fate però attenzione a non cadere nell'errore di rendervi schiave del look. La sicurezza acquisita vi permetterà di sentirvi a vostro agio e di essere seducenti anche in tuta da ginnastica e mollettone sulla testa, perché la vostra femminilità si sarà risvegliata.

Compilate un elenco dei vostri difetti e di come potete trasformarli mettendoci tutta la fantasia possibile. Questo esercizio non esclude eventuali interventi di make-up correttivo o di chirurgia estetica, ma è in ogni caso il primo passo da compiere, qualunque strada decidiate di intraprendere.

ESEMPIO:

DIFETTO: Strabismo di Venere

AZIONE: Compro occhiali con montatura particolare

TRASFORMAZIONE: Ho il fascino da intellettuale intrigante

DIFETTO: Naso aquilino

AZIONE: Trucco appropriato - Mi raccolgo i capelli

TRASFORMAZIONE: Come la Callas divento “un tipo”

Come vedete in questo esercizio ci vuole molta creatività, perché qui dovrete intervenire proprio sull’atteggiamento mentale più che sulla modifica del difetto in sé. Nel caso del naso ad esempio, anziché risolvere il problema intervenendo chirurgicamente, cambiate atteggiamento verso il difetto, come simbolo di una forte personalità, lo esponete senza vergogna e magicamente anche le persone non si accorgeranno più del vostro naso “difettoso”, anzi qualcuna vi dirà che avete un viso particolare forse senza rendersi conto che è proprio il naso imperfetto a caratterizzarvi.

A me è successo così. Fu mio padre a farmi notare che il mio naso era gobbo suggerendomi anche amorevolmente di andare

dal chirurgo estetico. Prima di allora non avevo mai notato quella antiestetica gobbetta che adesso mi infastidiva parecchio e continuavo a guardarmi il profilo allo specchio. Poi ho provato a immaginarmi con un naso alla francese, ma non mi convinceva, fantastica anche su un naso diritto alla greca, ma qualsiasi naso provassi ad immaginare non mi piaceva, così ho deciso di farmi piacere il mio. Sì, l'ho proprio deciso volontariamente, e questo è stato fondamentale.

Più tardi ho dovuto “accettare” un altro difetto. Questa volta era una bruttissima cicatrice sullo stomaco. A diciotto anni sono stata operata di colecisti e oltre ad una cicatrice lunga più di 10 cm mi si è formato un cheloide ossia un'anomala escrescenza, uno spessore innaturale che forma la pelle debordando durante la cicatrizzazione.

All'inizio ero veramente disperata: non volevo più mettermi in costume, poi ho fatto la stessa “operazione” del naso: visto che non potevo fare nulla per migliorare la situazione decisi di accettare quel taglio e andarne quasi orgogliosa.

Quando in piscina o al mare la gente mi chiedeva: “Ma cosa hai fatto?” io rispondevo con aria da reduce da guerra “Eh, un’operazione a 18 anni...”. Lasciavo un’aura di mistero attorno all’episodio e poi cambiavo argomento. Insomma cercavo di rendere affascinante una cicatrice, oltretutto difettosa, e vi giuro che ci riuscivo. Vi garantisco che è sempre il vostro atteggiamento verso il difetto a fare la differenza, non il difetto in sé.

Ovviamente ci saranno difetti più facili da accettare rispetto ad altri, ma abituarsi lentamente vi permetterà di accettare anche quei normali cambiamenti dovuti al passare del tempo senza rendervi patetiche e ridicole mascherandovi da ragazzine raggrinzite. L’accettazione e la trasformazione dei difetti non deve però farvi trascurare la cura della vostra persona.

Di seguito vi elenco alcune aree della vita a cui consiglio di porre particolare attenzione.

- 1) ALIMENTAZIONE
- 2) RIPOSO
- 3) RELAZIONI SOCIALI

- 4) SVAGO, DIVERTIMENTO
- 5) VITA SENTIMENTALE E SESSUALE

Non ho volutamente toccato l'area "lavoro" per non entrare in un ginepraio. E' ovvio che una persona dovrebbe occuparsi di un'attività che le piace e che la gratifica, ma il tema viene trattato in altri contesti quindi ho preferito evidenziare altre aree sulle quali poter agire con più facilità.

L'ALIMENTAZIONE è molto importante: la salute e il benessere migliorano l'aspetto fisico, l'umore e la vitalità. Non potrete mai diventare seducenti se vi rimpinzate di hamburger e coca cola fumando 20 sigarette al giorno seguite da 10 caffè e una bottiglia di alcolici.

Se siete a questi livelli forse è il caso di fare un bell'esame di coscienza e partire da zero. Il cibo è qualcosa che introducete quotidianamente nel vostro corpo e dovrete sempre tener presente il vecchio detto: "siamo quello che mangiamo". Ogni volta che state per ingurgitare qualche schifezza provate a ripetervi questa frase "io sono quello che mangio" e vedrete che effetto vi fa!

Il cibo è un piacere ed è molto collegato all'eros, quindi non è necessario mangiare roba insipida, incolore e insapore solo perché sana (questo potrebbe farvi sentire solo molto più tristi): potete gustare i dolci, la cioccolata, la pizza e un buon bicchiere di vino, ma fatelo con moderazione e assaporatelo senza eccessi e con gioia.

IL RIPOSO è altrettanto importante. E' qualcosa di soggettivo e dovrete imparare a capire di quante ore di sonno e riposo avete bisogno. Un viso riposato dona lineamenti distesi più di qualsiasi maschera di bellezza.

Avere una VITA SOCIALE appagante significa avere amici, interessi e passioni, quindi maggiori possibilità di incontrare persone interessanti. Se questa è un'area carente nella vostra vita fate in modo di modificarla. Iscrivetevi a qualche corso, frequentate un circolo, visitate mostre ed eventi artistici.

Lo svago e il divertimento, come l'area precedentemente trattata, vi permettono di ricaricarvi e di rigenerarvi.

Ritagliatevi sempre uno spazio che sia vostro non collegato al lavoro che svolgete anche se questo vi piace moltissimo. Fate una vacanza o comunque rigeneratevi con una pausa quando sentite che state raggiungendo la soglia di stress. Concedetevi un bagno rilassante profumato con oli essenziali almeno una volta la settimana. Guardatevi un bel film e leggete un libro divertente. Insomma compilate una bella lista di cose che vi piacciono e fatele!

VITA SENTIMENTALE E SESSUALE sono due punti cruciali poiché molto collegati alla seduzione. Se avete già una relazione o una vita sessuale regolare il percorso che state intraprendendo le renderanno ancor più soddisfacenti. Se invece ancora non le avete potete iniziare dalla seduzione e sicuramente miglioreranno anche queste due aree.

SEGRETO n. 4: cambiate il vostro atteggiamento mentale e scoprite se l'immagine che avete di voi corrisponde a quella che volete trasmettere.

DIVENTIAMO QUELLO CHE (PEN)SIAMO

Togliere quello che non serve, ciò che è superfluo e tutto quello che non è “autentico è un passaggio molto difficile da attuare e l’argomento verrà trattato meglio nei prossimi capitoli dove presenterò alcuni esercizi pratici, ma è fondamentale per arrivare alla vera essenza di sé stessi. La celebre frase di Michelangelo: “Il marmo contiene già la statua” è in sintesi ciò che nell’età matura dovrebbe fare l’uomo (e la donna) per realizzare pienamente l’autentica natura che lo contraddistingue.

E’ lo stesso concetto che gli eroi mitici e il mondo delle favole ci insegnano. Pensate al “Re leone” che, orfano dei genitori, crescendo imita gli animali che incontra. Mangia insetti perché ha dimenticato la sua vera natura di leone e la sua vita scorre...ma ad un certo punto dovrà fare i conti con la realtà: uno specchio d’acqua gli rimanda la sua immagine ed un episodio tragico lo farà tornare sulla “strada giusta”.

Così accade anche al brutto anatroccolo, che specchiandosi in uno stagno si rende finalmente conto di essere un cigno (capite

quanto è importante la simbologia dello specchio nelle favole?). Non si vive ma si vagabonda senza meta finché non si incontra se stessi e se non si arriva a questo ci si sente infelici anche se si è persone di successo, perché si tradisce sé stessi. Il sentiero per arrivare può non essere facile, ci vuole coraggio perché ci sono prove da superare, si potrebbe non incontrare l'approvazione delle persone che fino a quel momento abbiamo deciso di avere vicino, si dovranno fare scelte di vita differenti da quelle che i genitori avevano pensato per noi... in poche parole si dovranno affrontare e superare ostacoli.

Cambiare vuol dire anche osare, a volte andando a tentoni e rischiando di farsi male: la crescita non è mai indolore e bisogna avere pazienza, molta pazienza. I cambiamenti vanno affrontati a piccole dosi altrimenti ci si potrebbe spaventare con il rischio di tornare sui propri passi senza alcun risultato.

E' necessario rispettare i propri ritmi come è importante avere rispetto per le proprie radici non rinnegandole. A volte è la vita stessa che ad un certo punto ci fa incontrare il nostro vero sé, magari con un episodio che la sconvolge totalmente

scardinando le nostre certezze e le nostre sicurezze. Pensate al classico “colpo di fulmine”. Una mia amica stava vivendo una relazione molto comoda e tranquillizzante fatta di abitudini e condita di ovvietà. Non riusciva a capire il motivo della sua infelicità nonostante nella sua vita tutto apparentemente funzionasse: provava una sorta di nostalgia per qualcosa che non riusciva a definire, era una nostalgia non legata ad un ricordo del passato ma ad un qualcosa di “mai vissuto”. Sentiva un vuoto che cercava di colmare flirtando con uomini a prova di rischio, in poche parole sceglieva uomini di cui non avrebbe mai potuto innamorarsi, ma che appagavano il suo ego. E la sua infelicità aumentava.

Una sera qualunque, durante un’uscita con la sottoscritta, incontrò un uomo. Uno sguardo, poche parole e tutte le sue certezze svanirono in pochi minuti. Il suo controllo, la sua razionalità, la sua vita fatta di sicurezze crollarono nel giro di una serata.

Quell’incontro ebbe il ruolo di un uragano che spazzò via tutto quello che non serviva più per ricostruire un paesaggio nuovo.

Se non ci si ascolta per paura di soffrire e far soffrire, il prezzo da pagare sarà altissimo. Si potrà cadere in depressione oppure vivere un evento “detonatore” totalmente impreparati al cambiamento. Per questo motivo è importante conoscersi, ascoltarsi ed apportare gradualmente quei piccoli cambiamenti necessari per onorare appieno la propria natura. Questo vale anche per il percorso che state seguendo: se dopo gli esercizi vi accorgete dopo gli esercizi di non essere quella semplice e timida ragazza che arrossisce quando un uomo la guarda, ma vi rendete conto che quel rossore nasconde una passione che vuol divampare non sulle guance ma da qualche altra parte, potreste avere improvvisamente voglia di travestirvi da Pretty Woman e di andare nei locali più trasgressivi per recuperare il tempo perduto tuttavia non essendo preparate rischiate di ritornare spaventate nei panni tranquillizzanti della signorina per bene.

Quindi è meglio fare un passo alla volta, magari semplicemente cambiando pettinatura o lingerie, o facendo sesso proponendo nuove posizioni un po' più spinte.

Scoprite i vostri tempi e i vostri ritmi e assecondateli con fiducia, senza forzare. Inizialmente non sarà facile perché qualcosa dentro di voi potrà ribellarsi, la voce del “giudice interiore” alzerà il dito per sgridarvi... non preoccupatevi: è assolutamente normale. Non dovrete far finta di non sentirla o, peggio, sopprimerla, senza giudicare ascoltatela, senza soffocare, cercate di capire da dove viene (vostro padre? vostra madre?) valutate se è qualcosa da salutare e abbandonare perché non vi appartiene più o se effettivamente si fa sentire perché è in sintonia con la vostra natura (in poche parole non dovete fare qualcosa che va contro la vostra morale solo per provare qualcosa di diverso o perché è di moda, se poi questo atteggiamento vi fa stare peggio di prima).

SEGRETO n. 5: abbandonate abitudini, pregiudizi e schemi mentali che non vi appartengono più e fate spazio al nuovo.

Nella fase di conoscenza di voi stesse potreste fare anche degli errori, nulla di grave, perdonatevi immediatamente: adesso siete delle esploratrici e potreste incontrare territori sconosciuti su cui sperimentare, decidete se vi appartengono oppure no a

seconda di come vi ci trovate, siete a vostro agio o al contrario vi procurano qualche sensazione negativa? Nei prossimi capitoli analizzerete a che punto vi trovate ora e dove volete arrivare, intanto vi auguro buona passeggiata!

RIEPILOGO DEL CAPITOLO 1:

- **SEGRETO n. 1:** imparate a conoscervi osservandovi con occhi nuovi come se fosse la prima volta. Lasciate “parlare” il vostro corpo e non la vostra mente.
- **SEGRETO n. 2:** prendete coscienza dei vostri difetti, delle caratteristiche fisiche che meno vi piacciono, imparate ad accettarle ed amarle. Studiate il modo di migliorare i vostri difetti o trasformarli in caratteristiche positive che contraddistinguono la vostra personalità.
- **SEGRETO n. 3:** prendete coscienza dei vostri pregi e delle vostre qualità fisiche, esaltatele e fatene i vostri punti di forza.
- **SEGRETO n. 4:** cambiate il vostro atteggiamento mentale e scoprite se l’immagine che avete di voi corrisponde a quella che volete trasmettere.
- **SEGRETO n. 5:** abbandonate abitudini, pregiudizi e schemi mentali che non vi appartengono più e fate spazio al nuovo.

STEFANIA CARNEVALI

Capitolo 1 estratto da:

PIACERSI PER PIACERE



**Viaggio alla Riscoperta
del Potere Femminile**