SILHOUETTE DONNA

Linea, bellezza, moda

POCKET € 1,50

dieta DETOX di primavera

con l'aceto di mele

-3KG in 2 settimane

CORPO

rituali antiage con l'uva ursina indiana

MAKE UP

EFFETTO PELLE BACIATA DAL SOLE

collo levigato e definito

MODA

accessori dalla A alla Z

cellulite

MICROONDE SELETTIVE, OZONOTERAPIA, CRIOLIPOLISI: LA SOLUZIONE È SOFT

SPECIALE CAPELLI

- CURE IN&OUT
- MORBIDE ONDE
- COLORE NO PROBLEM
- EXTENSION DA STAR
- IL RITORNO DELLA FRANGIA

le erbe del buonumore

VUOI DIMAGRIRE?

OCCHIO ALLE 4 P: PANE, PASTA, PIZZA, PATATE

vaccini

ero 3 - marzo 2021 - P.I. 24/02/2021 - mensile - Poste italiane Spa-spedizione in abbonamento postale D.L. 353/2003 (conv. In L. 27/02/2004 n.46) art.1, comma 1, LO/MI

Dirsi addio con serenità e rispetto si può chiudendo la porta a rabbia e frustrazioni

La fine di una relazione non è mai un momento facile perché il più delle volte viene identificata con un fallimento. Per **difendere quell'amore** in cui abbiamo creduto e abbiamo investito ogni nostra aspettativa, facciamo di tutto per farlo sopravvivere, adattandoci, illudendoci e ignorando tutti i segnali negativi. Quando ci accorgiamo che è inutile, **la frustrazione e lo sconforto** prendono il sopravvento e ci lasciamo male rinfacciandoci a vicenda **gli errori commessi** con la sensazione di aver buttato via anni preziosi della nostra vita. Ma non deve essere per forza così.

senza RANCORE

NIENTE È PER SEMPRE

«Dobbiamo abituarci all'idea che tutto quello che viviamo è transitorio: il "vissero per sempre felici e contenti" delle favole nella vita adulta ci limita» spiega il dottor Francesco Attorre, psicoterapeuta e human potential coach. «Siamo in continua evoluzione e anche il rapporto d'amore, se non arriva a un addio, diventa qualcosa d'altro. La passione iniziale può trasformarsi in un rapporto più maturo oppure in placida sopportazione. Se ci accorgiamo che per amore ci siamo allontanati da noi stessi dobbiamo avere il coraggio di riconoscere che è finita. Ed è qui che nasce un addio come scelta consapevole che non deve per forza fare male: l'amore condiviso lo portiamo dentro di noi e ci concediamo di dedicarci ad altro in cui saremo felici anche grazie a quell'esperienza e a quell'addio».

non minimizzare i segnali

Se la fine di un rapporto diventa un dramma è perché in realtà abbiamo già passato da tempo il punto di rottura. «Se noi avessimo la forza e il coraggio di guardarci negli occhi e di parlarci a cuore aperto quando qualcosa ci dice che non sta più funzionando **non accumuleremmo rancore**» sottolinea Attorre. «Per questo è importante non minimizzare i segnali ma piuttosto coglierli sviluppando la capacità di ascolto attivo. Entriamo in sintonia con quello che l'altro ci dice, cerchiamo di capire cosa sta succedendo. Sarà forte la tentazione di negare i segnali di allarme, di minimizzarli. **Ma se c'è disarmonia, dobbiamo consentirle di manifestarsi.** Senza paura di par partner perc **una crisi di p non accadrà se c'è un pro di fondo inve che sia affro in tempo**, an portare a un separazione sarà possibil con serenità

interessi da riscoprire

Durante la fase di separazione la prima difficoltà è riuscire superare il fatto di essere diventati l'uno dipendente dall'altro. «Dobbiamo recuperare le cose che ci piacevano» sottolinea lo human potential coach. «Partecipare a un seminario di yoga, leggere... Va bene tutto quello che serve a vivere il nostro mondo evitando di sentire la mancanza del partner. Ed è un'occasione per reinventarsi. Lui ci ha sempre viste in un certo modo? È il momento di osare un look diverso, un nuovo giro di amicizie, un altro lavoro».

la regola d 6 me

«Se la storia è finita, soprattutto se in modo sereno e consapevole, non significa che non vogliamo più bene al nostro ex» chiarisce Attorre. «Per recuperare l'equilibrio emotivo in questa nuova fase io consiglio di **creare una zona cuscinetto ovvero di far passare del tempo senza sentirlo o vederlo.** Ed evitando accuratamente di controllare cosa fa sui social. Una separazione è come un lutto: per elaborarlo bene ci vogliono almeno sei mesi passati i quali si può provare a riprendere i contatti: dandosi una mano nei momenti di difficoltà, semplicemente tenendosi informati sulle novità. In questo senso la formula "e vissero per sempre felici e contenti" significa che se la relazio è finita, **poss rimanere in ma in modo un modo che permette di** di cercare e altro dalla v La regola de vale anche il mondo so che una volt abbiamo co In questo pe sarebbe ben avere alcun con la famig e con gli am comuni. «**Fre porterebbe nel ricordo perduto and potrebbero fede spinger un ricongiun** Solo in un s momento si ricucire il ra ma in moda unipersonale e recuperare un'amicizia nostalgie e