

Guida Amore

www.Autostima.Net

- L'amore è il vero potere!

Ama il tuo partner con tutto il cuore. Anche se una sola persona non può appagare tutti i tuoi bisogni, così come tu non puoi appagare i suoi, amala incondizionatamente. Capisci le sue esigenze, ascoltalà con passione, diventa il suo migliore amico.

Non desiderare che cambi: apprezzala per quello che è e fatti apprezzare per quello che sei. Non sentirti inadeguato o insicuro!

Dona calore, allegria, serenità, sicurezza e felicità alla persona che ami. Sii dolce e generoso. Rispetta i suoi spazi. **Aiutala a ritrovare le sue certezze**, a credere in se stessa, a cambiare le credenze limitanti, a prendere decisioni importanti che determinino il suo futuro.

L'amore è il vero potere: rispondi sempre con amore e **diventerai insostituibile**, irrinunciabile, avrai un valore aggiunto che ti renderà unico.

Chiarite le vostre regole, in che modo volete essere amati e quale pensate che sia **il significato di amare ed essere amato**. E' molto importante parlare con sincerità e saper comunicare, in quanto è sin troppo facile fraintendersi e interpretare male parole e atteggiamenti. Entra in sintonia con il tuo partner, comprendine bisogni ed esigenze, capisci cosa la fa sentire amata e non smettere mai di farglielo capire. Non dare mai nulla per scontato.

- Mostrati sicuro di te!

Sii sempre sicuro di te, non mostrare mai dipendenza dagli altri, tantomeno dalla donna che vuoi far innamorare. Cerca di **emanare felicità** e pensieri positivi, donale allegria e comprensione.

Mostra di avere un certo grado di **distacco e di autonomia**, prendi sempre tu le decisioni e partecipa alle decisioni degli altri. Esprimi i tuoi giudizi e mostra le tue opinioni. Mostrati indifferente alle opinioni degli altri. **Non chiedere conferme** sui sentimenti. Fai vedere chi è il vero leader. Otterrai rispetto e ammirazione.

- Fatti desiderare!

Ricordati che le donne (come gli uomini) desiderano ciò che non possono avere. Fai in modo che **nulla sia mai dato per scontato**. I tuoi sentimenti hanno un grande valore, non permettere che vengano sottovalutati nè sminuiti.

Non dare eccessive certezze su quello che provi, **non dare troppa sicurezza** alla tua donna, o rischierai di diventare scontato.

Falle vedere che hai degli **obiettivi precisi** nella vita che sono al di fuori di lei, e che lei non è una necessità. Se vuole starti accanto bene, altrimenti ognuno per la propria strada.

- Attenzione agli impegni!

La paura di impegnarsi rovina molte storie. Cerca di **vivere l'amore giorno per giorno**, impegnandoti nel presente, senza fare eccessivi progetti per il futuro.

La tua partner potrebbe non essere pronta a impegnarsi in questo modo, potrebbe **sentirsi oppressa** o soggetta a legami soffocanti.

Ancora una volta, stabilisci degli **obiettivi chiari** per il tuo futuro, ma che siano indipendenti dalla tua storia d'amore.

E non fare mai discorsi su voi due e sul vostro futuro insieme, evita ogni accenno a reciproci impegni. Almeno finchè non sia lei a farli. **Dimostra i tuoi sentimenti con i fatti**, mai con le parole.

- Allontanati per primo!

In appuntamento, in una telefonata, o in qualsiasi altra occasione, cerca di andare via per primo, di **interrompere quando sei ancora gradito**, lasciando la donna con un senso di desiderio forte e passionale.

Non aspettare di essere scaricato per primo, non staccare quando ormai si è arrivati alla fine. Lascia sempre che **il desiderio di te** arda nel suo cuore.

- Imprevedibile e passionale!

Ogni storia d'amore può spegnersi da un giorno all'altro se l'amore che la tiene accesa non viene ravvivato ogni giorno. Non dare **mai nulla per scontato**, nè la tua partner, nè i suoi sentimenti. Allo stesso modo fai sì che lei non dia mai per scontati te e il tuo amore.

Cerca di essere sempre passionale e ogni tanto **falle delle sorprese**: un regalino, un fiore, una scampagnata al mare. Falle fare cose nuove, colpiscila quando meno se l'aspetta. Sii imprevedibile.

- Arrabbiarsi: quando ci vuole ci vuole!

La comprensione e il rispetto sono i valori più importanti in un rapporto d'amore. Nessuno è perfetto. Ma se è vero che "sbagliare è umano, **perseverare è diabolico**".

In questi casi è lecito arrabbiarsi, ma con moderazione e seguendo determinate regole. Innanzitutto mai alzare la voce, **mai mancare di rispetto** al partner, mai dire cattiverie che non si pensano, per evitare di passare dalla parte del torto.

Arrabbiarsi, ma senza perdere il controllo, e facendo molta attenzione a sottolineare e **specificare il comportamento sbagliato**. Non prendertela con il tuo partner, ma solo con il suo comportamento sbagliato.

Digli che la correttezza e il rispetto sono valori importanti per tutti e due, digli che ha sbagliato, ma digli anche che non hai perso la stima che hai nei suoi confronti, che **la stimi come persona** e che la rispetti.

- Accetta le sue storie passate!

Quante volte ti è capitato di lottare contro gli ex fidanzati del tuo partner, trovarti a fare dei confronti, non sentirti all'altezza dei ricordi d'amore? Forse mai, forse tante volte.

La soluzione è una sola, accettarlo! Parlane con serenità con la tua ragazza/o, fagli capire che è normale che ci siano ancora delle emozioni nei confronti dell'ex-fidanzato.

Non farla sentire in colpa. Se ancora prova delle emozioni forti, non vuol dire che non ti ama. E' assolutamente normale che le storie passate influiscano sul presente. Anzi costituiscono **le esperienze più importanti**, sono quelle che fanno crescere, sono la base del carattere della tua ragazza. Se lei è come è oggi, è solo il risultato delle sue esperienze, quindi accetta la situazione.

Non costringerla a dimenticare la sua storia e le sue emozioni: in realtà non è il contenuto dei ricordi ad essere importante, quanto ciò che si è appreso dalla storia. Si tratta quindi di esperienze soggettive che possono essere ristrutturare, rivissute con nuovi punti di vista e tolte di ogni connotazione negativa.

Permettile di fidarsi e aprirsi, sii **comprensivo e donale sicurezza**. Altrimenti sarà la prima a spaventarsi dei suoi sentimenti e ad allontanarsi da te.

- Un futuro senza paure!

Quando ti capita di litigare con il tuo partner è facile pensarci sopra, e rivangare tutti i litigi del **passato**, e sommare tutto il rancore provato nel corso della relazione.

E' ora di fermare queste fantasie della mente!

Invece di farti del male e andare a cercare tutti i difetti del partner, ripensa che quegli stessi litigi del passato sono già stati superati e tante volte avete **trovato insieme una soluzione**.

E allora anche questa volta potrete superarlo insieme!

Allo stesso modo non ti angosciare pensando che in **futuro** i litigi possano tornare a farsi vivi. Innanzitutto perchè sarebbe del tutto normale. E poi perchè quando arriveranno, saprete già affrontarli e uscirne come avete fatto tante volte insieme!

Vivi il presente con serenità e fiducia.

- Finire una storia d'amore!

Capita a tutti ed è forse una delle esperienze più forti della vita. Ma non per questo va considerata negativamente.

Se ancora provi delle emozioni forti, non vuol dire che tu debba soffrire. Ricordati che **i fallimenti non esistono**: ogni esperienza della vita contribuisce alla tua crescita interiore e a creare riferimenti utili per il tuo futuro. Le difficoltà sono sfide, le emozioni negative sono solo stimoli che ti guidano verso il traguardo.

E' assolutamente normale che le storie passate influiscano sul presente. Anzi costituiscono **le esperienze più importanti**, sono quelle che ti fanno crescere, sono la base del carattere che possiedi oggi. Quando un giorno sarai ancora più forte, sarà solo il risultato della tua esperienza, quindi **accetta la situazione con serenità e fiducia**.

Non pensare a come e perchè la storia è finita: pensa alle cose belle che hai vissuto, all'**amore che hai provato**, al bene che hai voluto. A quanto sei cresciuto in questo periodo. Tieni nella mente la persona che hai amato, con rispetto per quello che ti ha dato.

Ricordati che una storia d'amore non è una meta, ma un processo strumentale attraverso il quale ognuno di noi costruisce la propria personalità. Innamorarsi ci aiuta a raggiungere i nostri obiettivi di

sviluppo emotivo e a scoprire la nostra identità.

E una storia d'amore finisce proprio quando uno o entrambi i partner raggiungono i loro obiettivi, o semplicemente non possono più trarne alcuna soddisfazione emotiva.

Ogni storia ha dunque una sua ragione d'essere, una vita propria e, anche se adesso è finita, il ricordo delle belle esperienze vissute insieme, non potrà mai cancellarsi. La fine di una storia è l'inizio di nuove opportunità!

- L'ultima strategia: mollarla!

Purtroppo molte storie finiscono perchè la donna **non si rende conto dei suoi sentimenti**, del suo amore nei tuoi confronti. Tu sei stato sempre comprensivo, sincero, rispettoso. L'hai amata incondizionatamente. Eppure ti ha lasciato perchè "chi troppo è amato, amore non dà".

Eppure la verità è un'altra: se tu ami incondizionatamente una donna, lei non potrà più fare a meno di te e delle **tue attenzioni**. Ma forse non se ne è resa conto a livello consapevole. E allora pensa di volerti bene come un amico, ma di non amarti.

La soluzione è una sola: **fatti desiderare**, allontanati, stai in silenzio, lasciala sola, piantala in asso. Falle capire che non esiste solo lei al mondo. Se non è amore, allora la storia finirà una volta per tutte, meglio così dunque. Ma se è vero amore, lei se ne **renderà conto solo perdendoti** e sentendo la tua mancanza. E tornerà da te, finalmente consapevole dei suoi sentimenti e più innamorata che mai.

- **Gelosia: eliminarla per sempre!**

La gelosia nasce dal confronto con gli altri. Ma si tratta di un confronto inutile, è chiaro che nel mondo ci sono persone migliori, con più risorse, più fascino e quant'altro. Così come è pieno di persone peggiori, magari prive di ogni valore. Ma spesso il punto non è essere migliori o peggiori: si tratta di **dare tutto se stesso** al proprio partner, farlo sentire amato e compreso, essere disponibili, nel bene e nel male.

E' normale che da solo non puoi appagare tutti i tuoi bisogni: permettile di frequentare altre persone, che le possano dare quello che tu non le dai, ma senza per questo sentirti inadeguato. Non hai bisogno di paragonarti agli altri, **tu sei dotato di qualità e talenti unici** che nessun altro possiede. Usa la tua energia mentale per focalizzarti su questi doni e sii felice di poter dare il tuo contributo.

In generale la gelosia nasce per tre motivi:

- paura di perdere il partner
- paura di perdere la posizione di priorità
- paura di perdere l'esclusività

Si tratta di paure che nascono da credenze sbagliate, con regole spesso troppo facili da soddisfare: ad esempio se tu ritieni che un interesse del tuo partner nei confronti di un altro, sia un attacco personale alle tue capacità, allora questa regola ti rovinerà

l'esistenza.

Quindi quello che devi fare è capire le credenze che provocano la gelosia, capirne le regole di soddisfazione e modificarle a tuo vantaggio: ad esempio puoi pensare che l'interesse per un altro non significhi per forza tradimento o perdita dell'esclusività o della priorità. E in ogni caso devi sapere di essere in grado di tollerare anche questo tipo di idee, sarebbe irrazionale pretendere il totale possesso di una persona.

La regola migliore, in ogni caso, rimane quella di esporre i propri dubbi al partner: solo così si potranno mettere in chiaro le cose ed esternare le proprie sensazioni. Altrimenti c'è il rischio di innervosirsi all'estremo e covare un profondo risentimento, basato solo su fantasiose paure.

- Chiedere scusa

Chiedere scusa è un'arte molto difficile da imparare, sia per l'evidente difficoltà nell'ammettere i propri errori, sia per il forte orgoglio che tutti noi abbiamo.

Esiste tuttavia un'ottima tecnica da seguire per chiedere scusa con sincerità e comprensione, ottenendo quindi il perdono.

Si tratta fondamentalmente di capire lo stato emotivo di chi è arrabbiato nei nostri confronti a causa di un nostro errore.

Quindi non dobbiamo cominciare a giustificarci e a sminuire la cosa: abbiamo sbagliato e basta!

Ecco allora che è meglio iniziare con un sincero "mi dispiace, ho sbagliato..." senza ulteriori giustificazioni e ascoltando attivamente quello che ci viene detto, magari aggiungendo un "... sono stato proprio uno sciocco". Il perdono è assicurato!

- Essere bravi ragazzi!

Quante volte abbiamo vissuto personalmente o sentito storie riguardanti quella donna che non si innamora di un uomo perchè è "troppo un bravo ragazzo", in favore del classico "ragazzo bastardo"?!

Eppure la verità è un'altra.

I "bravi ragazzi" sono quelli che danno amore, comprensione, sincerità, fiducia. E queste sono doti che tutte le donne apprezzano e che creano quella dipendenza emotiva che rendono indispensabile.

E allora dove è il problema? Il problema è che dopo aver creato dipendenza emotiva non bisogna lasciarsi andare, ma è necessario allontanarsi, mostrare sicurezza e capacità di condurre la propria vita senza bisogno del partner.

Allora sì che lei sente la mancanza di quelle attenzioni e si rende conto di essere innamorata!

Al contrario i "ragazzi bastardi" non sono altro che quelle persone che di natura sono distaccate, ma questo non può bastare per far innamorare un partner. E' comunque necessario che anche queste persone facciano sentire apprezzata una donna, altrimenti

otterranno poco anche loro.

Ricordiamoci che è l'amore il vero potere!

- Stabilire le regole!

Prima di ogni altro passo, la cosa forse più importante è quella di stabilire delle regole di comportamento.

Il partner deve innanzitutto accettare le nostre regole: se le accetta, riceverà da noi la soddisfazione delle sue esigenze emotive. Se non le accetta, perderà tutto.

Ci vuole chiarezza, e bisogna essere intransigenti: non ci deve mai mancare di rispetto, e non deve mai sminuire il nostro interesse nei suoi confronti.

O così o niente: ognuno per la sua strada, tanto la nostra vita è piena di obiettivi e va avanti con o senza partner.

- Affrontare i litigi con il partner!

Un litigio è forse il momento meno bello in una storia d'amore, eppure da un litigio si imparano sempre tante cose sul carattere dell'altra persona. E noi siamo qui per capire, comprendere, imparare.

E' bene però che non si superino mai determinati limiti, che non si arrivi mai a mancare di rispetto o a sminuire i sentimenti dell'altro.

Una strategia per affrontare un litigio è quella di non sentirsi attaccati come persona: è importante quindi una buona dose di autostima e tanta tanta comprensione per lo stato d'animo dell'altro.

Quando veniamo attaccati su una questione, invece di giustificarci o dare spiegazioni, chiediamo maggiori dettagli sullo stato d'animo del partner. In questo modo spostiamo l'attenzione su di lui, lo facciamo sentire compreso, e gli diamo modo di sfogarsi senza però arrabbiarsi.

Per Approfondire

[Ebook SEDUZIONE](#)



Tecniche di Comunicazione e Seduzione Rapida per Ogni Sesso

Videocorso di SEDUZIONE



Tecniche Avanzate per Conquistare e Affascinare gli Altri