

RICHARD LA RUINA

ANIMA GEMELLA

PADRONEGGIA LA TUA SICUREZZA
NEI CONTESTI SOCIALI E SCOPRI
COME TROVARE LA PERSONA GIUSTA



Diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta o trascritta in qualsiasi forma e con nessun mezzo, elettronico o meccanico, incluso fotocopie, registrazioni e quant'altro, senza permesso scritto di PUATraining Italia Ltd, ad eccezione di una citazione in una rassegna stampa o in una rivista.

Londra, Agosto 2018

Anima Gemella: Padroneggia la tua sicurezza nei contesti sociali e scopri come trovare la persona giusta

NOTA DELL'AUTORE	6
COSA OTTERRÒ LEGGENDO QUESTO LIBRO?	7
COME È STRUTTURATO QUESTO LIBRO	8
PARTE PRIMA: Padroneggiare il magnetismo	10
Capitolo 1: Conoscere persone	10
Perché dovresti incontrare persone nuove?	10
Chi dovresti volere incontrare?	11
Creazione attiva di una Cerchia Sociale	12
<i>Connettersi alle persone in Situazioni a caldo</i>	13
<i>Situazioni ripetute</i>	14
<i>Situazioni a freddo</i>	14
Non temere la Zona Amicizia	15
Mettere le persone che ti piacciono nella Zona Amicizia	15
Cosa vogliono le persone?	16
Capitolo 2: Padronanza della conversazione.....	23
Ascoltare	23
Gestire i silenzi imbarazzanti	26
L'arte delle conversazioni piacevoli	28
Empatia	32
Rifiutare l'autoreferenzialità	33
Domande aperte e domande chiuse	34
L'Arma Segreta: La Pausa ed Attesa	34
Di quali argomenti dovrei parlare?	35
Va bene, ma quando posso parlare di me?	36
Essere più interessanti e stabilire conoscenze	38

Capitolo 3: Sicurezza In Sé Stessi	39
Parlare in maniera chiara	39
Postura e linguaggio del corpo	40
Abbigliamento	42
Il Contatto Visivo - Gli occhi sono lo specchio dell'anima	42
Vantarsi: Connette o Affloscia?	46
Sorridi! A proposito del sorriso	48
Gestualità e contatto	50
Capitolo 4: Il cambiamento sociale	55
Cambiare la tua cerchia sociale	55
Un messaggio per gli introversi	56
Le argomentazioni contro l'essere te stesso	59
Sii una persona che connette	59
Sii un organizzatore, crea divertimento	61
Persuasione: rendere le persone più felici	62
Progettare il consenso	63
Offri loro una scelta apparente	64
SECONDA PARTE: Trovare la persona giusta	66
Capitolo 5: Individuare cosa stai cercando.....	66
Come approcciare e venire approcciati	69
<i>Uomini: come approcciare</i>	69
<i>Donne: come farsi approcciare di più</i>	70
L'arte della relazione non impegnativa	72
Capitolo 6: Come avere primi appuntamenti efficaci	74
Rimuovi la pressione dall'incontro	74
Regalati un'uscita facile	75
Concentrati su come passare in maniera corretta le tre fasi della seduzione	75
Capitolo 7: La Miscela Segreta della Seduzione	76

Mostrarsi una persona di alto valore	77
Mostra piena fiducia in te stesso, i tuoi pareri e le tue convinzioni	78
Fai subito sapere che hai degli standard elevati	78
Flirta e sii giocoso, sia fisicamente che verbalmente	79
Capitolo 8: Mostrare il lato sensuale del tuo carattere	80
Non dimenticare di	81
Quando e come avvicinarsi ed ottenere il contatto fisico	83
Il primo bacio	83
Quando dovresti lasciarlo ...?	85
Segnali di interesse	86
<i>I segnali che danno le donne</i>	87
<i>I segnali che danno gli uomini</i>	88
Capitolo 9: Il mondo della Seduzione Online	89
Buona strategia di messaggi	89
Il tuo profilo online	90
Conoscersi online	91
In che modo il tuo cerchio sociale ti rende più attraente	94
PARTE TERZA: Vivere felici e contenti d'ora in avanti	94
Capitolo 10: Consolidare la tua relazione.....	98
Inizia con passo rapido e poi rallenta il passo	101
Questo ci renderà migliori	102
Non limitarti a fare ciò che vogliono i tuoi amici e parenti	102
Attenzione a non rafforzare comportamenti negativi / errati	103
Evitare discussioni e separazioni	104
Strategie per litigare in maniera funzionale	105
Che cosa succede se avete effettivamente un problema?	107
Incontrare i genitori	108
PARTE QUARTA: Usare le tue nuove abilità sociali in altre aree della tua vita	110

Connettersi con persone di alto valore	110
Come parlare alle persone di altre persone	112
Cambiare le opinioni delle altre persone e gestire il disaccordo	112
Come essere divertente	115
Autoironia	116
Stuzzicare e fare una macchietta o caricatura del tuo compagno	117
Esagerare	118
Assurdità e parodie	118
CONCLUSIONE	119
Ringraziamenti.....	121
Offerta Sconto 15%	122

NOTA DELL'AUTORE

Questo libro riguarda il come essere socievole, socievole in maniera intelligente. Padroneggiare questa abilità è la chiave per fare fiorire tutta la tua vita.

Pensaci: tutte le cose migliori della nostra vita derivano dalle interazioni sociali. L'offerta di lavoro dei sogni ti è capitata davanti perché magari un conoscente ti ha detto che cercavano lavoro in quell'azienda ed al colloquio hai poi dato del tuo meglio. La tua stupenda relazione di coppia è nata dalla presentazione di un amico, a cui sono seguiti fantastici appuntamenti. Quel tuo vecchio amico che continuava ad essere attirato da te grazie alle battute che gli hai saputo fare nel modo giusto.

Spesso guardiamo a queste situazioni come eventi casuali, ma io non la penso così. In questo libro ti mostrerò chiaramente, come controllare la tua vita sociale in modo da poter creare questi bellissimi momenti ogni volta che vorrai.

Dieci anni fa fondai due società di consulenza di seduzione: una rivolta agli uomini ed una alle donne. Entrambe le aziende sono leader nel proprio settore e hanno aiutato centinaia di migliaia di clienti. Dalle conversazioni con i miei ex studenti è nata l'idea per questo libro.

Era mia abitudine seguire i clienti di tanto in tanto per verificare i loro progressi. Ogni volta, mi ripetevano la stessa cosa: mi ringraziavano per aver migliorato la loro vita sentimentale, ma hanno poi rapidamente sperimentato un enorme ed inatteso successo anche su altri aspetti della loro vita.

Questi studenti erano venuti da me per chiedere aiuto sulla loro vita sentimentale, ma avevano scoperto che i cambiamenti al di fuori delle relazioni erano ancor più clamorosi. Per alcuni studenti si trattava di una promozione al lavoro o avere nuovi clienti, per altri l'aver trovato finalmente un affiatato gruppo di amici dopo aver sofferto per anni di solitudine.

Queste conversazioni mi hanno fatto capire che il mio lavoro era molto più ampio di quanto pensassi ed era in grado di cambiare la vita delle persone per il meglio. I medesimi principi che avevo originariamente applicato solo alle relazioni sentimentali stavano facendo miracoli per le persone e su così tanti aspetti diversi.

Dopo dieci anni trascorsi dalla fondazione di queste società, sono passato ora a una nuova fase della mia vita. Non sono più un ventenne entusiasta che esce tutte le sere per perfezionare nuove tecniche di conquista per poi poterle condividere. A dicembre 2016 mi sono sposato ed ora, a 37 anni, sono più concentrato sulla mia relazione, i miei amici e la mia famiglia, e su come poter aiutare il maggior

numero possibile di persone a vivere vite soddisfacenti e gratificanti.

COSA OTTERRÒ LEGGENDO QUESTO LIBRO?

Tutti conosciamo qualcuno che possiede quell'attrazione gravitazionale che attira gli altri nella sua orbita: una caratteristica che genera istantaneamente sentimenti di fiducia, tranquillità e simpatia. La loro influenza è talmente forte da indurre coloro che li circondano a ripensare al modo in cui guardano al loro futuro, ai loro percorsi e scelte di vita, alla luce di questa nuova e potente forza emanata da una persona così magnetica.

Pensa a un politico in rapida ascesa che attira folle ovunque vada, o ad un imprenditore carismatico che ispira gli altri a lasciare il loro lavoro stabile per aderire ad un nuovo ed entusiasmante progetto.

Questi sono gli esempi più estremi ed evidenti, ma il magnetismo è dappertutto attorno a noi nella vita di ogni giorno. Può essere il collega che piace a tutti e con cui alla fine tutti sono d'accordo, o quell'amico che non se ne va mai da una festa senza essersi scambiato i contatti con almeno 5 o 6 persone appena incontrate, le persone magnetiche sembrano possedere questo potere in maniera naturale.

Io sostengo che sebbene sia vero che alcune persone possano essere nate sapendo di essere magnetiche, la maggior parte di noi non lo è. La buona notizia per la maggior parte di noi che non possiede questa capacità, apparentemente naturale, di attirare gli altri è che queste abilità possono essere apprese. E l'obiettivo di questo libro è quello di darti le capacità, utilizzando tecniche ed istruzioni specifiche, di passare dall'essere spettatore all'essere protagonista.

Come esempio prendi la mia storia personale:

Nel corso degli ultimi dodici anni sono passato dal non avere amici, soffrire di disturbo di ansia sociale e scarso successo scolastico e finanziario, al possedere una fiorente attività, una vita sociale attiva ed una relazione pienamente soddisfacente.

Sono speciale? Per mia madre sì, ma posso assicurarti che se dovessi fare questa domanda alle persone con cui sono cresciuto, ti direbbero che non lo sono di certo. Sono il primo a sostenere che le abilità che ho usato per superare gli ostacoli della fase iniziale della mia vita sono un qualcosa che si può imparare. Col tempo e molto studio, ho sviluppato un processo che mi consente di capire rapidamente le persone, connettermi con loro e creare rapporti duraturi basati su una profonda fiducia, a beneficio di tutti i soggetti coinvolti. Ripeto, la maggior parte di noi non è nata sapendo già come connettersi con le persone. Se stai leggendo questo libro, suppongo che tu sia uno di questi. Puoi stare tranquillo,

anche io sono come te. E sono la prova che la capacità di sviluppare le relazioni può essere appresa. Se ti dedichi a questo, ti prometto che sarà la cosa più utile che fai nella tua vita.

Tutto si riduce a questo ... la maggior parte delle persone magnetiche attingono il loro potere per influenzare gli altri agendo da una posizione di empatia e solida integrità. Questo è il principio fondamentale alla base delle tecniche applicabili che voglio condividere con te.

Se c'è una cosa che ho imparato nei miei anni da consulente di seduzione, è che condividere teorie non è sufficiente. Questo non è un libro di consigli teorici, ma è pieno di lezioni pratiche per il mondo reale. L'obiettivo è quello di provocare azioni in te e cambiamenti positivi indicandoti i passi da compiere quando ti trovi di fronte alle situazioni di vita reale nelle quali potresti avere difficoltà.

COME È STRUTTURATO QUESTO LIBRO

La prima parte del libro si concentra sul conoscere nuove persone. Ad esempio, quando vogliamo avere una relazione sentimentale, la tendenza naturale è di concentrarsi su quell'obiettivo finale e cercare di arrivarvi il più rapidamente possibile. Tuttavia, per avere maggiori possibilità di ottenere il risultato desiderato, è fondamentale gettare le basi per essere veramente bravi nell'incontrare chiunque e fare in modo di piacergli.

È una grande abilità da possedere.

La maggior parte delle cose buone, la maggior parte della nostra felicità e la maggior parte della nostra fortuna provengono effettivamente dall'essere circondati dalle persone giuste. Quindi dobbiamo prima gestire questo aspetto. Copriremo anche molte abilità che funzionano nelle interazioni sociali, la conversazione e la fiducia. Una volta che le avrai a portata di mano sarai più attraente in maniera naturale, avrai molte più possibilità di scelta e maggiore probabilità di avere relazioni sentimentali piacevoli e gratificanti.

La seconda parte del libro si concentra sulle relazioni sentimentali, sul come e cosa fare per avere successo in questa area. Come flirtare, come avere fantastici appuntamenti, quando avvicinarsi fisicamente, e persino come non gettare tutto all'aria mandando stupidi messaggi tra un appuntamento ed il successivo.

Infine, nella terza parte, esaminiamo ciò che è necessario per mantenere una relazione sana a lungo termine. Presumo che prima o poi ti piacerà vivere una relazione felice, e qui troverai aiuto per prepararti a questo.

Iniziamo!

Capitolo 2: Padronanza della conversazione

Ricorda che il collegamento con un altro essere umano significa andare più in profondità e conoscere meglio la loro vita oltre ai semplici fatti che puoi raccogliere verificando i loro profili su Facebook. I fatti nudi e crudi non creano fondamenta per una vera connessione: "Dove?", "Quanto?" e "Per quanto tempo?" si limitano ad aggiungere alla conversazione ulteriori dettagli, non importanti. Invece, pensa alle emozioni: questa è la base per una vera connessione. Le persone non approfondiscono le proprie emozioni con le persone appena conosciute a meno che non sentano di essere ascoltate e che l'altra persona voglia veramente ascoltare.

Non sei sicuro da dove iniziare? Pensa alla tua vita e chiediti cosa fa sentire te, e quelle conversazioni, veramente vivi e nel presente?

Ecco cosa può essere:

- Qualcosa che ti piace fare e ti fa provare forti emozioni.
- Qualcosa che sei motivato a raggiungere o ottenere.
- Un tuo desiderio o sogno per il futuro su cui ti piace fantasticare.
- Un elemento che rende la tua vita degna di essere vissuta.
- Argomenti che ti animano davvero.

L'ostacolo potrebbe essere che nei primi momenti chiave con una tua nuova conoscenza, raramente riesci a parlare di cose così importanti e personali. Sai benissimo che, anche se magari sfiori l'argomento, non è detto che siano interessati a focalizzarsi. Anche la persona solare che chiede "Ciao, come stai?", in realtà non vuole davvero sapere come stiamo realmente in quel momento. E questo gioca a tuo vantaggio, questo rende ancora più speciale la tua strategia quando fa in modo che qualcuno che hai appena conosciuto possa avere una conversazione che riesce ad avere raramente.

Sii un esploratore: è così che devi immaginare te stesso per stabilire un legame. Il territorio inesplorato su cui ti stai addentrando sono il carattere e le peculiarità di questa nuova persona. Ovviamente incontrerai alcune paludi e deserti sulle quali probabilmente non vorrai fermarti a lungo. Pensa ad esempio nel caso abbia avuto un matrimonio fallito, o stia tirando avanti in un lavoro noioso. Quando ti imbatti in un argomento spiacevole, non indugiare: riconosci con empatia e passa ad altro. Potrai tornare su questi argomenti meno felici in momenti più opportuni in futuro quando la relazione sarà diventata più profonda e con un maggiore livello di fiducia.

In questo momento, grazie alla tua tecnica delle affermazioni, punta ai tesori e le gemme nascoste di questa persona. La sua passione per i viaggi, per l'Asia e il Sud America, e il suo obiettivo segreto: mollare il suo lavoro in ufficio per andare a fare escursioni pagate grazie al suo blog di viaggi. Quindi quando intercetti questa vena d'oro, devi scavare e scavare, scoprire tutta la ricchezza che puoi estrarne prima di passare ad un altro argomento.

Cosa comporta di preciso questo scavo efficace? Scavare richiede quello che abbiamo visto poco fa nella conversazione a proposito del Tango. È un'azione in due fasi: in primo luogo, un'affermazione che è un tentativo di connessione / legame e poi una domanda per scavare più a fondo. Devi essere consapevole del fatto che non è la domanda ad aprire, è l'affermazione; quindi anche se facessi una domanda chiusa, è comunque probabile che otterrai una risposta completa e vivida (più avanti approfondiremo le domande chiuse e aperte). Ricorda che stai cercando di riempire la ricca mappa della sua umanità, quindi per ogni argomento che andate a toccare, ricorda le tre domande mirate:

- Le sue emozioni. Cosa prova quando fa questa cosa?
- La sua natura. Qual è il tipo di persona che farebbe questa cosa?
- Le sue motivazioni. Cosa motiva qualcuno a fare questa cosa?

Questi tre focus ti aiutano a tralasciare i fatti inutili – il fatto che lo abbia fatto per 2 anni, che le/gli piaccia e via dicendo... e ti concentri come un laser focalizzato sulle sue emozioni, motivazioni e tratti caratteriali. Da ciò impari a conoscere a fondo l'essere umano: sono intraprendenti e creativi, per il loro lato ribelle non hanno mai trovato facile lavorare alle dipendenze di qualcun altro. Hanno bisogno di amare quello che stanno facendo e di vivere ogni giorno con passione, viaggiare li fa sentire vivi, sono avventurosi e coraggiosi, colgono l'attimo e non sono interessati al guadagno materiale.

Poniti queste tre domande quando ti trovi di fronte a qualcuno, ascoltali davvero e in maniera naturale ti verranno da dire affermazioni che creano legame e domande più profonde. Una volta che qualcuno è a suo agio nel confidarti i suoi pensieri interiori, puoi costruire un quadro completo della loro reale natura e in quel quadro puoi facilmente inserirti come nuovo amico.

Capitolo 3: Sicurezza In Sé Stessi

Parlare in maniera chiara

Se vuoi essere più sicuro di te stesso e pertanto più magnetico in mezzo alla folla, le abilità fondamentali su cui devi lavorare sono chiarezza e certezza. Chiarezza significa che riesci a comunicare i tuoi pensieri in modo diretto e conciso senza giri di parole o suoni e frasi inutili. Se tu, ad esempio, in pratica, capisci cosa intendo, fai uso, come sai, tipo e letteralmente includi tutti i tipi praticamente di parole e altre cose inutili nella tua specie di discorso... a quel punto a prescindere da quanto sia ben ragionato ed intelligente il tuo punto di vista, perde completamente di impatto. La gente si allontana in massa.

Quando siamo genuinamente e pienamente sicuri di qualcosa, quando quello è il nostro campo / territorio e quando abbiamo più conoscenza rispetto alla persona che stiamo fronteggiando, allora parliamo con certezza. Una parte dell'arte nella tua scelta nell'uso di vocaboli: non devi addolcire il linguaggio modificandole frasi come ad esempio: "A dire il vero, penso che in realtà potrebbe essere che ...". L'altra parte di questa abilità è il tuo personale stile espressivo, l'enfasi, l'inflessione e l'intonazione che metti nel tuo discorso.

Una frase con il tono costante o calante alla fine viene percepita come un dato di fatto. Quando invece utilizzi un tono crescente alla fine della frase, questa suona come una domanda, pertanto potrebbe introdurre un elemento di dubbio e compromettere la convinzione e certezza della affermazione. Per capire la differenza prova a dire: "Il calamaro gigante è il mollusco più grande" - prima con il tono crescente e poi calante. Utilizzi a volte un'intonazione errata e questo ti fai sembrare insicuro, in particolare nei momenti in cui ti senti sotto pressione come durante un appuntamento con qualcuno davvero sexy o una riunione a due con il tuo capo?

Capitolo 4: Il cambiamento sociale

Le argomentazioni contro l'essere te stesso

Ogni volta che su forum pubblici, come YouTube, do consigli ai ragazzi su come migliorare i loro approcci con le donne, vengono postati molti commenti sulla falsariga di: "Non fate nulla di queste cose, siate voi stessi e troverete qualcuno". Non è esattamente così.

La verità è che chiunque tu sia, puoi sempre essere migliore di quel che sei ora. Se sei insoddisfatto della tua situazione o sei depresso, continuare ad "essere te stesso" ti farà esserlo ancora di più. Se non avessi migliorato tutti gli aspetti della mia persona, dal mio modo di vestire alle mie capacità di conversazione, mia moglie avrebbe fatto del suo meglio per allontanarsi da me (se mai avessi avuto il coraggio di avvicinarla).

I cambiamenti in meglio nella mia vita sono stati un risultato diretto della scelta di non essere me stesso, di fare grandi cambiamenti radicali e di rimuovere ostinatamente le cose che mi trattenevano, una ad una. *Il momento in cui puoi permetterti di essere te stesso e basta sarà solo quando sarai totalmente soddisfatto della tua vita.* In quel caso potrai smettere di evolvere e cambiare e goderti semplicemente la vita così come è.

Capitolo 5: Individuare cosa stai cercando

L'arte della relazione non impegnativa

Ora che sai come avvicinare ed essere avvicinato, affrontiamo un problema leggermente differente. Diciamo che non sei sicuro di essere pronto per avere la persona speciale. Ti piace qualcuno e vuoi uscire con loro, ma non pensi che sarebbe ideale per una relazione a lungo termine. In questo caso ciò che devi esplorare in questo momento potrebbe essere una relazione non impegnativa.

Durante il percorso verso la perfetta relazione a lungo termine, inevitabilmente passerai attraverso delle esperienze che ti daranno una migliore idea di ciò che alla fine vorrai in un partner. Riguarda il tuo passato e probabilmente noterai una evoluzione e un sempre maggior chiarimento dei tuoi pensieri riguardo chi vuoi veramente a lungo termine.

Questo significa anche che lungo la strada ci possiamo trovare in relazioni che non sono proprio positive. Oh, forse lo sono per un paio di settimane, mesi o anni, ma nella prospettiva di relazione a lungo termine non sono ciò di cui abbiamo bisogno. Quindi la loro fine è inevitabile, e talvolta può essere un momento doloroso. Dovremmo tutti cercare di limitare il dolore delle altre persone, e pertanto è meglio che diventiamo esperti nel gestire le separazioni in maniera che minimizzino la sofferenza per l'altra persona.

Di seguito ci sono alcune abilità umane necessarie per scaricare decentemente il tuo partner, anziché mollarlo brutalmente in maniera brusca:

- Prepara in anticipo le loro aspettative. Se in quel momento non stai cercando qualcosa di serio in generale, o magari specificatamente con questa persona, faglielo sapere prima che abbiano la possibilità di sviluppare forti emozioni. Non è necessario dare loro alcun motivo negativo o specifico su di loro, di semplicemente che questa è esattamente la fase della vita in cui ti trovi. Dicendo questo, la tua posizione sarà logica e giustificabile senza essere tagliente.

- Se non stai cercando qualcosa di serio adesso, cerca di non legarti a persone che invece lo sono. È davvero abbastanza semplice distinguere tra qualcuno che non vuole impegnarsi e cerca solo del divertimento da qualcuno che desidera una relazione seria. Qualcuno che si sente solo e senza particolare rete sociale e di amicizie sarebbe ovviamente una scelta terribile e dolorosa per un'avventura casuale, quindi è preferibile puntare completamente verso altri lidi.

- Non passare troppo tempo insieme se non sei totalmente impegnato. Se vi vedete tutti i giorni, andate in giro e a fare la spesa assieme, diventi una parte costante e integrante della loro vita, e la rottura potrà essere una grave perdita. Perché non incontrarsi solo una o due volte alla settimana senza molti contatti tra una volta e l'altra? Quando finirà sarà più facile per loro. Tieni questo in mente mentre

scivoli in una relazione poco impegnativa: se non hai intenzioni troppo serie, non dilungare troppo il tempo che passi con loro, facendo così aumentare solo il danno finale.

- Sii attento e cauto al livello di legame che condividi con loro. Se non hai intenzione di stare con questa persona per anni, allora non è necessario che conosca tutti i dettagli privati e personali della tua vita. Non condividere l'impatto che hanno avuto i tuoi ricordi più tristi o le esperienze più emozionanti, so che è facile lasciarsi andare a questa tentazione, quando questi racconti sono lì, sulla punta della lingua, ma non farlo. Resisti, in maniera responsabile altrimenti questa persona si sentirà erroneamente molto vicina, molto legata a te. Pensa a questa persona e pensa davvero a quali aspetti di te vuoi farle vedere. Se mostri il tuo lato migliore e tutti i tuoi punti positivi e ci provi realmente, potresti fare innamorare di te questa persona, mentre in realtà tu non sei così interessato. Quindi resisti al bisogno di metterti in mostra per soddisfare la tua gratificazione ed attirare a te approvazione e complimenti. Sii un po' meno figo, un po' meno interessante quando non sei coinvolto completamente con qualcuno. Risparmia a tutti il dolore di innamorarsi di quella che, dopo tutto, è una versione idealizzata di te stesso.

- Ricorda che psicologicamente una rottura viene percepita in modo differente tra le parti di una coppia. Se veniamo respinti e scaricati, sentiremo la perdita in maniera più dolorosa ed acuta rispetto al partner che se ne è andato, ed il dolore sarà sincero ed intenso per molto tempo. Mentre, se siamo noi a mollare, siamo in grado di passare ad altre relazioni molto più facilmente e in maniera fluida. Ecco perché è sempre meglio se la relazione svanisce in maniera naturale per mutuo consenso o se ti fai volutamente scaricare. Questo, ovviamente, significa mettere da parte il tuo ego per un momento, però se non vuoi lasciare dietro di te una scia di cuori spezzati, allora è il corretto modo disinteressato di procedere. Scoprirai anche che quando non fai vedere il tuo lato migliore e scegli persone che non sono troppo appiccicose perché hanno già una ricca vita sociale, queste non si attaccheranno a te in maniera morbosa.

Se, leggendo questo, ti rendi conto che in passato non sempre ti sei comportato, anche inconsciamente in maniera perfetta, beh ricorda che quello appunto è il passato. Basta essere consapevoli del fatto che, d'ora in poi, hai la possibilità di prevenire il dolore non necessario.

Capitolo 7: La Miscela Segreta della Seduzione

Se finisci sempre nella Zona Amicizia senza volerlo, o spesso ti viene detto, "Sei dolce / carino!" o se riesci ad avere primi appuntamenti, ma non molti successivi a questi, allora forse ti mancano alcuni semplici ingredienti della Miscela Segreta della Seduzione. Certamente, tutti sappiamo tutti che c'è una chiara differenza nel comportamento necessario per essere solamente amici di qualcuno o se invece lo desideriamo in maniera romantica, la consapevolezza di ciò però non basta. Il problema è che quando la maggior parte delle persone modifica le proprie azioni verso una direzione seduttiva, le cambia in modo goffo e che le rende molto meno attraenti. Sono quelle cose che già sai e di cui siamo stati tutti colpevoli come:

- Messaggiare troppo e troppo di frequente.
- Chiedere sempre all'altra persona cosa stia facendo.
- Essere sempre disponibili ad incontrarsi ogni volta che l'altra persona è libera.
- Dichiarare troppo presto i tuoi sentimenti e dire come ti senti.
- Presupporre troppo presto di essere in una relazione.
- Essere super geloso prima che voi due siate assieme "ufficialmente".
- Mettere sui Social foto di voi due assieme prima che l'altra persona lo voglia.

Devo continuare? Penso che hai capito il senso.

Sicuramente *non sono queste* le cose che dobbiamo fare, ecco alcuni comportamenti alternativi che colmeranno efficacemente il salto dall'essere amico all'essere amante:

- Ti presenti come persona di alto valore.
- Dimostri fiducia in te stesso, nelle tue opinioni e nelle cose in cui credi.
- Le fai sapere che hai standard elevati.
- Sei giocoso, e stai al gioco del corteggiamento.
- Mostrerai il lato sensuale del tuo carattere.

Ora esaminiamo ciascuno di questi comportamenti con dettagli reali e impariamo come ottenerli.

Capitolo 8: Mostrare il lato sensuale del tuo carattere

Per molti anni la mia missione è stata insegnare ai ragazzi ad essere migliori con le donne. Il momento del "provare a baciarla" è stato riconosciuto uno dei tre ostacoli maggiori (insieme all'approccio a freddo e all'aver esaurito le cose da dire), quindi sono stato costretto, o motivato, ad approfondire l'argomento e ora posso dare numerosi consigli.

Ecco come il tuo tentativo avrà successo:

- Crea una bolla seducente intorno a te rallentando il ritmo. Presta attenzione all'atmosfera che stai creando con lei. Hai bisogno di costruire questo tipo di fantasie all'interno di queste bolle. Immagina che di punto in bianco tu ti metta a parlare o gesticolare molto velocemente o i tuoi occhi vaghino in giro, o tu abbia delle risatine nervose. Come puoi capire queste cose si scontrano con un'atmosfera seducente, giusto? Quindi, è necessario rallentare la velocità del parlato e dei movimenti e semplicemente rendere tutto molto fluido. Quando imposti questa scena calma, ti seguirà in modo del tutto naturale e inizierà anche lei a sentire l'escalation sessuale.

- Gli occhi possono focalizzarsi più intensamente, la guardi da un occhio solo, e la tua bocca mantiene un leggero sorriso piuttosto che un'espressione seria (attento a non cadere nello sguardo da maniaco o serial killer). Inizia a guardarle le labbra di tanto in tanto per segnalare gentilmente che stai pensando di baciarla.

- Toccala un po' più a lungo. A questo punto i tuoi tocchi sono più persistenti. Bada bene, non sto dicendo di indugiare per cinque minuti, ma prenditi almeno tre secondi invece di quelle carezze veloci che fai quando hai appena incontrato una ragazza. Poi devi iniziare alcune azioni come ad esempio prenderle la mano o appoggiare la mano sulla sua gamba per qualche secondo o spostarle i capelli che magari le ricadono sul viso. Queste mosse devono essere sempre apparentemente casuali e dovrai prestare sempre la massima attenzione al suo livello di comfort. Se lei si ritrae... è una brutta notizia... ovviamente. Se si appoggia o sorride, inclina la testa, guarda le tue labbra, allora hai fatto un passo avanti verso il risultato sperato.

Hai notato che l'argomento della conversazione non è importante, che non abbiamo bisogno di iniziare a parlare di cose erotiche o sensuali? È molto più sottile, enigmatico e sexy rispetto a parlare di qualcosa esplicitamente o chiedere verbalmente il permesso di baciarla. Ora, memorizza queste idee da usare subito prima del bacio:

- Lei sta iniziando a dire qualcosa. Mettile un dito sulle labbra e fai il suono "Shhhh". Poi lentamente avvicinarti e baciarla.

- Le dici: "Aspetta un attimo". Volta la sua faccia di lato e dale un bacio sulla guancia. Naturalmente, la sua faccia dopo torna indietro verso la tua. Mantieni la tua lì dov'è e poi spostati lentamente per il bacio.

- Chiedi di che colore sono i suoi occhi e avvicinati per vedere. Ti guarderà anche negli occhi e così hai creato un momento di pausa profondo. Fallo seguire da un breve bacio, e magari qualcosa di più.

Abbracciala, tienile le mani, baciale la sua guancia, dalle un bacio sulle labbra, mantieni il contatto visivo molto intenso e sorridi senza dire una parola. Tieni semplicemente quella tensione sessuale mentre spingi delicatamente l'azione in avanti. Non spingere in avanti l'azione sensuale è il modo numero uno per finire in modo permanente nella Zona Amicizia: ricorda che devi spingere, tocca a te e quindi fallo.

Conosco molte donne che continuamente si lamentano su come sono andate le cose con questo o quel ragazzo perché non è riuscito a fare la mossa... e dopo, in qualche modo, era già troppo tardi. Sì, le ragioni sono misteriose ma, dopo un certo punto, l'attrazione della donna scivola via. Forse avevi paura del fallimento, o forse hai preso l'idea del rispetto in maniera troppo ampia; qualunque sia la causa, alla fine hai appena stroncato la possibilità di un finale romantico. Ma ricorda che sei un uomo, sei un essere sessuale, lei è attraente per te, è del tutto naturale: quindi vai avanti e sii tranquillo esprimendo anche quel lato di te stesso. Ricorda solo di tenere presente il rispetto nel giusto peso.

Capitolo 10: Consolidare la tua relazione

Complimenti: sei riuscito ad approfondire la tua amicizia e trasformarla in una storia d'amore. Hai fatto amicizia, hai conosciuto qualcuna che ti piace, e stai uscendo con la Persona Giusta. Non c'è tempo di riposare per te però: ora vedremo come raffinare le tue abilità in modo da saper rendere sostenibile e sempre viva una buona relazione.

Ricorda i passi necessari che hai compiuto per raggiungere questo risultato ed essere arrivato a questo punto: ti sei accertato di aver incontrato il giusto tipo di persone; ti sei seduto e hai scritto consapevolmente i tuoi criteri ideali per un partner per focalizzare la tua scelta su qualcuno compatibile; e poi hai gradualmente colmato il divario da amico a compagno.

Conoscere bene la scienza della scelta della Persona Giusta è la parte più importante per far funzionare le cose a lungo termine. Ora che stiamo camminando lungo una spiaggia in coppia, dobbiamo continuare a lavorare per essere sicuri di rimanere felici, non rovinare l'armonia litigando troppo spesso, e assicurarci di essere sempre più vicini e la nostra relazione migliori nel tempo. Sappiamo tutti quanto sia difficile, i tassi di divorzio sono molto alti, ma noi faremo la nostra parte per combattere queste statistiche.

C'è un numero quasi infinito di libri sulle relazioni di coppia che scandagliano minuziosamente sulle cause del fallimento. Noi affronteremo il problema con più fermezza, mantenendo le nostre argomentazioni chiare, semplici ed evidenti. Pertanto, così come per la maggior parte delle persone, il tuo successo verrà da:

1) Non scegliere la persona sbagliata solo perché è quello che vuoi, ma non è quello che ti serve.

Molti uomini e donne scelgono il tipo sbagliato di partner. Ora, che il motivo sia perché lui le ricorda suo padre, o che lei sembri la ragazza che lo ha mollato tanto tempo fa poco importa, la ragione per noi davvero non è importante. L'essenziale è che abbandoni questo modello di scelta: sei ripetutamente attratto da qualcosa che non è buono per te. Il tipo imprevedibile che ti tratta con mancanza di rispetto, non si fa sentire per una settimana e poi riappare quando fa piacere a lui. La donna che ti tratta come uno zerbino, ti tiene al guinzaglio e ti fa correre in giro a fare mini maratone nel sistemare faccende varie per lei, per poi sospirare ingratamente ai tuoi sforzi.

Il tuo primo passo è riconoscere se sei coinvolto in questa dinamica. Tutti i tuoi ex erano cretini o ragazze squinternate? Beh, forse è perché il tuo subconscio sceglie sottilmente quel tipo di elementi. Coraggio, dai un'occhiata logica: rimuovi tutte le emozioni e osserva te stesso con chiarezza. Una volta che ti rendi conto di scegliere tratti che in seguito diventeranno tossici per te, allora potrai riconoscerli e cambiare. Il precedente esercizio in cui hai annotato le buone qualità che cerchi in un

partner ti aiuterà davvero in questa situazione. La prossima mossa è di resistere quando si viene attratti dai tipi nocivi e assolutamente non relazionarsi.

2) Non scegliere passivamente di metterti in una relazione solo perché sei solo, anche se non c'è niente di speciale nell'altra persona.

Quando sei con qualcuno, prova a separare la persona dalla relazione. Significa, per prima cosa, separare le sensazioni positive e brillanti dell'essere in una relazione, che sono comuni a tutti i rapporti: rilassatezza, sesso regolare, il tenersi per mano, coccolarsi, condividere le cose, ridere assieme, ecc. Sono cose che fanno sentire certamente bene, specie se sei single da quando è uscito Windows 7. Non puoi, comunque, attribuire tutte queste grandi sensazioni a quell'individuo specifico. Tenere presente la distinzione, ti aiuta a mantenere la testa sulle spalle e a fare scelte più razionali e nel tuo interesse; per lo meno ti aiuta a non lasciarti completamente infatuare da quella persona così in fretta.

E ora, guarda i lati positivi che sono esclusivi della relazione con quella persona specifica. Come è il punteggio? Bassino? Se è così, allora non cercare di farlo durare per sempre, andrebbe a finire che ci guadagnano gli avvocati divorziati. Divertiti finché dura, mantieni le tue opzioni aperte, se puoi sii onesto al riguardo. Non investire troppe emozioni nella relazione, ti metterà al riparo da possibili forti dispiaceri.

3) Non scivolare in routine che ti rendono meno attraente al partner.

Strategie per litigare in maniera funzionale

Se sei in una relazione non proprio serena, potrai fare miracoli diventando abile nelle strategie per litigare in maniera funzionale.

Qualcosa di cui non ho sentito parlare spesso sono le strategie di litigio. Infatti, mentre alcune persone amano urlare, gridare e tirar fuori tutto e poi recuperare velocemente, altri si ritirano allontanandosi per pensare da soli e poi si comportano come se nulla fosse accaduto. Ognuno ha la sua strategia di conflitto preferita e quando si scontrano con la tua, nel peggiore dei casi possono essere emotivamente brutali e addirittura lapidari.

Se reputi che stai litigando troppo spesso con il tuo partner e finisce sempre in maniera odiosa, allora devi prendere qualche azione che potrebbe sembrare un po' da saputello informatico, ma che in realtà potrebbe far svanire semplicemente le ostilità. Certo, non discutere mai è irrealistico, ma evitare completamente il tipo di discussioni che nel tempo eroderebbero e distruggerebbero l'amore è

qualcosa che, con persistenza, possiamo effettivamente raggiungere. Dunque, esaminiamo la struttura dei conflitti:

- Vi sfidate a vicenda a dire cose sempre peggiori su di voi, e a voce sempre più forte mentre la tensione aumenta fino a quando non vi state urlando addosso? Se è così, dovrete subito chiudere completamente questa spirale selvaggia usando una nuova strategia su cui entrambi sarete d'accordo.

- Uno di voi sovrasta l'altro con le sue parole e la sua voce, sostenendo ed affermando la sua versione della realtà mentre l'altro non risponde, cosa che lo fa arrabbiare ancora di più? Fermati, qui dobbiamo riconoscere e rispettare la diversa strategia argomentativa di ognuno di voi: uno preferisce tirar fuori il problema e risolverlo, mentre l'altro temporeggia e necessita di tempo affinché le proprie emozioni si raffreddino e venga lasciato da solo a riflettere.

- Le vostre discussioni girano sempre in tondo agli stessi argomenti come fastidiose mosche, rinvangando il dolore passato, mettendo in luce un variopinto miscuglio di sbagli ed errori precedenti? Considera che più a lungo siamo assieme ad una persona e più "prove" possiamo usare contro di loro, spesso i rancori sopiti di mesi e anni si accumulano e si intensificano finché non riemergono e scoppiano ogni volta che litighiamo. Invece, devi essere risoluto e risolvere tutte queste lesioni passate in modo che non possano mai essere usate nuovamente durante i litigi.

Fermati e analizza la struttura. Puoi scommettere che, sia che stiate litigando per soldi o per il modo in cui hai guardato la cameriera, vedrai che la struttura si ripete. Poi, con un po' di calore e calma, raggiungi col partner la condivisione dell'idea che state litigando troppo. Puoi dire, di aver provato da solo a capire perché questa situazione è arrivata ad essere così fuori controllo, oppure anche che l'hai letto su questo libro e vuoi trovare una nuova soluzione.

Questa è la nuova strategia, glielo dici apertamente, per la prossima volta che discuterete, a quel punto potresti avanzare specifiche richieste e chiedere a loro volta quali siano le sue. Richieste in merito alle cose che fate quando litigate che li infastidiscono particolarmente senza che ne sei consapevole. Mettetevi d'accordo, quindi, che la prossima volta che sarete al punto di ebollizione, prenderete una pausa: andrete in stanze separate e poi, dopo cinque minuti, tornerete, vi abbracciate con calore e vi direte qualcosa che vi faccia stare bene ("Sei così sexy/adorabile quando sei arrabbiata/o") e poi deciderete oggettivamente se c'è anche un problema di fondo da risolvere, o se è stato solo una discussione banale di poco conto.

Ecco alcune cose che potete dirvi nel mezzo di una discussione per arrestare l'ebollizione:

- "Fermiamoci qui perché non sto pensando in maniera lucida, congeliamo la discussione e ne parliamo tra un po' in maniera più razionale".

- "Guarda. Ora siamo entrambi arrabbiati, ma non dimentichiamoci: ti amo e la tua felicità è la cosa fondamentale, questo momento negativo durerà solo cinque minuti."

- "Che ne dici se tacciamo per un secondo, ci abbracciamo, ci diamo un bacio, e proviamo a rispettarci l'un l'altro continuando a parlare tranquillamente?"

- "Tesoro, questo non aiuta nessuno di noi due. Mi assumo la mia responsabilità per la mia parte, qualunque cosa sia, mi dispiace davvero. Prendiamoci qualche minuto, io vado nell'altra stanza e tu rimani qui, poi torneremo sul discorso in maniera amichevole e vedremo di risolvere questa cosa. "

Spesso discutiamo perché stiamo solo tirando fuori una certa insoddisfazione interiore e la scarichiamo sulla persona più vicina a noi. Non è quello che vogliamo realmente fare, ma è proprio quello che facciamo, e più tardi lo rimpiangiamo ogni volta. Ecco perché migliore è la nostra vita, meglio tratteremo i nostri cari. Quindi, concentrarsi sul miglioramento di noi stessi ci porterà ad essere più felici per i nostri progressi e quindi meno facilmente irritati e lunatici.