I 10 Princìpi dell'Amore

Quanto c'è da sapere per creare Amore, Amare ed essere Amati.

GIOVANNA DE MAIO

I 10 Princìpi dell'Amore

Quanto c'è da sapere per creare Amore, Amare ed essere Amati.

Dedico

questo eBook
a tutti quelli che come me,
nonostante tutto,
credono e continuano
a credere nell'Amore.
Convinti che in Amore
c'è ancora tanto
da dare,
da ricevere,
e da imparare.
L'Amore è il motore di tutto.
Senza
io non vivrei
e credo
neanche tu.
Tutto il resto è corollario
e se ci pensi bene,
inconsapevolmente,
lo fai per essere amato.

Testimonianze

“Molto di più di un semplice ebook... È un Viaggio per scoprire che l'Amore ha le sue semplici regole e se le comprendi puoi smettere di aver paura e far accadere la magia... Assolutamente da leggere e da far leggere a tutte le persone a cui vuoi bene. Ti ringrazieranno. Garantito!”

Giuliano Ricupero

“Mettendo in pratica questi principi mi sono resa conto di quanto il nostro concetto d'amore sia spesso limitato al pensiero della nostra anima gemella. Applicando principio dopo principio, partendo da noi e da chi ci sta intorno, sto scoprendo quanto la mia vita sia già piena d'amore e forse per la prima volta sto capendo e apprezzando veramente la mia famiglia e i miei amici. Mi sto aprendo così all'amore per me stessa e il prossimo... forse è questo quello che dovevo scoprire in attesa di trovare anche l'uomo giusto per me.”

Francesca Ansuini

“Ho letto con grande curiosità e piacere "I 10 Principi dell' Amore" ed ho provato stupore nel constatare che applicando Comunicazione e Contatto fisico i miei rapporti interpersonali miglioravano e sono migliorati in maniera sorprendente”.

Giampaolo Jacquier

Giovanna De Micheli - I 10 Principi dell'Amore

“Bello, chiaro, diretto e motivante…”

Elena Pulcrano

“Molto più che il solito testo nato a supporto di attività di gruppo, formative, seminariali o altro. In questo testo esce fuori benissimo la personalità autentica dell'Autrice che - per chi la conosce - è esattamente come quella che traspare dalle pagine del suo scritto: affettiva, affettuosa, sincera, diretta, irradiante positività, perfettamente idonea a trasmettere entusiasmo, voglia di impegnarsi: e chi non si vuole o comunque non si dovrebbe impegnare a fondo per la continua crescita del tipo di legame più forte che la vita può dare”?

Francesco Morabito

“Questo ebook si legge tutto d’un fiato, tanto è interessante. I principi sono semplici, magari anche conosciuti, il segreto del loro successo sta nell’applicare con fiducia. Sono proprio d’accordo con Giovanna che l’amore è per i coraggiosi e posso testimoniare che abbiamo il potere di crearlo”.

Lorella Lunardi

GiovannaDeMaio.it 10 Principi dell'Amore

Indice

Introduzione pag. 6

Primo Principio: ***il Rispetto*** pag. 11

Secondo Principio: ***l'Immaginazione*** pag. 13

Terzo Principio: ***il Dare*** pag. 15

Quarto Principio: ***la Fiducia*** pag. 17

Quinto Principio: ***la Comunicazione*** pag.19

Sesto Principio: ***l'Impegno*** pag.21

Settimo Principio: ***l'Amicizia*** pag.23

Ottavo principio: ***la Passione*** pag.25

Nono Principio: ***il Contatto fisico*** pag.26

Decimo Principio: ***Lasciare andare*** pag.27

Conclusioni pag.29

Ringraziamenti pag. 31

Notizie sull'Autrice pag.32

GiovannaDeMaio.it I 10 Principi dell'Amore

Introduzione

Sicuramente anche tu sei stato innamorato,
almeno una volta nella vita
e hai sofferto per amore,
almeno più di una volta.
Tutti prima o poi sembrano aver provato il "piacere di questa sofferenza".
Per amore insoddisfatto o soddisfatto e poi...finito;
praticato o immaginato.
Alcuni hanno superato senza tante difficoltà il dolore,
altri lo hanno superato e basta,
altri portano addosso ancora le ferite.
Per alcuni l'amore e l'innamoramento è qualcosa da cui tenersi lontani, altri invece lo inseguono e lo vedono ovunque come un presunto stato di grazia.
Molti lo evitano e parafrasando un illustre poeta e scrittore portoghese Fernando Pessoa: "*Portano addosso le ferite di tutte le battaglie evitate*" e quest'ultime non guariscono mai.
Troppo spesso si associa l'Amore alla fortuna, all'irrazionalità, all'imprevedibilità. Quasi come a voler gettar la spugna.
E a dirsi "Ah l'amore non fa per me, io ce l'ho messa tutta. Non è colpa mia se..."
La stragrande maggioranza delle persone quando non riceve amore si chiude e si lamenta.
Gioca a fare la vittima e a raccontarsi una storia sfortunata,

GiovannaDeMaio.it
10 principi dell'Amore

identificandosi con quella storia.
Pensando di proteggersi evitano o sabotano delle relazioni,
o vivono relazioni sbagliate.
La maggior parte di ciò avviene in maniera inconsapevole.
La verità è che il sentimento più antico,
ed apparentemente irrazionale del mondo,
ha i suoi principi. Quelli che troverai qui!
E ti assicuro che applicandoli sarai in grado di creare amore ovunque e con chiunque.
Ognuno di noi è in grado di creare amore o non amore tutte le volte che vuole.
Oggi più che mai, dove la fragilità dei legami umani e la sensazione di insicurezza e confusione regna sovrana, c'è bisogno di conoscere ciò che è alla base dell'Amore.
Sì, perché l'Amore funziona così come tutte le altre sfere della vita: salute, lavoro... esistono delle cose che funzionano e altre no.
Forse non ti sembrerà romantico, ma è reale.
Ti sei mai chiesto come mai la maggior parte di noi ha un discreto successo lavorativo e magari anche le persone più realizzate sul lavoro in amore franano???
Perché prima di iniziare a fare qualsiasi tipo di lavoro,
ci si prepara, si studia, ci si applica e poi ci si dedica del tempo.
Almeno il 70% della giornata!
E quando non si raggiungono gli obiettivi prefissati, si cambia approccio.
Fino a quando non si fa goal.

GioannaDeMaio.com I 10 Principi dell'Amore

Modificare il nostro approccio è quasi scontato nel lavoro.
Quali e quante di queste cose trasportiamo nell'Amore e nelle relazioni?!?
Sembra paradossale ma per la cosa più importante non ci prepariamo.
E poi ci meravigliamo che i nostri rapporti non sono come vorremmo.
Se non ci educhiamo, se non sappiamo quali sono le cose giuste da fare, se non dedichiamo il giusto tempo, le giuste attenzioni per far nascere e mantenere le relazioni, continueremo a procedere per tentativi ed errori e a soffrire più che a gioire.
E come direbbe Oscar Wilde: *"con le migliori intenzioni otteniamo i peggiori risultati!"*
La tua attuale vita affettiva è il prodotto delle regole che hai applicato.
Cambiando le regole, cambierai il risultato.
Questi principi nascono dalla mia intensa attività clinica come terapeuta e dalla mia esperienza personale come donna che, come tutti, ha gioito e sofferto per amore.
Chi tra i miei clienti, pazienti, lettori e corsisti ha applicato questi dieci principi, ha letteralmente trasformato la sua vita.
Ha imparato come creare amore,
come amarsi e ha acquistato più sicurezza in sé stesso e nelle relazioni.
Ha imparato a riconoscere i propri bisogni e desideri e a sapere come raggiungerli,

GiovannaDeMaio.it 10 Principi dell'Amore

ad essere protagonista nella sua vita e conquistare il tipo di rapporto e di partner che desiderava.
E nel fare tutto ciò, inevitabilmente, si diventa una persona migliore.
E nonostante questo c'è ancora tanta disillusione,
ci si scoraggia ancora troppo spesso a causa delle attuali o precedenti relazioni.
Convincendosi che non si proverà più l'amore o,
ancora peggio,
che l'amore non esiste!
Si perde la speranza.
si diventa cinici,
amareggiati.
Si vive una vita di lamentele espresse o non espresse,
accontentandosi, si fa per dire, del vuoto o della solitudine o di rapporti poco stimolanti che non decollano e che non decolleranno mai.
O facendosi calzare addosso che essere single è una scelta.
Noi siamo nati per amare ed essere amati. Per condividere.
Non si può vivere da soli.
Non sperare che un bel giorno,
arrivi il principe azzurro
o la fata turchina,
che cambierà la tua esistenza.
La verità è che il cambiamento è a pochi millimetri da te!
Parte dall'interno.

GiovannaDeMaio.it
I 10 Principi dell'Amore

Solo tu hai il potere di cambiare la tua vita.

Non ha importanza ciò che ti è accaduto in passato,
i princìpi dell'Amore ti aiuteranno
a trasformare ciò che non funziona
nel tuo nuovo destino sentimentale.

L'Amore è per i coraggiosi. Decidi tu!

Primo Principio: ***il Rispetto***

Senza rispetto non può esistere l'Amore.

Non puoi amare una persona se prima non la rispetti.

La prima persona da rispettare e da far rispettare è se stessi.

Gli altri si comportano con te nel modo in cui tu glielo permetti.

Se ti rispetti ti ami e se ti ami sarà più semplice amare gli altri.

E come ci insegna Oscar Wilde: *"Amare se stessi è l'inizio di una lunga storia d'amore"*.

Dunque, un primo passo per iniziare ad amarti o imparare a farlo di più

potrebbe essere quello di chiederti:

"Che cosa apprezzo di me stesso?" "Cosa c'è di buono in me che non cambierei mai?" E subito dopo aggiungere: "Finora, ha funzionato? Mi ha aiutato nel realizzare i miei obiettivi, oppure no?"

Riconosci il tuo valore.

Facciamo un esempio. Se tra le cose che apprezzo di me c'è la spontaneità a tutti i costi o al contrario un forte bisogno di riservatezza, a cui peraltro non rinuncerei mai, ma ripensandoci bene è stato più un fattore ostacolante o di contrasto nelle mie relazioni passate, cosa mi fa pensare che oggi potrebbe essere un valore aggiunto nelle mie prossime relazioni?

Riconoscere ciò che non funziona è un ottimo primo passo per poterlo cambiare e trasformare un limite in risorsa.

Il passo successivo, a questo punto, consiste nel riconoscere l'importanza degli altri ed imparare ad apprezzarli sempre di più.

GiovannaDeMaio.it 10 Principi dell'Amore

Ad esempio potresti chiederti:
“Che cosa ammiro di quella persona?” “Quali sono le sue qualità migliori?”
Cercare sempre negli altri il meglio, riconoscerlo e rispettarlo, comportandosi con loro esattamente come vorresti che loro si comportassero con te, aumenterà in poco tempo il rispetto reciproco
ed al rispetto seguirà l’amore.
L’amore è il riflesso del rispetto.
Parafrasando Confucio: “*Non comportarti con gli altri come non vuoi che gli altri si comportino con te.*”

L’amore è per i coraggiosi. Decidi Tu…

GiovannaDeMaio.it

Secondo Principio: ***l'Immaginazione***

L'Amore non è qualcosa che accade per caso.
L'Amore lo si sogna, lo si immagina, lo si desidera e poi lo si concretizza.
Insomma l'Amore si **crea** e **tu** hai la capacità per farlo.
La creazione inizia dalla mente.
Tu diventi ciò che pensi.
Oggi sei il risultato dei tuoi pensieri passati,
domani sarai il risultato dei tuoi pensieri di oggi.
Se oggi hai l'Amore è perché ci hai creduto.
Ogni credenza porta con sé delle conseguenze, ovvero delle azioni che inconsapevolmente procedono in linea con il tuo pensiero.
Se continui a crederci continuerai a vivere nell'amore.
Se non hai l'Amore, o se non hai l'Amore che vuoi, è solo perché non è nei tuoi pensieri,
e ciò che non è nella mente non arriva al cuore.
La mente è la chiave. Il cuore la porta.
Molto spesso non si ha quello che si vuole,
perché non si sa quello che si vuole.
Parafrasando Seneca: "*Non vi è vento favorevole per un marinaio che non sa dove vuole andare...*"
Chiarezza è forza.
Pensare all'Amore è già crearlo.
Se non sai come deve essere,
difficilmente lo riconoscerai quando lo incontrerai,

GiovannaDeMaio.it | I 10 Principi dell'Amore

e tenderai ad accontentarti di tutto ciò che passa o a rimanere da solo e insoddisfatto.

Scegli.

Fallo adesso.

Chiudi gli occhi e immagina quali sono esattamente le caratteristiche che ti piacerebbe avesse l'altra persona.

Ad esempio: che aspetto fisico dovrebbe avere?

Quali qualità psichiche, emotive e spirituali dovrebbe possedere?

E' importante che tu lo faccia in modo preciso e dettagliato.

Questo identikit ti servirà ad identificare la persona che tu ritieni sia più adatta a te, alle tue esigenze, ai tuoi bisogni, ma soprattutto ai tuoi desideri.

La stessa cosa vale per la tua relazione, quella che stai vivendo o quella che vivrai.

Che tipo di relazione desideri? Quali sono le cose di cui hai esattamente bisogno nella relazione che stai vivendo o che vivrai?

Per sentirti amato cosa dovrebbe fare o smettere di fare il tuo partner?

Prova ad identificare almeno tre cose e poi chiediti se le hai mai condivise con lui/lei. In caso contrario ricorda che condividere un bisogno con il partner è il primo passo per metterlo nelle condizioni di aiutarti a soddisfarlo. E come dice Henry Ford: *"Trovarsi insieme è un inizio, restare insieme un progresso... lavorare insieme un successo"*.

L'amore è per i coraggiosi. Decidi Tu...

GiovannaDeMaio.it I 10 Principi dell'Amore

Terzo Principio: ***il Dare***

Il segreto della vita è **dare**.

Se desideri ricevere Amore probabilmente iniziare a dare il tuo Amore al prossimo è uno degli ingredienti più importanti per realizzare il tuo desiderio. Maggiore sarà il tuo impegno e maggiori saranno le probabilità di soddisfare il tuo bisogno.

Amare qualcuno o arricchire la vita di chi ci è intorno, permette di realizzare il nostro più atavico bisogno di sentirsi amati e di fare parte di qualcosa di più grande del solo "noi". Per cui impegnarsi ad essere gentile e disponibile con gli altri, donare spontaneamente senza aspettarsi nulla in cambio, ti metterà nelle condizioni di essere maggiormente cercato e desiderato dalle persone per te importanti.

Allenati a far nascere un sorriso sulle labbra di chi è triste, anche se è un estraneo.

Sii sempre tu a fare il primo passo.

Non aspettare, agisci!

Quando diventerai più capace di regalare qualcosa di tuo
e contribuire alla vita degli altri, dando loro valore,
scoprirai l'Amore.

Focalizzati sul dare più che sull'ottenere.

D'altronde come pronunciava John Fitzgerald Kennedy nel suo giorno di insediamento alla Casa Bianca nel 1962: *"Non chiederti cosa può fare il tuo paese per te, chiediti cosa puoi fare tu per il tuo paese"*.

GiovanniDeMilo.it I 10 Principi dell'Amore

L'Amore è come un boomerang:
torna sempre verso chi l'ha lanciato.

L'Amore è per i coraggiosi. Decidi Tu…

Quarto Principio: ***la Fiducia***

Spesso è la nostra insicurezza a rovinare tante cose belle e rapporti importanti.
Un simile atteggiamento certo non contribuisce alla crescita dell'Amore e della felicità.
E' fondamentale imparare ad avere fiducia in se stessi, nel proprio partner e nella vita.
Siamo i creatori delle nostre stesse trappole.
Qualunque siano state le esperienze del passato,
ogni uomo possiede la capacità,
il potenziale per cambiare la propria vita.
Il tuo nuovo destino sentimentale non è determinato dalle condizioni di partenza,
ma dalle decisioni che hai scelto di prendere.
Fidati di te stesso e se ancora non sai farlo, lavoraci.
Investire su se stessi è il più grande regalo che ci si possa fare.
Imparare a fidarsi di se stessi è un lavoro non sempre facile ma fidarsi di più degli altri li aiuta a fare lo stesso con te.
Pertanto non può fiorire una relazione soddisfacente e duratura se non hai fiducia in te.
Quando non ti fidi non permetti all'Amore di crescere
e rendi il tuo partner insicuro.
Attenzione però. Non solo è indispensabile fidarsi del proprio partner, bisogna avere anche fiducia nella relazione, poiché la

GiovannaDeMaio.it I 10 Principi dell'Amore

fiducia è un ingrediente indispensabile in qualsiasi relazione affettiva.
Il segreto è comportarsi ogni giorno come se si avesse la certezza che quella storia non avrà mai fine.
Senza fiducia si diventa sospettosi, ansiosi e timorosi
che l'oggetto del nostro Amore possa tradirci.
Il rapporto è sempre sotto pressione.
Un partner è in preda all'ansia,
l'altro si sente soffocare.
Ad esempio: se il tuo partner non risponde al telefono o non ti fa gli auguri per il vostro anniversario, la prima cosa che ti viene in mente è un qualcosa che aggiunge o toglie fiducia alla relazione?
Per usare le parole del tenore lirico americano Robert Brault: *"Si può amare senza fidarsi, come si può stringere senza abbracciare"*.
Per capire se una persona è quella giusta
è necessario chiedersi se si ha totale fiducia in lei.
Se la risposta è negativa,
prima di impegnarsi è meglio riflettere.

L'Amore è per i coraggiosi. Decidi tu...

GiovannaDeMeo.it 10 Principi dell'Amore

Quinto Principio: ***la Comunicazione***

Ognuno di noi ha bisogno di sentirsi amato e importante.
E' bello sentirsi dire **"Grazie", "Ti voglio bene"** o **"Ti amo"**.
Quante volte in genere inizi tu o piuttosto aspetti che sia l'altro/a a farlo? Inizia tu! ***E fallo adesso!***
Esprimi apertamente il tuo Amore, la tua riconoscenza e
il tuo apprezzamento nei confronti di chi ami.
Non perdere mai l'opportunità, anzi creala.
Hai mai pensato che potrebbe essere **l'ultima volta** che vedrai chi ami e chi ti ama?
Questo è il peggior rimpianto che tu possa avere, per non aver fatto o detto quello che potrebbe rendere felice te o chi ami.
Amare non è un pensiero, è un'**azione.**
Come insegna Leo Buscaglia, docente e scrittore statunitense,
"Dimmi spesso che mi ami con parole, gesti o azioni. Non credere che lo sappia già. Forse ti sembrerò imbarazzato e negherò di averne bisogno, ma non credermi, fallo lo stesso."
Amare è comunicare con l'oggetto del proprio amore.
Condividere i sentimenti, le speranze, le paure, i problemi.
In questo modo si dà all'altro l'opportunità di essere di aiuto o di sostegno e, allo stesso tempo, di sentirsi importante perché utile.
Imparare a comunicare apertamente e sinceramente cambierà la tua vita.
Esplicitare l'ovvio, quello che per te sembra sottinteso o scontato, salverà tanti tuoi rapporti.

GiovannaDeMaio.it I 10 Principi dell'Amore

L’amore non è qualcosa di statico, è come una pianta:
può crescere e fiorire oppure appassire e morire.
Dipende tutto dalle cure che si prestano.
La comunicazione rappresenta l’acqua
senza la quale la pianta non può sopravvivere.
Sei Tu l’agronomo dell’Amore.

L’Amore è per i coraggiosi. Decidi Tu…

Sesto Principio: ***l'Impegno***

Tutti vogliono l'Amore e un rapporto felice.
L'Amore come la felicità è qualcosa che va creato e protetto
con l'impegno, il credo e la costanza.
Tu sei disposto ad impegnarti totalmente per costruire quel rapporto che desideri?
L'impegno è il metro dell'Amore ed è ciò
che distingue amare qualcuno dal frequentarlo.
Amare significa, innanzitutto, **impegnarsi.** Impegnarsi fino in fondo.
L'amore non è robetta. **No impegno, No Amore.**
Quando ci credi, perché ti impegni fino in fondo,
giochi la partita dell'amore per vincere
e non abbandoni il campo fino all'ultimo fischio dell'arbitro.
Se non lo fai, difficilmente puoi creare un legame solido e duraturo.
Una delle principali cause, alla base delle difficoltà nei rapporti interpersonali e nella vita, è l'incapacità delle persone di assumersi un impegno
e mettersi in gioco per vincere e non per il solo provarci.
Ogni rapporto è ciclico, ha i suoi alti e i suoi bassi,
le sue estati ed i suoi inverni.
Ed è proprio con l'arrivo dei momenti critici che si misura
la forza di un rapporto e la sua eventuale evoluzione.
I momenti difficili sono un dono indispensabile, sono una grazia,
la cartina di tornasole della tua storia.

GiovannaDeMaio.it | I 10 Principi dell'Amore

Quando ti impegni veramente non prendi proprio in considerazione l'eventualità di abbandonare la partita. Non è un'opzione possibile!

Ad esempio: nella tua vita professionale hai ottenuto i risultati migliori nel momento in cui il tuo impegno personale è stato maggiore o minore rispetto al solito? Perché dunque dovresti trovarti in una relazione stabile e soddisfacente senza l'impegno necessario per realizzarla e mantenerla?

Per usare le parole di Vince Lombardi, allenatore di football americano statunitense: *"La qualità della vita di un uomo è in diretta proporzione al suo impegno ad eccellere, indipendentemente dall'attività da lui scelta"*.

L'Amore è per i coraggiosi. Decidi Tu...

GiovanniDeMaio.it

I 10 Principi dell'Amore

Settimo Principio: ***l'Amicizia***

L'Amicizia è il terreno sul quale cresce e si alimenta il seme dell'Amore.
Nell'Amore è compresa l'Amicizia e la Complicità.
Se vuoi incontrare il vero Amore è necessario incontrare prima un vero Amico.
Affinché questo avvenga sii tu quell'Amico che desideri incontrare.
Ogni rapporto affettivo durevole si basa su valori, obiettivi, interessi,
modi di sentire e vedere la vita, rispetto e ammirazione reciproci.
Se non hai niente in comune con l'altro
è estremamente difficile e improbabile
riuscire a creare un rapporto intimo.
Il tuo migliore Amico,
come il tuo vero Amore,
non ha e non avrà radici profonde
in ciò che è esterno,
in ciò che è fisico,
ma in ciò che non si vede
ma si sente.
Il corpo è terreno,
quindi soggetto
al tempo e ai giudizi.
L'anima lo oltrepassa.

GiovanniDeMaio.it

Ad esempio: pensa ad una situazione piacevole che hai condiviso con un tuo caro amico e chiediti quanto in quel momento hai sentito il desiderio di ripetere quella stessa esperienza in futuro. Quali caratteristiche aveva? Prova a riconoscere cosa ha reso quella situazione così piacevole da desiderarla ancora, e chiediti se non sia proprio quello che vorresti condividere con il tuo/la tua partner. Del resto come ci ricorda Henry Ford: *"Il miglior amico è colui che tira fuori il meglio di me."*

L'Amore è per i coraggiosi. Decidi Tu...

GiovannaDeMaio.it

Ottavo principio: ***la Passione***

La Passione è il colore dell'Amore.
Lo accende e lo mantiene vivo.
Vuoi che un rapporto duri a lungo?
Continua a fare ciò che facevi all'inizio.
All'inizio c'è Passione perché vuoi conquistare l'altro,
vuoi piacere, hai un motivo, uno scopo quasi ossessivo
che ti spinge a fare, a crescere, a essere sempre di più.
E' la Passione per un progetto, per un lavoro che spinge tante persone ad alzarsi di buon mattino e a vegliare fino a tardi.
La Passione conferisce alla vita
energia, potenza, gusto e significato.
Non può crescere un rapporto
senza l'appassionato desiderio di farlo diventare grande.
Una Passione duratura non deriva solo dall'attrazione fisica,
ma è un mix di impegno, gioia, interesse ed eccitazione.
L'essere umano è abitudinario,
quindi tende a normalizzare ciò che è straordinario.
L'essenza dell'Amore e della vita è vivere ogni giorno con Passione.
Come non dare ragione a Goethe quando sosteneva che: *"Le cose migliori si ottengono solo con il massimo della passione"*:

L'Amore è per i coraggiosi. Decidi Tu...

GiovannaDeMaio.it
I 10 Principi dell'Amore

Nono Principio: ***Il Contatto fisico***

L'Amore ha bisogno di essere espresso a 360 gradi.
Il Contatto Fisico è una delle più potenti e dirette espressioni d'Amore,
permette di creare legami, accorciare distanze e distruggere barriere.
A volte è proprio un tocco, una carezza, un prendere e stringere la mano,
un abbraccio che fa scaldare il *cuore* e fa partire un sentimento.
Altre volte queste stesse cose aiutano a guarire.
Quando tocchi con *affetto, Amore*, un'altra persona
in quel preciso istante la tua e la sua fisiologia cambiano:
gli ormoni dello stress diminuiscono,
il sistema nervoso si rilassa,
il sistema immunitario si rafforza
e il tuo umore ne trae un grande beneficio.
Tutto ciò può, all'inizio, creare paura del rifiuto o imbarazzo.
Una volta superate le resistenze della paura e dell'imbarazzo,
diventerai più coraggioso.
D'altronde…

L'Amore è per i coraggiosi. Decidi Tu…

GiovannaDeMaio.it

Decimo Principio: ***Lasciare andare***

Una delle paure più grandi che attanaglia l'essere umano
è quella della solitudine.
E proprio a causa di questa paura, paradossalmente,
che molto spesso si resta soli.
L'Amore vero è libero e non può essere forzato, né elemosinato.
Quando ami realmente qualcuno devi permettergli
di essere libero, di prendersi i propri spazi, le proprie decisioni,
di vivere la propria vita nel modo che preferisce e non come vorresti tu.
Durante tutto il corso di una relazione, ad esempio, un modo semplice per capire se una persona si sente libera di amarti, condizione necessaria ma non sempre sufficiente, lascia che si allontani da te, all'interno del suo spazio personale, senza forzarla, e ti accorgerai di quanto sia piacevole o meno per lei condividere la sua vita con la tua.
Nel caso in cui la relazione sia finita o si stia per concludersi, lasciare andare l'altra persona diventa non solo importante, ma in molti casi necessario, perché solo se torna può sussistere realmente la possibilità che
ci tenga ancora, altrimenti, se non torna lasciala andare.
Del resto, lasciar andare è il miglior modo per trattenere.
E come recita la frase del film Mine Vaganti di Ferzan Ozpetek: *"Non devi aver paura di lasciare, tanto le cose importanti nella vita non ti lasceranno mai"*.

GiovannaDeMaio.it - I 10 Principi dell'Amore

Un’altra cosa da dover lasciare andare è il tuo Ego, grande ostacolo all’Amore.
Lasciarsi andare per imparare ad Amare è necessario, allenarsi a perdonare
e a liberarsi dalle ancore del passato: le ferite e i rancori.
Se non molli l’ancora non puoi partire.

L’Amore è per i coraggiosi. Decidi Tu…

GiovannaDeMaio.it

Conclusioni

Sicuramente molti di questi principi già li conoscevi,
ma la differenza non sta nel sapere le cose,
ma nel metterle in pratica.
Inserendone anche uno solo nella tua attuale vita le tue relazioni miglioreranno.
Vorrei chiarire che quando parlo di relazioni, non mi riferisco solo alla coppia, ma alle relazioni in genere.
Relazione con i tuoi genitori, figli, fratelli,
colleghi, amici, conoscenti, sconosciuti.
Se funziona la relazione col tuo partner è perché funzionano tutte le altre,
ma soprattutto funziona la relazione con se stessi.
L'unica che non ti abbandonerà mai.
Parti da te.
Senti il tuo cuore e la sua forza.
Non far dipendere mai la tua vita da nessuno,
né costruirla intorno a qualcuno.
Applicando interamente questi principi,
trasformerai totalmente la tua esistenza e la qualità delle tue relazioni e permetterai a chi ti sta accanto di giovarne e di cambiare.
Inconsapevolmente aiuterai e supporterai chi ti circonda.
E ti sentirai utile, non solo importante nella vita di chi ami.

Puoi cambiare la tua vita.

GiovannaDeMaio.it I 10 Principi dell'Amore

Lo puoi fare in qualsiasi momento, posto e situazione nella quale ti trovi.

Con questi principi farai la differenza.

In questo caso tra il dire ed il fare c'è di mezzo il tuo primo passo.

E tu quello lo hai già fatto.

Leggere questo eBook ed arrivare sino a qui.

Adesso il secondo è mettere in pratica.

Per avere maggiore efficacia ti dico le tre cose da fare, appena terminerai questa lettura.

***La prima**: parti dal primo principio, segui l'ordine.*

***La seconda**: applica solo un principio a settimana.*

***La terza**: per ogni principio concediti di applicarlo almeno tre volte al giorno.*

Ricorda: la ripetizione è la madre di tutte le scienze o come dicono i latini, "Repetita Iuvant".

Se tu hai tra le mani questo ebook non è un caso...

... ed io non credo alle coincidenze.

Spero di poterti conoscere ed abbracciare presto dal vivo,
per condividere insieme a te i tuoi successi.

Sino ad allora applica ciò che hai imparato e ricorda...

L'Amore è per i coraggiosi. Decidi Tu...

GiovannaDeMaio.it 10 Principi dell'Amore

Ringraziamenti

Grazie a te che hai letto il mio eBook e che ne parlerai con Amore.

Grazie all'Amore incondizionato di mia mamma e di mio padre,
guida e sostegno nei momenti più difficili
e dei miei magnifici fratelli: Enrico ed Hermes.

Grazie al mio supervisore, il Dr Ivano Cincinnato, faro e punto di riferimento da sempre nel magico e complesso mondo della psicoterapia.

Grazie ai miei pazienti e clienti
che mi hanno ispirato e mi ispirano
e confermano ogni volta la validità di questi principi e continuano a dare profondo senso alla mia missione.

Grazie a Dio, che mi ha donato la vita.
Vivo ogni giorno per essere degna di tale benedizione
e mi sento grata per il Suo amore e la Sua Guida.

...e Grazie a Te, Enrico, che sei andato via troppo presto
...e che mi hai insegnato che ***la vita è semplice***.

Continua a sorridermi e proteggermi da lassù.

GiovannaDeMaio.it I 10 Principi dell'Amore

Notizie sull'autrice

Dott.ssa Giovanna De Maio
Psicologa, psicoterapeuta, sessuologa.

Nel settore della formazione e crescita personale da circa 15 anni, in gran parte trascorsi anche in Inghilterra e in America con i migliori psicologi, terapeuti, coach e formatori al mondo.

Ha partecipato ad oltre 50 seminari e lavorato con i migliori 30 esperti mondiali nel campo dello sviluppo personale, tra cui: Giorgio Nardone, John Gray, Willy Pasini, Antony Robbins, Roberto Ceré, Ciro Imparato, Guglielmo Gulotta, T.H. Eker, Richard Bandler, Joel Roberts, Roy Martina, Brian Tracy, Blair Singer, Robert Kiyosaki, Alex Mandossian, Marcus De Maria, Deepak Chopra.

La prima "cliente" è stata se stessa.
"Non puoi aiutare nessuno se prima non aiuti te stesso".

Ad oggi ha aiutato centinaia di persone a realizzarsi in modo soddisfacente sia nella vita privata sia in ambito professionale.

Occupandosi di attività clinica da anni, si è resa conto che la maggior parte delle persone che iniziano un percorso di conoscenza

GiovannaDeMaio.it I 12 Principi dell'Amore

di sé o di terapia lo fa perché carente o “zoppicante” in una qualche forma di Amore:
con se stessi, con gli altri, con la vita.
Giunta empiricamente alla conclusione che alla base degli insuccessi in amore vi è una matrice comune, una volta indentificata e ampiamente sperimentata con successo nella pratica clinica, ha strutturato dei modelli efficaci ed al contempo efficienti di superamento e di risoluzione delle più comuni difficoltà in amore e nelle relazioni.

Contatti

Per consulenze o incontri di psicoterapia la dott.ssa De Maio riceve presso il suo studio di Roma. E’ possibile incontrarla anche via Skype.

E-mail: *giovanna@giovannademaio.it*

GiovannaDeMaio.it I 10 Principi dell’Amore

IMPORTANTE: *questo eBook ha esclusivamente scopo formativo e rappresenta la libera opinione dell’Autrice. Non sostituisce alcun tipo di trattamento psicologico.*