

# L'arte Di Vivere L'armonia Nella Coppia E Nei Rapporti Interpersonali

I 7 segreti che devi assolutamente conoscere se  
vuoi essere artefice di una vita di coppia felice

**Moreno Lupetti**  
[www.morenolupetti.it](http://www.morenolupetti.it)

**Potrai vivere:**

***SERENITA', DISPONIBILITA', GENTILEZZA,  
ATTENZIONI, TENEREZZA, SICUREZZA.***

## **Note legali**

Le strategie riportate in questo documento sono il frutto di anni di studi, quindi non è garantito il raggiungimento dei medesimi risultati.

L'autore si riserva il diritto di aggiornare o modificarne il contenuto, in base a nuove condizioni.

Questo documento ha solo ed esclusivamente scopo informativo, e l'autore non si assume nessuna responsabilità dell'uso improprio di queste informazioni.

## **Tutti i diritti riservati**

Nessuna parte di questo documento può essere riprodotta o trasmessa in alcuna forma, elettronica o meccanica senza l'autorizzazione scritta dell'autore.

## **A proposito dell'autore**



**Moreno Lupetti** è nato nel 1952. Dal 1980 al 1984 ha frequentato la scuola della Federazione italiana Yoga abilitandosi all'insegnamento dello Yoga; è fondatore, presidente e responsabile del <http://www.centrostudilasorgente.it/> di Terni. Da oltre 30 anni conduce corsi, seminari di Yoga, Meditazione, e consulenze di Strategie Evolutive Integrate.

Moreno Lupetti è autore del Best Seller ***Finalmente il Benessere*** per apprendere l'arte dell'aver cura di sé.

### **La mia Visione**

Sogno un mondo libero e pacifico, dove ogni individuo vive secondo i principi universali, si realizza, vive gioiosamente l'amorevolezza e l'abbondanza.

Sogno un mondo, dove regna l'accoglienza, la gioia del comunicare e dell'esprimersi con reciproco rispetto.

Sogno un mondo, dove fiorisce la consapevolezza che ogni individuo è preziosa sorgente di un contributo fondamentale per un reciproco arricchimento ed un universale progetto evolutivo. Sogno un mondo, dove ogni cosa è mio fratello.

### **La mia Missione**

Contribuisco con pensieri, parole e il mio impegno alla diffusione di valori conoscenze e tecniche che accelerano la realizzazione della mia visione.

## Prefazione

# L'Arte Di Vivere L'Armonia Nella Coppia E Nei Rapporti Interpersonali

Ogni giorno ricevo email oppure ho colloqui con persone frustrate che vogliono ritrovare l'armonia nella vita di coppia e nei rapporti interpersonali. Purtroppo l'**intero processo**, i comportamenti che sono stati loro insegnati in famiglia, nella scuola e non da meno dai cosiddetti "esperti del settore", è così caotico che si ritrovano del tutto schiacciati lungo il percorso.

'L'analisi senza fine spesso porta alla paralisi', suona familiare? Spesso si perdono anni alla ricerca delle cause senza arrivare al cuore del problema.

Nessuno avrebbe potuto prevedere che le separazioni in questi ultimi 20 anni sarebbero aumentate del 70%, con tutto quello che ne consegue: rabbie, rancori, tensioni, delusioni, conflitti (anche economici) che durano una vita.

Scommetto che non avresti mai immaginato di ritrovarti a vivere, come me tanto tempo fa, uno stato di disagio dovuto a incomprensioni, litigi e delusioni. Ho studiato molto e mi sono impegnato a cambiare, sperimentare e adesso ho sintetizzato in questo report anni di ricerche e scoperte che **se vuoi puoi fare tue e ottenere anche tu il benessere che desideri**.

Con la confusione che c'è sui metodi e sui sistemi per iniziare a vivere l'armonia di coppia, sei fortunato a leggere queste righe. Se sei stanco di sentirti frustrato, impotente e magari hai passato anni alla ricerca delle cause che affliggono il vostro rapporto, ecco cosa devi fare...

Ciao, mi chiamo Moreno Lupetti, da circa 40 anni pratico yoga e meditazione, li insegno dal 1984, dopo aver frequentato per 4 anni una scuola di formazione per insegnanti. Ho seguito insegnanti italiani e stranieri per studiare tecniche di sviluppo della personalità. Svolgo consulenze individuali e incontri di gruppo (Strategie Evolutive Integrate) promettendo ai miei amici clienti: facilità, efficacia e rapidità di risultati.

Dopo aver visto questo quadro ripetersi frequentemente, ho deciso dare il mio contributo per arginarlo. Ed ecco perché ho creato una strategia in x 7 step che amo chiamare "**L'arte di vivere l'armonia nella coppia e nei rapporti interpersonali**".

So che stai cercando un sistema facile e veloce per riportare **l'armonia nel tuo rapporto di coppia oltre che nei rapporti interpersonali** e non vuoi perdere tempo, soldi, fatica... e per fortuna ho quello che fa per te.

Non appena metti in moto queste strategie, inizierai velocemente a notare più serenità, disponibilità, gentilezza... da parte del partner. E ancora, attenzioni, dolcezza, sicurezza.

Questa è in effetti una strategia in 7 passi, e credimi rimane così semplice che praticamente chiunque può farlo.

Quindi anche se hai avuto grandi difficoltà nel rapporto a due in passato, queste semplici strategie cambieranno tutto.

E anche se non sei esperto nelle relazioni, nessun problema – perché una volta che inizi ad usare le tue "nuove" conoscenze vedrai che sarà assai facile ottenere una grande intesa.

Perché potrai saltare la "curva di apprendimento", sorvolare su tentativi ed errori ed.... evitarti tutti quei mal di testa e le frustrazioni che la maggior parte dei principianti sia uomo che donna, commettono quando provano a relazionarsi e a vivere un rapporto felice e armonico.

Ecco come funziona / Dunque iniziamo...

**I 7 segreti che devi assolutamente conoscere  
SE VUOI ESSERE ARTEFICE DI UNA VITA DI COPPIA FELICE,  
IMMEDIATAMENTE.**

Una serie di conoscenze acquisite con anni di studi ed esperienze che ti aiutano a comprendere il senso della tua vita e quella del tuo compagno/a.

**Materiale prezioso che ti aiuterà a far luce nella qualità dei tuoi rapporti interpersonali e in modo particolare nel tuo rapporto di coppia.**

Se metterai in pratica le conoscenze che sto condividendo con te, vedrai immediatamente i primi risultati.

Consiste in 7 moduli che potrai iniziare subito a studiare. Le conoscenze che acquisirai sono immediatamente applicabili.

**La strategia in 7 step svelata...**

**INDICE**

Capitolo 1 - Assumi la responsabilità della tua vita.....	pag. 7
Capitolo 2 - La finalità della coppia.....	pag. 9
Capitolo 3 - Perché ci s'incontra? .....	pag. 12
Capitolo 4 - Condividere.....	pag. 17
Capitolo 5 – Essere al servizio? Di chi?.....	pag. 19
Capitolo 6 – Avete perso l'armonia? Ecco come ritrovarla. La libertà.....	pag. 22
Capitolo 7 – Le delusioni.....	pag. 26
8 Errori da evitare.....	pag. 31

## Capitolo 1 - Assumi la responsabilità della tua vita

Il primo passo dell'Assumersi la responsabilità della propria vita è comprendere chi sei e quale è il senso della tua vita.

Molte persone 'nuove' nelle relazioni non considerano neppure che hanno bisogno di fare questo passo prima di poter comprendere **la finalità della coppia** (il senso della vita di coppia). Ed ecco perché molti finiscono per fallire, stanno semplicemente mancando il passo cruciale.

Smetti di dare la responsabilità dei tuoi disagi e malesseri agli altri.

Tutto quel che devi fare ora è: capire cos'è **un individuo**.

Tu sei un individuo e come sai il tuo essere è composto:

- *dal* **corpo fisico**
- *e dallo* **Spirito**. La parte **sottile o Spirito** è costituita da più settori e uno di questi è formato dalle **capacità e valori** individuali che spesso chiamiamo **talenti**.

Secondo antiche conoscenze le nostre capacità sono la motivazione per la quale si è nati:

- da un lato costituiscono il mezzo, lo strumento che hai a disposizione per raggiungere la tua finalità che è diffusamente ritenuta rappresentata dal **benessere e dall'evoluzione**.
- Dall'altro lato le tue capacità sono il contributo che hai l'occasione di donare per contribuire alla realizzazione del benessere e dell'evoluzione dell'umanità.

Visto ciò, possiamo comprendere che **il compito di ogni individuo**, quindi il tuo compito è quello di **vivere pienamente le tue capacità e valori** per realizzarti pienamente nel benessere e contribuire al benessere e all'evoluzione di altri individui.

La domanda che spesso viene fatta è: come faccio a riconoscere le mie capacità?

La risposta è semplice, devi comprendere che le capacità si manifestano attraverso i bisogni: desideri, voglie, aspirazioni (fisici, mentali, emozionali).

Proprio così e per non vivere disagi e sofferenze dovrai imparare a distinguere i bisogni veri che creano il tuo benessere, da quelli condizionati che ti rallentano.

Ora ci interessano quei bisogni che riguardano soltanto la tua persona, che sono raggiungibili, che puoi realizzare con le tue forze e che sono etici, cioè nel realizzarli non arrechi alcun male a te e agli altri.

Il bisogno riguarda sempre il nutrimento che a volte interessa il corpo fisico, come il mangiare, bere, riposare, dormire, camminare... e altre lo spirito, come il disegnare, giocare, condividere, amare, ammirare la bellezza...

Spesso questa divisione è arbitraria poiché in realtà siamo una unità fisica, mentale, spirituale.

Può esserti utile paragonare l'evoluzione al percorrere un sentiero di montagna. Nel percorrerlo potresti trovarlo faticoso e allo stesso tempo può generarti gioia per la conoscenza di nuove cose che incontri e nuove esperienze, oltre alla soddisfazione dell'aver raggiunto la meta.

Un avvertimento: non pensarci troppo.

Molte persone iniziano il loro percorso evolutivo, ma non riescono ad avanzare a causa **dell'analisi paralisi che li schiaccia**. Ad ogni modo, la bellezza del mio metodo: **l'arte di vivere l'armonia nella di coppia e nei rapporti interpersonali** è che non c'è bisogno di pensare troppo.

Tutto quel che devi fare adesso è capire che è indispensabile **assumerti la responsabilità della tua vita**.

Devi essere cosciente che sei il responsabile delle scelte che fai ogni giorno e che in questo momento alcune cose che stai vivendo sono le conseguenze delle tue scelte fatte fino a ora.

**Ricorda che scegliere ti da potere.**

Una volta che avrai completato questo primo step – vivendo le tue capacità, seguendo i tuoi bisogni, desideri, voglie, potrai avanzare al prossimo...

### **Sintesi 1: il compito di un individuo è**

- *Di vivere pienamente sé stesso, tutte le sue capacità, i suoi talenti, che sono la motivazione per la quale è nato.*
- *Entrare in uno stato di ascolto di sé, riconoscendo i propri bisogni e scegliere di viverli compiendo le giuste azioni.*



## Capitolo 2 – La finalità della coppia

Anche questo step è piuttosto semplice, perché la mia strategia: **l'arte di vivere l'armonia nella di coppia e nei rapporti interpersonali** è stata creata per realizzare rapporti felici in modo facile, come è semplice realizzare una torta seguendo la giusta ricetta.

Quindi, per sviluppare questa parte del processo, quel che devi fare è entrare nel tema di oggi: **La finalità della coppia**.

Prima di addentrarci nell'argomento cerchiamo di comprendere il significato della parola: **COPPIA**

*Quando usi questa parola, in relazione all'uomo e alla donna, li pensi come due che vivono insieme, che condividono tutta o in parte la propria vita.*

Abbiamo visto che usando la parola *coppia* immediatamente pensiamo a due persone.

Dobbiamo essere consapevoli che due persone sono: **due individui**.

Come abbiamo visto, il tuo compito come *individuo* è di vivere pienamente te stesso, tutte le tue *capacità*, *i tuoi talenti*, e i tuoi bisogni, che sono la motivazione per la quale sei nato.

Devi anche comprendere che come individuo hai il **dovere** di definire lo scopo della tua vita e di **seguire le tue aspirazioni, realizzando gli obiettivi** che vuoi raggiungere.

Quando una persona nasce diciamo che: "è venuto alla luce". Portare alla luce significa: **scoprire, vivere**.

Quindi la tua responsabilità in questo momento è portare alla luce **tutte le tue capacità e viverle**.

**Questa è la responsabilità più grande** verso te stesso e verso tutto il cosmo.

Se ti poni le domande:

- In realtà **chi s'incontra nella coppia?**
- **perché ci si incontra?**

Possiamo ricapitolare dicendo che la tua responsabilità come individuo è **vivere la tua individualità (fatta di capacità, qualità, valori, bisogni, aspirazioni) che è unica**.

A questo punto possiamo rispondere alla domanda: **chi s'incontra nella coppia?**

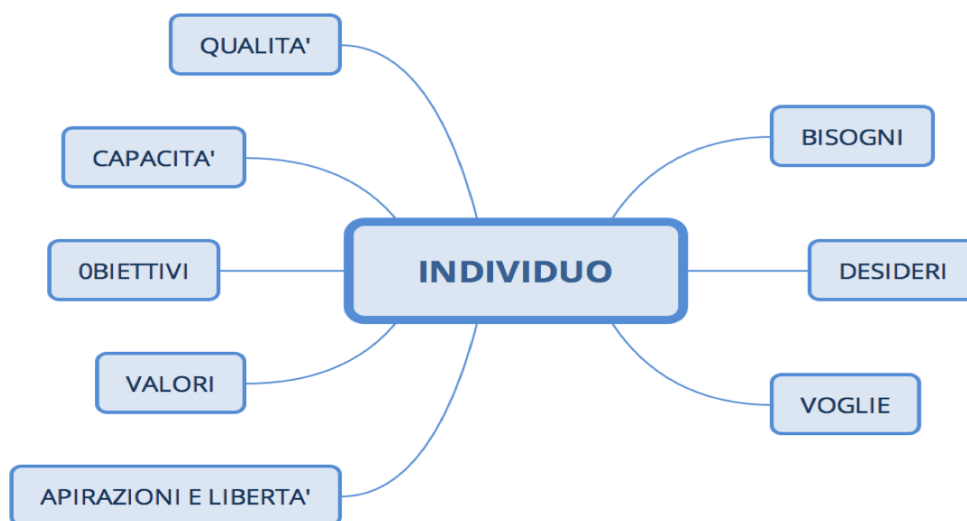
Affermiamo con sicurezza che s'incontrano:

**due individualità che hanno il compito cosmico di manifestare e vivere pienamente se stessi, ognuno la propria unicità, individuando il proprio scopo nella vita, perseguendo i propri obiettivi, usando le proprie capacità e valori.**

Ora possiamo rispondere alla successiva domanda: **perché ci s'incontra?** Dobbiamo dedurre e comprendere che *l'incontro* non è frutto del caso ma contribuiscono molti fattori affinché esso accada.

Abbiamo visto che ogni individuo è destinato a **realizzarsi evolvendo usando le proprie capacità.**

Per rendertelo ancora più semplice, sotto trovi una semplice mappa riassuntiva.



Comunque, ricorda che quando parliamo di capacità ci riferiamo a cose molto concrete. Faccio un esempio: magari tu sei capace di suonare il pianoforte e su una scala da 1 a 100 (dove 1 è il minimo di capacità e 100 è il massimo) sei capace al 70%.

Oltre alla capacità di suonare il piano potresti averne altre: ballare, organizzare, studiare, mettere in ordine... e per ognuna hai la capacità di viverle per una certa percentuale, una al 30 %, un'altra al 90%, un'altra ancora al ... e così via.

E non preoccuparti se non sei capace al 100%, poiché ciò che conta è vivere pienamente la tua percentuale, questo ti farà sentire soddisfatto e nel benessere, il non farlo ti impantonerà e ti garantirà di vivere tensioni, depressioni, confusione e difficoltà enormi nei rapporti affettivi.



### Sintesi 2:

- *La finalità della coppia*
- *La coppia è costituita da due individui*
- *Ogni individuo ha il dovere di individuare lo scopo della propria vita e di seguire le proprie aspirazioni, realizzando gli obiettivi che vuole raggiungere.*
- *Non vivere la tua individualità attraverso l'uso delle tue capacità, valori e bisogni getta le basi per l'insorgere di tensioni, depressioni, confusione e rapporti affettivi difficoltosi.*

## Capitolo 3 – Perché ci si incontra?

Il passo successivo è comprendere la motivazione per la quale due individui si incontrano. In questa fase probabilmente noterai quanto sia importante vivere consapevolmente questo step. Quindi, è proprio quello che stai facendo, proseguire con questo studio.

Ora sai che la maggior parte dei problemi che nascono nei rapporti di coppia derivano soprattutto da **insoddisfazioni personali** che come abbiamo visto possono trovare risposta solo ascoltando i tuoi bisogni e compiendo la giusta azione.

### **L'altro non è mai responsabile del tuo malcontento.**

La cosa saggia che puoi fare è quella di assumerti la responsabilità della tua esistenza senza incolpare l'altro.

*Sii cosciente del fatto che questo momento di presenza sulla terra è **l'unico** nel quale hai la possibilità di **crescere e sviluppare la tua personalità**.*

Se durante il corso dell'esistenza coltivi rapporti **non armonici, non equilibrati**, oppure **se fai del male**, come pensi che saranno i tuoi stati d'animo? Probabilmente ti ritroverai a vivere molte delusioni, disagi e avrai la tendenza a incolpare l'altro per i tuoi malcontenti.

Coloro che s'incontrano e si scelgono per vivere in coppia hanno un grande **privilegio**, che consiste nell'averne l'opportunità giornaliera di vivere **l'equilibrio e l'amore**.

Spesso si fa confusione tra **sentimenti ed emozioni** pensando siano la stessa cosa.

### **Non sono la stessa cosa.**

Sorge spontanea la domanda: *e allora qual è la differenza?*

Ecco ciò che ho scoperto in anni di studi.

Le **emozioni** nascono sempre come **reazione** ad una **situazione positiva o negativa (reale o immaginata)** e la valutazione del positivo e del negativo è un compito che appartiene all'**intelletto** che ha sede nel cervello.

### **L'emozione è sempre una reazione che nasce nel cervello.**

Ad esempio tu spingi l'interruttore e la luce si accende oppure spingi un pulsante del telecomando e appare un determinato canale televisivo.

E' importante comprendere che quando si vive un'emozione si è nelle mani di qualcun altro o qualcos'altro che "spinge un pulsante".

**L'emozione ti rende come una macchina** che reagisce in base al pulsante che qualcuno ha spinto. Immagina che qualcuno ti dica che sei **bello**, tu sorriderai e sarai contento.

Poi immagina come ti sentiresti se quella stessa persona ti dicesse che sei **brutto**, è probabile che ti rattristeresti.

Quando il tuo stato d'animo è generato da ciò che gli altri dicono, in qualche modo dipendi dagli altri.

**Se non gestisci le tue emozioni sei dipendente da ciò che gli altri dicono o fanno.**

*Ora rispondo alla domanda: **cosa sono i sentimenti?***

**I sentimenti** sono soltanto **uno**: l'**Amore**.

L'**amore** assume **più** sfaccettature che conosciamo come:

- **passione**
  - **amore filiale e fraterno**
  - **filantropia**
- 
- Usualmente *usiamo la parola **passione** per indicare l'amore verso il compagno o la compagna.*
  - *La parola amore **filiale e fraterno** per indicare il sentimento che ci unisce ai figli, agli amici.*
  - *La parola **filantropia** ad indicare l'amore per ogni cosa del manifestato, la natura.*

Quando vivi l'amore questi tre aspetti coesistono, non è possibile l'esistenza dell'uno senza l'altro. Abbiamo detto che l'amore è un sentimento. Tutti noi sappiamo che i sentimenti hanno la propria sede nel cuore e per loro natura sono sempre **equilibrati**.

A differenza dell'emozione l'amore non è una reazione, è uno stato dell'anima ed è sempre presente.

Probabilmente ciò che a volte manca è la consapevolezza di questo stato.

**Come mai l'amore ha sede nel cuore?**

Secondo antiche conoscenze, nell'anatomia umana sottile, **il cuore è l'organo dei sentimenti, emana amore.**

Avete mai visto due che si amano disegnare un cervello sul tronco di un albero?

**L'amore è un sentimento, che ci fa sperimentare il senso di unione.**

Percepriamo perfettamente che la dinamica fondamentale dell'amore è la **forza d'unione**, due che si amano vorrebbero stare sempre insieme.

**L'unione è la capacità di ristabilire l'unità, l'essere uno.**

Ma cosa significa **essere uno**?

Se consideri che un bastone lungo un metro sia **una unità**, e lo tagli a 70 cm, avrai due pezzi separati: uno di 30cm e l'altro di 70cm. Uniti insieme **costituiscono l'unità**.

**Essere uno**: se riunisci i due pezzi separati ristabilisci l'unità. E' uno stato di **yoga. Scarica il report gratuito di "yoga via di equilibrio"**.

Quando ti senti attratto dalla persona che ami, in realtà accade che la tua sensibilità ti fa **riconoscere le qualità dell'altra persona**.

Quelle qualità che in qualche modo percepisci che siano complementari alle tue e che riunite insieme ti fanno percepire il senso di unione.

**In qualche modo senti che puoi ristabilire l'equilibrio nell'unità.**

Tutto questo non è dovuto a un calcolo intellettuale, non è capire e valutare le capacità e qualità dell'altro, **è sentire attrazione. Ti senti innamorato.**

*ATTENZIONE l'innamoramento ti fa riconoscere le qualità dell'altro **ma non la sua totalità che è composta anche di negatività**, e quando ti innamori sei attratto solo dalle positività che percepisci. Le negatività nella fase di innamoramento passano in secondo ordine.*

Dobbiamo comprendere che **ogni persona è portatore di positività e di negatività** e quando scegli di **amare** in realtà stai **scegliendo consapevolmente l'altro anche con gli aspetti negativi della sua personalità**.

**L'unione, l'unità, essere uno.**

Due parti separate riunendosi danno vita all'unità. *Qual è la caratteristica di queste due parti separate che riunendosi danno vita all'unità e cos'è in realtà il desiderio di unione?*

**Il desiderio di unione è il bisogno profondo di trovare il complementare.**

**Soltanto con la persona che ti è complementare puoi sperimentare il**

### senso di essere uno.

*Che cosa significa complementarità?*

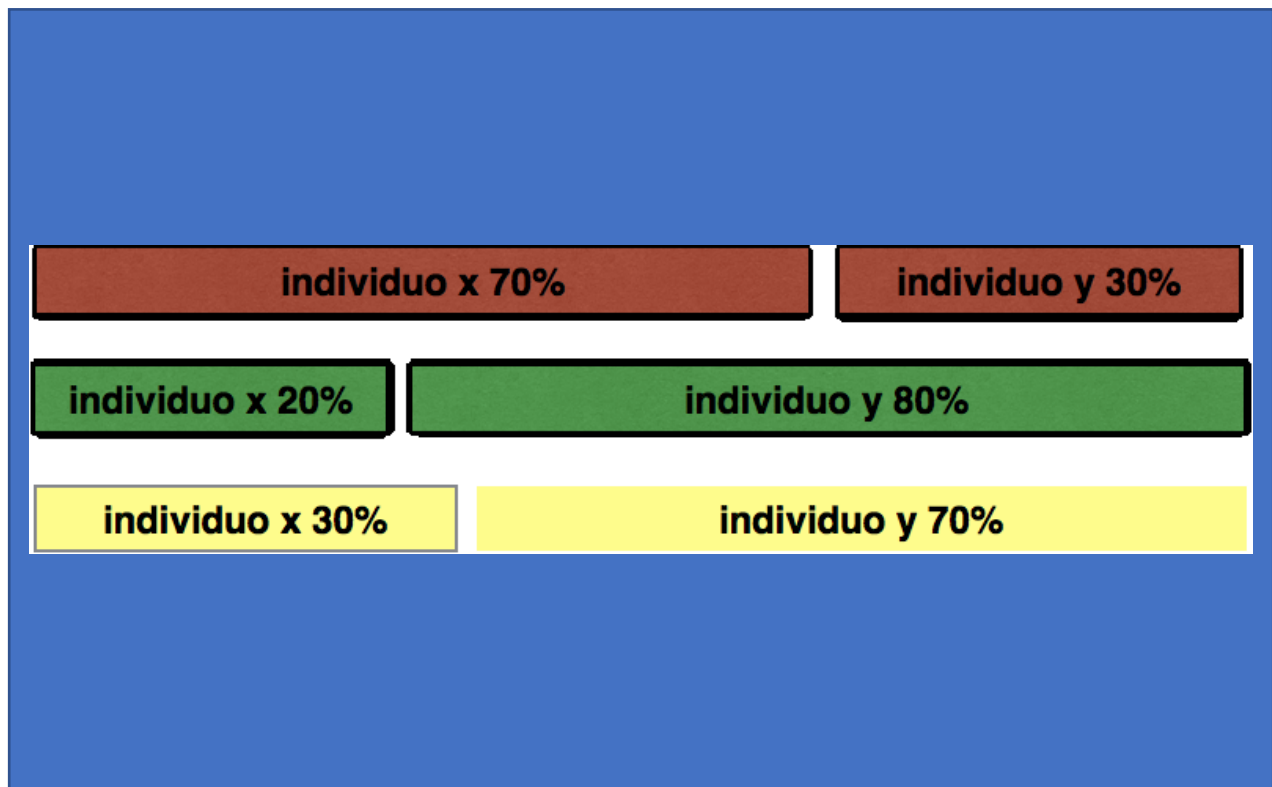
La logica dell'amore è realizzare l'unione attraverso la complementarità che significa **divenire uno** attraverso **l'integrazione delle personalità**.

Come le tessere separate di un mosaico, ogni pezzo conserva la propria individualità, e insieme danno vita ad una nuova figura.

Affinché l'unione nella complementarità avvenga, **è necessario che ogni individualità sia vissuta pienamente**.

Ogni individuo ha più capacità che desiderano essere vissute.

Ammettiamo che tu hai delle capacità che corrispondano a dei colori. Il rosso, il verde e il giallo. Immagina di avere la capacità di vivere il rosso per il 70%, poi hai la capacità di vivere il verde per il 20% e la capacità di vivere il giallo per il 30%, con chi sentirai di poter ristabilire l'unità, il sentirsi uno, completo?



Probabilmente con una persona che ha le stesse capacità ma con quantità complementari. Probabilmente con un individuo che ha la capacità di vivere il rosso al 30%, il verde all'80% e il giallo al 70%.

Di conseguenza quando parliamo di complementarità ci riferiamo a

*complementarietà di **capacità, qualità e valori.***

Fai così, prenditi del tempo per stare tranquillo con te stesso e rifletti su quelli che sono le tue capacità e i tuoi valori, fai una lista. Ti sarà molto utile per comprendere con quale persona sarà più facile per te trovare una armonia.

### **Sintesi 3:**

- *Le emozioni hanno sede nel cervello*
- *I sentimenti (amore) hanno sede nel cuore*
- *L'amore: passione, amore filiale e fraterno, filantropia*
- *La complementarietà significa divenire uno attraverso l'integrazione delle personalità*



## Capitolo 4 – Condividere

Se hai affrontato in passato questo argomento, saprai che ci sono diversi modi possibili di approccio **al condividere**.

Ad ogni modo la scoperta che ho fatto mi è stata di grande aiuto e ora la condivido con te.

### *Che cosa significa condividere?*

*Abbiamo visto che la logica dell'amore è l'unione e l'unione è essere appiccicati.* Facciamo l'esempio di due fiumi.

Ognuno scorre nel suo letto, la logica dell'unione e dell'amore è quella che li porta ad avvicinarsi sempre di più fino ad unirsi e a confluire in un unico letto.

Da quel punto in poi le acque dei due fiumi si fondono e danno vita ad un nuovo fiume. In realtà ogni fiume conserva la propria individualità.

Le molecole del torrente di montagna conserveranno le loro caratteristiche quando incontreranno le molecole del fiume che esce da una città, solo che da quel momento scorrono insieme inesorabilmente unite.

Ora immagina di trovarti dopo il punto di confluenza, se cali in acqua una barca, chi dei due fiumi sostiene la barca? **Entrambi!**

Se all'improvviso nasce una diga lungo il corso, quale dei due fiumi sarà impegnato a superarla? **Entrambi!**

Questo è vero particolarmente se desideri vivere un rapporto che si basa su fiducia, rispetto e stima reciproci.

Questo è ciò che puoi considerare...

Se prima i pesi e le gioie erano portati con due spalle, dopo la fusione, gli stessi sono **portati con quattro spalle**.

Abbiamo visto che l'amore è il risultato della complementarietà che genera equilibrio, il quale sta a indicare il fondersi delle capacità, che porta ad essere **uno e questo uno porta la barca, affronta gli ostacoli, sostiene i pesi**.

Scoprirai che questa parte del processo procede molto più agevole se applichi questi suggerimenti: fai la lista di tutto ciò che ti piacerebbe condividere con il tuo compagno/a.

- Pensieri, riflessioni
- il tempo

- gli oggetti
- le proprietà
- le vacanze
- le preoccupazioni
- le gioie
- i successi
- gli insuccessi
- le sofferenze
- (prosegui tu la lista)

Ricorda che essere disponibile ad accogliere ciò che il tuo compagno/a vuole condividere con te è di fondamentale importanza. Se vuoi che il tuo compagno possa esprimere con te la sua facoltà di condivisione prova a prendere in considerazione il fatto che sarà conveniente esimerti da ogni giudizio negativo.

Il non tenere conto di ciò può compromettere la possibilità che l'altro in seguito possa condividere con te le sue cose.

#### **Sintesi 4:**

- *Condividere, portare tutto con quattro spalle*
- *Non esprimere giudizi*

**Una volta che avrai completato questo quarto step potrai avanzare al prossimo...**

## Capitolo 5 – Essere al servizio? Di chi?

**Potresti sottovalutare questo quinto step, non farlo e prima di procedere lascia che ti avvisi di qualcosa.**

Questo quinto step richiede una attenta riflessione e i risultati che otterrai saranno sbalorditivi.

Immagina che con la tua auto andrai in un'area di servizio, l'intento è di rifornirti del carburante che ti necessita.

Farai rifornimento del giusto carburante così potrai proseguire il tuo viaggio. Sarai stato servito dal benzinaio che ha **scelto** di svolgere questo ruolo: *rifornire il cliente del carburante giusto per la sua auto.*

**La coppia dovrebbe essere l'area di servizio dei due individui che hanno scelto di vivere insieme.**

Come il benzinaio **ha scelto** di svolgere questo ruolo, **così se anche tu scegli di vivere insieme all'altro, ed è stata una scelta cosciente, in realtà stai scegliendo di servire, di essere al servizio, del tuo compagno o compagna.**

E' con la gioia nel cuore che svolgi il tuo **ruolo** sapendo che contribuisce alla sua evoluzione. Se lo rifornisci del carburante corretto potrà proseguire speditamente **il suo viaggio nella vita.**

### **In cosa consiste questo ruolo?**

Abbiamo visto all'inizio che compito cosmico di ognuno è *vivere le proprie qualità individuali*. Questo ci permette di realizzarci e allo stesso tempo diamo il nostro contributo all'evoluzione cosmica.

Abbiamo anche compreso che l'incontro non è casuale ma frutto della complementarità.

Prendi nota che in questa ottica *essere al servizio* significa aiutare la tua compagna o il tuo compagno a vivere tutte le sue capacità e talenti, sapendo che almeno una parte di essi sono complementari ai tuoi e perciò così facendo **vi aiutate a realizzarvi.**

Il tuo compito è vivere pienamente le tue capacità che sono complementari a quelle del tuo compagno. Così facendo ristabilite **l'unità.**

### **IL CARBURANTE GIUSTO**

Probabilmente sei cosciente che ci sono delle attitudini che funzionano da **carburante** reciproco.

La donna e l'uomo sono due entità diverse che per funzionare bene hanno

bisogno del giusto carburante. La donna ha bisogno di un tipo di carburante e l'uomo di uno diverso.

Prova a considerare, se ancora non lo hai fatto, che la donna è ricca del carburante che serve all'uomo e l'uomo è ricco del carburante che serve alla donna.

**Ti sei mai chiesto qual è il carburante principale che fa funzionare bene la donna di cui sei ricco e quello principale che fa funzionare bene l'uomo di cui sei ricca?**

Secondo te, uomo, qual è l'attitudine speciale che ti appartiene? Qual è quell'attitudine che sgorgerebbe naturalmente da te uomo se tu fossi libero, senza condizionamenti e fluirebbe verso la donna?

Secondo te, donna, qual è l'attitudine speciale che ti appartiene? Qual è quell'attitudine che sgorgerebbe naturalmente da te donna se fossi libera, senza condizionamenti e fluirebbe verso l'uomo?

Tu donna prova a pensare qual è l'attitudine che ti appartiene e quando la usi fa sentire bene il tuo compagno.

Tu uomo prova a pensare qual è l'attitudine che ti appartiene e quando la usi fa sentire bene la tua compagna.

Ora ti svelo il segreto che di cui pochissimi sono consapevoli.

Sii consapevole del fatto che tu donna hai tante qualità e una in particolare è quella di cui il tuo compagno è assetato: è la **dolcezza, la tenerezza** con la quale lo puoi nutrire. Ne sei particolarmente ricca, quindi usala.

Tu uomo hai tante qualità e una in particolare è quella di cui la tua compagna è assetata: la forza che si manifesta con **le attenzioni** con le quali la puoi nutrire. Ne sei particolarmente ricco, quindi usale.

### **ATTENZIONI - DOLCEZZE**

- Abbiamo individuato che ciò di cui ha bisogno la donna per funzionare bene sono le **attenzioni**
- e abbiamo anche individuato che ciò di cui ha bisogno l'uomo per funzionare bene sono le **dolcezze**.

**Fai particolarmente attenzione alle informazioni che ti ho dato, non ricordarsi di viverle equivale a non annaffiare un fiore che tieni in un vaso e pretendere che sopravviva, è impossibile.**

**Se fai ciò che ti spetta vedrai il tuo rapporto crescere nella direzione delle tue aspirazioni.**

### **Sintesi 5:**

- *La coppia come l'area di servizio dei due individui che hanno scelto di vivere insieme.*
- *Il tuo compito è vivere pienamente le tue capacità che sono complementari a quelle del tuo compagno. Così facendo ristabilite l'unità.*
- *Tu donna hai tante qualità e una in particolare è quella di cui il tuo compagno è assetato è la dolcezza, la tenerezza con la quale lo puoi nutrire. Ne sei particolarmente ricca, quindi usala.*
- *Tu uomo, hai tante qualità e una in particolare è quella di cui la tua compagna è assetata: la forza che si manifesta con le attenzioni con le quali la puoi nutrire. Ne sei particolarmente ricco, quindi usale.*

## Capitolo 6 – Avete perso l'armonia? Ecco come ritrovarla. La libertà.

Questo step richiede pazienza per essere svolto nel modo giusto, ma vale tutto lo sforzo. Ecco come procedere...

Secondo la visione che ho fin qui esposto l'armonia si perde se uno dei due o tutti e due **non vivono pienamente le qualità e i talenti che gli appartengono**.

In questo modo, anche vivendo insieme, i due individui **non danno il loro contributo per vivere l'unità**.

Se osservi quando nella vita hai vissuto mancanza di fiducia in te stesso, ti sei sentito depresso, in tensione, in confusione o hai vissuto difficoltà nei rapporti affettivi, probabilmente ti accorgeresti che stavi anche trascurando di coltivare le tue capacità.

Dedicarti all'uso delle tue capacità creative ti aiuta a superare i condizionamenti, le inibizioni, le paure, guadagni sicurezza in te stesso, ti avvia verso la realizzazione delle tue aspirazioni.

Quando si incontrano una donna e un uomo che coltivano le proprie capacità individuali e ci si scopre complementari, il rapporto che nasce diventa ricco e appagante.

### Cosa distrugge i rapporti?

Ti sei mai chiesto qual è la cosa a cui tiene di più un essere umano?

La maggior parte delle persone ritiene che la **Libertà** sia un bene importantissimo.

Perché è così importante per un essere umano la libertà? Prima di rispondere immagina la tua vita da persona non libera.

Come si sente un leone in gabbia? Cosa provi? Nella libertà puoi esprimerti, puoi scegliere di vivere ogni tuo desiderio, puoi vivere i tuoi talenti. Quando limiti la libertà del tuo compagno/a, sarà come mettere un leone in gabbia.

**Per la stragrande maggioranza delle persone la libertà è un bene non negoziabile.**

Ogni volta che neghi la libertà alla tua compagna o al tuo compagno metterai in moto delle dinamiche che generano scontro, astio, contrapposizione, odio, rancore, ostilità, avversione, animosità, inimicizia, antipatia, disinteresse, indifferenza, disprezzo, odio.

**Al contrario se promuovi la libertà** metterai in moto delle dinamiche che

genereranno affetto, attenzioni, benessere, attaccamento, amicizia, tenerezza, calore, dolcezza, attenzione, cura, amorevolezza, presenza, vicinanza.

Devi solo scegliere quali effetti vuoi ottenere. Le separazioni e i divorzi in Italia in venti anni sono aumentati del 70%. Comunemente la responsabilità viene attribuita a:

- La società
- I valori sociali
- Il consumismo

**In realtà essi non sono responsabili.**

Se **la società, i valori sociali, il consumismo** non sono responsabili, nel senso che non sono la causa dei problemi che stiamo analizzando, cerchiamo di comprendere effettivamente **cos'è che blocca il libero fluire dei sentimenti e dell'emozione della gioia**, nei rapporti di coppia.

## L'immagine dell'altro

Quando guardi il tuo compagno o la tua compagna, come vorresti che fosse? Probabilmente, quando guardi **l'altro**, il compagno/a, nei tuoi occhi c'è un'**immagine che fa da filtro tra te e l'altro**. In questa immagine ti appare **come secondo te dovrebbe essere il tuo compagno/a**.

Che tu sia un uomo o una donna, se sei bene attento ti accorgerai **che quando la/o guardi non la osservi così com'è in realtà**. La/o vedi come **ti piacerebbe che fosse**.

**Il solo fatto di avere un'immagine di come vorresti che fosse, distrugge totalmente il vivere serenamente e in armonia.**

**Lentamente il legame che avete si deteriora.**

La coppia vorrebbe condividere: **pensieri, cose, letto, affetto ...**

Perciò seguendo l'urgenza impellente di vivere insieme si sta seguendo l'urgenza del condividere una o più aspetti e a questo punto la domanda:

“allora se il desiderio comune è condividere così tante cose, **per quale ragione si verificano così tante separazioni e divorzi?**”

Prova a intervistare qualche persona che sta vivendo dei disagi di coppia, il più

delle volte ti sentirai dire che **l'altro non lo capisce più**. Probabilmente quando si verifica questa situazione possiamo farla risalire al fatto che uno dei due o tutti e due smettono di crescere.

E' idea comune che tutte le incomprensioni e le situazioni drammatiche nelle coppie, nascono come risultato della disgregazione dei valori sociali.

Probabilmente non è la causa più importante.

### **Come mai nasce l'attrazione o l'infatuazione o l'innamoramento?**

Abbiamo visto che la nostra sensibilità percepisce almeno una parte di complementarità e fa scaturire una voce interna che dice: "**finalmente ho trovato chi stavo cercando**". Sono certo che con questa persona ristabilirò l'unità, mi sentirò completo".

Come ti sentirai in quel momento? **Esaltato, innamorato**.

Probabilmente siamo convinti di aver trovato qualcuno che corrisponde all'immagine che avevamo dentro di noi.

Poiché avevamo un'immagine, un'idea della persona che stavamo cercando, quando credo che corrisponda proviamo infatuazione, entusiasmo, attrazione.

### **In quel momento non stai vedendo l'altro come in realtà egli è.**

**Stai vedendo solo una parte che somiglia all'immagine che porti dentro te.**

In quel momento sei certo che sia quello che stai cercando.

Presi da questa infatuazione reciproca i due iniziano a frequentarsi e quasi senza accorgersi ognuno si adegua a quello che l'altro chiede, si adegua all'immagine che l'altro ha di lui o lei.

E poi... **inizia la vita in comune**.

Accade che, stando insieme tanto tempo, le due persone gradualmente fanno cadere le maschere e cosa succede? Emerge la vera identità di ognuno: l'immagine ideale dell'altro, che ti eri creata comincia a **non corrispondere più** con la realtà che hai di fronte.

A poco a poco emerge la vera identità del tuo **compagno o compagna**, la dolcezza dei primi giorni svanisce, la gioia lascia il posto a... (proviamo ad immaginare).

Le conseguenze?

**Delusioni, Incomprensioni, Disistima, Separazioni, Divorzi.**



### Sintesi 6:

- *L'armonia si perde se uno dei due o tutti e due non vivono pienamente le qualità e i talenti che gli appartengono.*
- *Quando si incontrano una donna e un uomo che coltivano le proprie capacità individuali e ci si scopre complementari, il rapporto che nasce diventa ricco e appagante.*
- *Per la stragrande maggioranza delle persone la libertà è un bene non negoziabile.*
- *Ogni volta che neghi la libertà alla tua compagna o al tuo compagno metterai in moto delle dinamiche che generano scontro, astio, contrapposizione, odio, rancore, ostilità, avversione, animosità, inimicizia, antipatia, disinteresse, indifferenza, disprezzo, odio.*
- *Se promuovi la libertà dell'altro, metterai in moto delle dinamiche che genereranno affetto, attenzioni, benessere, attaccamento, amicizia, tenerezza, calore, dolcezza, attenzione, cura, amorevolezza, presenza, vicinanza.*
- *Il solo fatto di avere un'immagine di come vorresti che fosse, distrugge totalmente il vivere serenamente e in armonia. Lentamente il legame che avete si deteriora.*

## Capitolo 7 – Le delusioni.

**Il mondo è pieno di persone deluse. Quasi tutti i miei amici e clienti raccontano di delusioni passate o presenti e di come queste riescono a rattristare la loro vita.**

Prova a pensare a quando nella tua vita hai vissuto situazioni in cui sei rimasto deluso.

Osservando bene la dinamica delle tue delusioni, ti accorgerai che questo particolare stato d'animo riguarda soprattutto il tuo rapporto con gli altri, in modo particolare il tuo rapporto con la tua compagna o compagno.

Concerne il valore che attribuisce al loro comportamento siano essi compagni, figli, genitori, amici, dipendenti...

Le espressioni più usate nella coppia sono:

- "Oggi sono distrutta, mio marito mi ha deluso perché il suo comportamento mi dimostra che non si accorge neanche che esisto"
- "Vedo nero: io mi ammazzo di lavoro e mia moglie non è quella santa donna che pensavo."
- "Dedico tutta la mia vita alla famiglia, al partner, ai figli, e loro per tutta risposta mi dicono che sono invadente. Piango e mi dispero, loro sono la mia vita, vivo solo per loro. Mi aspetterei un po' di gratitudine."
- "Oggi sono distrutta, se potessi sparirei, mi impegno con la casa, mi faccio carico di tutti i problemi e mio marito pensa solo al lavoro, mai un fiore, mai un complimento."
- "Quando mi arrabbio, mia moglie non mi coccola."
- "Avevamo deciso di avere un figlio, eravamo felici. Adesso ho dovuto abortire e siamo completamente distrutti."

Potrei proseguire all'infinito, ma preferisco entrare nell'argomento.

**Probabilmente quando vivi una delusione vuol dire che ti sei messo nello stato d'animo dell'aspettativa.**

Tu mi dirai che è normale avere delle aspettative nei confronti del proprio compagno/a.

Ora provo a condividere con te ciò che ho scoperto in proposito.

### **ASPETTA-TIVA**

È facile notare come la radice di questa parola sia: "aspetta". In genere si aspetta che arrivi un treno, un aereo, che il tè sia pronto, che il tempo cambi e

così via.

Quando aspetti, stai fermo, in attesa che qualcun altro compia l'azione o che la tal cosa accada: ti aspetti che arrivi la sera, che sorga la luna... In questo caso il potere, cioè la capacità di cambiare le cose non è nelle tue mani, ma nelle mani di chi compie l'azione: il treno, l'aereo, il tè, il tempo, la natura.

### **Quando nutri un orientamento all'aspettativa non hai potere.**

Essa contiene in sé il non movimento e nella vita l'immobilità non esiste in quanto, è propria delle cose morte. Quando coltivi l'aspettativa sei più simile a un morto che a una persona viva. Ti trovi in una condizione di totale impotenza.

Ora fai una lista delle tue aspettative, ti aiuterà a prendere coscienza di quante aree di non potere stai coltivando, sarà molto istruttivo.

## **LA STORIA DI PAOLO E IRENE**

Paolo e Irene (Una storia realmente accaduta. I nomi sono di fantasia, per una questione di privacy).

Irene ha una giornata di riposo dal lavoro, mentre Paolo ha una giornata piena d'impegni tra riunioni e appuntamenti.

Irene pensa di utilizzare il suo tempo libero per andare dal parrucchiere e curare la sua persona, così quando Paolo rientrerà si sentirà ammirata e apprezzata.

Paolo dal canto suo, sapendo che la sua compagna è a casa, non vede l'ora di tornare per vivere momenti di tenerezza e...

La sera Paolo torna a casa pensando: "Tra poco suonerò alla porta, Irene verrà ad aprire, mi getterà le braccia al collo e mi farà tante tenerezze, così **trascorreremo una splendida serata**".

Irene dal canto suo è in cucina a preparare una bella cenetta e pensa: "Paolo sta per arrivare, non vedo l'ora. Verrà a cercarmi, mi farà i complimenti per i capelli e il nuovo look, così **trascorreremo una splendida serata**".

Voi penserete che, con queste belle premesse, la serata si sarà conclusa con i fuochi d'artificio. Ora vi racconto com'è finita in realtà.

Paolo arriva, suona il campanello e aspetta contento che la moglie, aprendogli, gli getti le braccia al collo. Irene, dal canto suo, sentendo il campanello, pensa che se non andrà ad aprire, Paolo entrerà, verrà a cercarla e la farà sentire al centro delle sue attenzioni. Ma Paolo suona altre volte il campanello e non

ricevendo risposta si irrita, sente nascere dentro di sé la delusione. E' deluso che sua moglie non corra da lui, pensa che sia menefreghismo. Decide di aprire la porta e, pensando a quanto la sua compagna sia indifferente verso di lui si siede, contrariato, sul divano e accende la televisione.

Irene non vede arrivare Paolo e, sentendo la tv accesa, pensa che suo marito sia proprio un egoista che bada solo a se stesso. Per concludere, hanno litigato, lui ha dormito sul divano e si sono riappacificati dopo tre giorni. Ognuno è rimasto con le proprie convinzioni.

Le aspettative sono terribili.

## ASPIR-AZIONE

Nel linguaggio comune, nei libri, nelle conferenze ..., "aspettativa" e "aspirazione" sono spesso usate come fossero la stessa cosa. Ma non lo sono; quindi, prima di proseguire, analizziamo questa bellissima parola.

La sua desinenza indica movimento, azione, e la radice è "aspira" (attira a sé).

### *L'azione che attira a sé.*

È una parola stupenda piena di potere che indica che puoi agire, **che l'azione è nelle tue mani.**

Significa compiere le giuste azioni nella direzione dei tuoi bisogni.

La maggior parte delle divisioni e dei divorzi hanno come causa l'incapacità di vivere una relazione matura e costruttiva che poggi le radici sull'aspirazione di realizzare i propri desideri, bisogni e sogni.

Senza troppa consapevolezza si vivono profonde aspettative che minano la qualità dei rapporti.

### **Ritorniamo alla storia di Irene e Paolo**

Come sarebbero andate le cose se, anziché aspettare il primo passo dell'altro, ognuno di loro avesse seguito il proprio desiderio, la propria **aspirazione** vivendo l'azione che il cuore gli dettava?

- Sicuramente o si sarebbero incontrati sulla porta, o in cucina. Lui le avrebbe fatto i complimenti per i capelli e il nuovo look, così lei avrebbe avuto le attenzioni di cui sentiva il bisogno.
- Gloria avrebbe gettato le braccia al collo del marito e gli avrebbe dato tutte le tenerezze da lui desiderate. Quando sono venuti da me erano a un passo dalla separazione. Poi hanno fatto un gran bel lavoro. Ognuno di loro ha lavorato sulle proprie aspirazioni. Hanno cominciato a coltivare

l'azione anziché l'aspettativa e ora sono felici, studiano e crescono. Il mondo è pieno di Irene e di Paolo.

La maggior parte delle divisioni e dei divorzi sono causati dall'incapacità di vivere una relazione matura e costruttiva che poggi le radici sull'aspirazione di realizzare i propri desideri, bisogni e sogni.

### **Un giorno mia madre,**

che allora aveva ottant'anni, mi disse che non "sentiva" una sua amica da diverso tempo e che aveva un gran desiderio di parlarle. Le dissi di telefonarle, così avrebbero potuto parlare e magari anche incontrarsi.

Mia madre mi rispose di non avere nessuna intenzione di farlo poiché la sua amica era più giovane di tre anni e che spettava a lei fare il primo passo, aggiungendo infine: "Gli anziani vanno rispettati".

Mi misi a ridere per questa sua bizzarra aspettativa e le chiesi se avesse davvero il desiderio di parlare con quella sua vecchia amica; mi rispose di sì. Allora le feci notare che ciò che più contava era il desiderio genuino di comunicare e la convinsi a fare la telefonata. In seguito mi ha ringraziato per averla aiutata a superare quel suo stato d'animo.

Ora fai una lista delle tue aspirazioni. Ti aiuterà a comprendere dove vuoi andare.

Se coltivi l'aspettativa diventi distruttivo e impotente come i morti.

**Coltivare l'aspirazione invece ti permette di vivere pienamente il tuo potere,** di vincere i tuoi limiti e avere successo.

Ti trasformerai da brutto anatroccolo in... aquila!

I tempi cambiano e ora puoi ottenere in poco tempo ciò che io ho ottenuto in trent'anni di ricerca. Questo grazie alla facilità di comunicazione e perché ora i tempi sono maturi per crescere velocemente, a patto di avere le giuste conoscenze.

### Sintesi 7:

- *Le delusioni*
- *Probabilmente quando vivi una delusione vuol dire che ti sei messo nello stato d'animo dell'aspettativa.*
- *Quando nutri un orientamento all'aspettativa non hai potere.*
- *L'aspirazione è una parola stupenda piena di potere che indica che puoi agire, che l'azione è nelle tue mani.*
- *Se coltivi l'aspettativa diventi distruttivo e impotente come i morti.*
- *Coltivare l'aspirazione invece ti permette di vivere pienamente il tuo potere, di vincere i tuoi limiti e avere successo. Ti trasformerai da brutto anatroccolo in... aquila!*

## **Finalmente potrai vivere: SERENITA', DISPONIBILITA', GENTILEZZA, ATTEZIONI, TENEREZZA, SICUREZZA.**

Riassumendo...

La strategia **"l'arte di vivere l'armonia nella coppia e nei rapporti interpersonali"** è in assoluto il modo migliore per ottenere i risultati a cui aspiri.

**Step 1:** Assumi la responsabilità della tua vita.

**Step 2:** La finalità della coppia.

**Step 3:** Perché ci si incontra?

**STEP 4:** Condividere.

**STEP 5:** Essere al Servizio? Di chi? Il carburante giusto. Attenzioni – Dolcezze

**STEP 6:** Avete perso l'armonia? Ecco come ritrovarla. La libertà. Cosa distrugge i rapporti? Analizziamo il legame che unisce una coppia.

**STEP 7:** Le delusioni.

Ora che sai come completare l'intero processo per vivere in modo armonioso il rapporto di coppia e i rapporti interpersonali, voglio anticiparti alcune difficoltà che potresti trovare lungo il percorso, in maniera da aiutarti a superare alcuni punti di blocco che potresti dover affrontare.

## 8 Errori Comuni da evitare

### Errore #1: Dare la responsabilità del tuo malessere all'altro

Chiunque io conosca che si cimenta in un rapporto di coppia finisce per commettere questo errore, principalmente perché si è troppo intellettuali. Se lo guardi da un punto di vista logico, potresti sentirti a disagio perché il tuo compagno è troppo... o troppo poco... Perché fa o non fa. Ovviamente il più delle volte la causa del tuo malessere non è l'altro, potresti scoprire che il tuo benessere deriva dalle azioni più o meno giuste che compi.

### Errore #2: Non riflettere sulla finalità della tua vita

Scommetto che circa la metà di coloro che sono alle prime armi nella vita di coppia commettono questo errore e moltissimi non riflettono affatto su questo argomento per tutta la vita. Ancora peggio, alcuni dei prodotti che trovi in giro, libri o nel web non ti aiutano a comprendere che tu sei importante per la vita e che l'uso delle tue capacità è indispensabile!

Ho commesso questo errore non una ma più volte. Quindi lascia che ti salvi dal compiere la stessa azione. Invece di trascurare le tue capacità e i tuoi valori, prova invece a esserne consapevole e comincia ad usarle. Vedrai risultati grandi risultati.

### Errore #3: Non riflettere sulla finalità della coppia

Quest'altro errore fin troppo diffuso, succede semplicemente perché si pensa che l'essersi innamorati sia sufficiente per vivere insieme felici tutta la vita. La maggior parte delle persone non realizzano nemmeno che stanno commettendo questo errore finché i rapporti non si deteriorano. Tu puoi evitare questo sbaglio scegliendo consapevolmente di aiutare il tuo compagno/a a vivere le sue capacità e valori.

### Errore #4: Non condividere

Se hai ottenuto dei risultati negativi quando stavi provando ad aver cura del tuo rapporto di coppia, valuta se stavi commettendo l'errore di non condividere. La prossima volta, prova a condividere i tuoi pensieri, sentimenti, preoccupazioni, gioie e vedi se ottieni risultati migliori. ATTENZIONE a ciò che fai quando è l'altro che condivide le sue cose con te: non giudicarlo, non riprenderlo, non criticarlo. Limitati ad ascoltarlo e ad accoglierlo.

### Errore #5 Non essere al servizio

Questo è un po' complesso, perché potresti essere sulla strada giusta e fare le



cose corrette, quando improvvisamente realizzi che non aiuti il tuo compagno a realizzarsi. Se ti succede, non preoccuparti, puoi tornare in carreggiata. Dovrai solo ricordarti di incoraggiare il tuo compagno a usare le sue capacità e valori.

### **Errore #6 Non comprendere quale sia il carburante del tuo compagno/a**

Da quel che ho visto parlando a numerose di persone che vivono in coppia sono in moltissimi a commettere questo errore.

Comunque, tutti lo trovano oltremodo frustrante, perché, mi dicono "nessuno me lo ha mai insegnato". Ho persino conosciuto gente che voleva separarsi o che si è separata, e tutto ciò dopo aver vissuto molti anni insieme e dopo che avevano trascurato o ignorato l'importanza del giusto carburante che serve al proprio compagno/a.

Fortunatamente, puoi evitarlo abbastanza facilmente, semplicemente devi ricordarti di quello che abbiamo detto nel capitolo 5.

### **Errore #7: Limitare la libertà del tuo compagno/a Vivere nelle aspettative anziché le aspirazioni**

Invece di limitare la libertà del tuo compagno/a, impegnati a promuovere la libertà del tuo compagno/a. I tuoi figli, i tuoi amici, il tuo compagno/a ti ringrazieranno per questo.

### **Errore #8: Vivere nelle aspettative anziché le aspirazioni**

Ho tenuto il migliore per la fine. Questo perché è il più diffuso in assoluto. Ed è così diffuso perché viene trasmesso in famiglia, a scuola, fa parte della "normale educazione."

Non giudicarti male se commetti questo errore. Perché ho potuto constatare che anche gli esperti lo commettono. Anche a me che sono tanti anni che studio questi argomenti, mi capita di nutrire delle aspettative. Il segreto è cercare di esserne consapevoli e trasformare l'aspettativa in aspirazione.

Comunque, puoi completamente evitare di essere frustrato nel rapporto di coppia o nei rapporti interpersonali, semplicemente applicando le conoscenze che hai studiato. È in effetti, più semplice di quanto pensi!

Adesso che conosci, gli 8 errori più frequenti nella messa a punto di questa

strategia e come evitarli, avrai un vantaggio notevole rispetto ad altra gente che sta ancora provando a vivere l'armonia nella coppia e nei rapporti interpersonali con i metodi convenzionali.

Ti consiglio di rileggere tutti i punti, prendi appunti e prova a dare attenzione ad ogni punto per una settimana.

Ora ti rimane solo una cosa da fare: agire.

Prova il mio metodo in 7 passi, e vedi cosa può fare per te.

Credo che rimarrai sorpreso dei risultati! Mi farà piacere se vorrai dividerli con me.

[strategieevolutiveintegrate@gmail.com](mailto:strategieevolutiveintegrate@gmail.com)

Moreno Lupetti

**Scarica GRATIS i primi 4 capitoli del mio libro FINALMENTE IL BENESSERE.**