

COSMOPOLITAN

APRILE 2013 • € 2.20

SEX ANATOMY

Le sue misure contano (anche le tue). Vai a pag. 62 per l'incastro perfetto

HAPPY FASHION

LA TUA VITA A COLORI
NUOVI OUTFIT
PER RICARICARTI
DAY & NIGHT

Cosmo Job

Qui c'è lavoro

1668 offerte per te

- + i consigli dei boss per il colloquio
- + le dritte delle ragazze che ce l'hanno fatta
- + le idee per il look vincente

SPECIALE CORPO

Cellulite non mi avrai!
Fai il test
e segui il tuo
programma

Jessie J

"Sono stata con uomini
e donne. E allora?"

LE COPPIE
PIÙ FELICI
ti svelano
i loro piccoli
segreti.
Funzionano!

Lo sai che il
coraggio si può
allenare?
4 esercizi per
superare le sfide

7

VACANZE
DA STAR IN
VERSIONE
LOW
BUDGET



MEVSILE - POSTE ITALIANE SPA - SPED. IN A.P. - D.L. 353/2003 (CONV. IN L. 27/02/2004 N° 46) ART. 1, COMMA 1, NE/VR, ITALIA € 2.20 AUSTRIA € 3.80 BELGIO € 3.50 FRANCIA € 4.00 GERMANIA € 5.50 LUSSEMBURGO € 3.50 PORTOGALLO (CONT.) € 3.50 SPAGNA € 3.50 SVIZZERA CHF. 5.00 SVIZZERA CT. CHF. 4.60 U.K. GBP 3.30 N.L. 3.50

Allena il tuo CORRA

iPad



Sei stufo di aver sempre timore (di sbagliare, di soffrire, di affrontare le sfide)? Ecco la buona notizia: un pool di esperti ha preparato per te uno psicotraining che ti trasformerà in un... cuor di leopardo di V. Ciannamea

Affrontare un cambiamento, sostenere un colloquio di lavoro, dire per prima: "Ti amo" o mollare il tipo che non ti piace più, viaggiare da sola, fare un figlio o decidere di non farlo... Che cos'hanno in comune queste azioni? Richiedono coraggio. Quello stato di grazia che ti consente di fronteggiare le situazioni che per te rappresentano una sfida difficile, perché paura, ansia e insicurezza ti rendono vulnerabile. E se ti dicessimo che la forza d'animo è come un "muscolo" che può essere allenato? Prova gli esercizi dei nostri esperti e diventa un cuore impavido, col sorriso sulle labbra.

Crearti un'ancora di salvezza

«Scegli un gesto semplice, come toccarti il pollice della mano sinistra con la destra, e una parola che puoi pronunciare a bassa voce o nella mente che abbia significato per te, come: sì, bene, allora», suggerisce Nicola Zema, interventionist coach.

«Ricorda un momento in cui sei stata particolarmente coraggiosa. Rivivi le sensazioni, i rumori, le emozioni che hai provato allora. Associa questa immagine al gesto e alla

oggi

Vuoi imparare
ad affrontare le
sfide della vita a
testa alta, senza
timore? Segui le
indicazioni dei
Cosmoesperti.

parola. In questo modo hai creato la tua "àncora", un'azione che richiama dentro di te il coraggio. Fai questo esercizio tutte le volte che affronti una circostanza nuova che ti mette in difficoltà. Devi parlare in pubblico e sei ansiosa? Prima di iniziare visualizza l'immagine, fai il tuo gesto e pronuncia la tua parola. All'inizio ti potrà sembrare inutile, persino sciocco, ma non è così! Provalo finché non ti verrà automatico e scoprirai la sua efficacia».

Guarda la paura in un'altra ottica

«Ricorda che è un'emozione fondamentale perché ti mette in guardia da possibili pericoli e non va demonizzata», avverte Italo Conti, psicoterapeuta e autore del manuale *Autoinganni* (FrancoAngeli, € 21). «Vuoi superarla? Sii curiosa e cerca di capire cosa nasconde. Immagina che sia un oggetto, per esempio una penna o un fiore, che puoi prendere tra le mani e analizzare da vari punti di osservazione. **In pratica, prendi in considerazione la situazione che ti turba e domandati: "Come la vedo? Come me la racconto, per essere così spaventata?"**. Una volta che hai capito quale narrazione fai di essa, prova a cambiarla. Per esempio: temi un esame all'università? Chiediti: "Che cosa accadrebbe se non lo superassi? E se prendessi un voto basso?". Annotando le risposte scoprirai che esistono altre narrazioni, tutte altrettanto possibili, oltre a quella che ti spaventa tanto. E smentendo la paura, potrai far nascere nuove opportunità per la tua vita».

Rafforza la fiducia in te stessa

«Per affrontare le sfide di ogni giorno è importante sviluppare l'autostima. Come? Individuando le qualità che hai saputo mettere in campo in ambiti diversi e che possono tornarti utili nelle situazioni in cui sei bloccata»,

consiglia la life coach Marcolina Sguotti.

«**Hai paura a chiedere un aumento al tuo capo, però magari non hai avuto nessun timore a chiedere un appuntamento al ragazzo che ti piace?** Come vedi, c'è stata una situazione in cui, senza pensarci troppo, ti sei assunta il rischio di un rifiuto. E non hai avuto timore di mostrarti per quello che sei. Ed è questo il trucco: le persone coraggiose sanno essere se stesse. Fai quindi un elenco delle tue capacità e di tutte le fasi della vita in cui hai saputo usarle al meglio e immagina di applicarle nelle situazioni che ti creano disagio. Per stilare l'elenco, chiedi a chi ti vuole bene perché ha fiducia in te».

Dai un nome ai tuoi "draghi"

«La paura non è altro che eccitazione mascherata», sostiene la life coach Lucia Giovannini. «A livello fisiologico, in entrambi i casi l'adrenalina provoca tensione, accelera il battito cardiaco e accorcia il respiro. È solo la nostra valutazione che trasforma questa sensazione in "paura". Prova a rilassarti e fai questi esercizi. Quando ti accorgi che di fronte a una situazione il livello di paura sta salendo, manifestandosi magari come ansia, tristezza o rabbia, fermati: prendi un foglio di carta e scrivi una frase che descriva che cosa provi. Inizia con le parole "Io ho paura di..." e riporta i primi pensieri che ti vengono in mente. Rileggile tre volte facendo dei respiri profondi: dopo ogni lettura il potere di spaventarti diminuirà un po'. **Poi scrivi le tre situazioni principali che ti intimoriscono, immagina che ognuna di esse sia un piccolo drago che sputa fiamme e ti impedisce di avere coraggio.** Ora dai a ciascuna un nome. Chiamare quei draghi per nome invitandoli a uscire allo scoperto, ti aiuterà a ridimensionarli».

Ispirati alle strategie delle Cosmogirl

Recito un "mantra"

«A tutto c'è una soluzione»: queste parole che mio nonno mi ripeteva spesso sono diventate il mio mantra e la leva con la quale mi faccio coraggio. Quando me le ripeto, sento fluire una grande energia, fino a sentirmi forte per agire. È così che sono riuscita a lasciare il lavoro per tornare in Puglia e aprire un hub di professionisti della comunicazione. Un rischio, considerati i tempi: eppure sapevo che alle difficoltà avrei saputo rimediare».

Angela, 33 anni

Efficacia: 

Visualizzo le paure

«Desideravo andare a Londra ma avevo paura dell'aereo. Mi ha aiutato la programmazione neurolinguistica. Ho registrato un file audio in cui descrivevo l'esperienza del viaggio. Mentre ero rilassata ascoltavo la mia voce e immaginavo l'arrivo in aeroporto, il decollo, l'atterraggio... Non avevo paura perché stavo solo immaginando. Poi, un giorno ho comprato il biglietto. Sono partita e... l'ansia non c'era più!».

Renata, 38 anni

Efficacia: 

Penso ai miei desideri

«A 20 anni sono andata a vivere da sola e ho imparato a contare sulle mie forze. Dover gestire le spese e il tempo mi ha portato a valutare meglio i miei bisogni. È così che ho capito di non essere più felice con il mio fidanzato, con cui stavo da anni. Solo quando sono diventata consapevole di chi desideravo essere ho capito che quella relazione non mi rispecchiava più. Ora prima di fare una scelta mi chiedo subito che cosa ha davvero importanza per me».

Ilaria, 30 anni

Efficacia: 

Scrivo sul mio blog

«Quando l'uomo che amo ha avuto un'offerta di lavoro importante, ma lontano da casa, l'ho incoraggiato ad andare, per il suo bene. Ma vivere un rapporto a distanza, specie con un figlio in arrivo, era dura. Per ritrovare fiducia ho aperto un blog in cui raccontavo la mia sofferenza. Attraverso le parole ho vinto i miei timori e aumentato l'autostima, perché so di poter affrontare ogni crisi».

Laura, 36 anni

Efficacia: 