

CAMPAGNA BIO

È IL BOOM Un milione di italiani sono tornati contadini

# Naturale

## style

N. 96 GIUGNO 2011  
€ 2,00

### La luna e le eclissi

Come influenzano  
la nostra vita.  
Segno per segno

### Amber Heard

L'attrice preferita  
di Johnny Depp

"Diamo una  
casa a tutti  
i poveri del  
mondo"

# 120

## IDEE BEAUTY PER L'ESTATE

Solari, cipria, terra  
Manuale antiage

## MODA SELVAGGIA & ANIMALIER

## Denti e schiena I RIMEDI NATURALI

## PILATES Il programma di Pippa Middleton

# Trova la felicità

- **AMORE:** liberati dalla dipendenza affettiva
- **TROVA IL TUO GURU:** 4 percorsi di fede
- **DIETA+FITNESS:** è il tuo nuovo stile di vita
- **ENERGIA:** ricaricati al mare e in beauty farm



CAIRO EDITORE




■ COPPIA

di Luisa Taliento

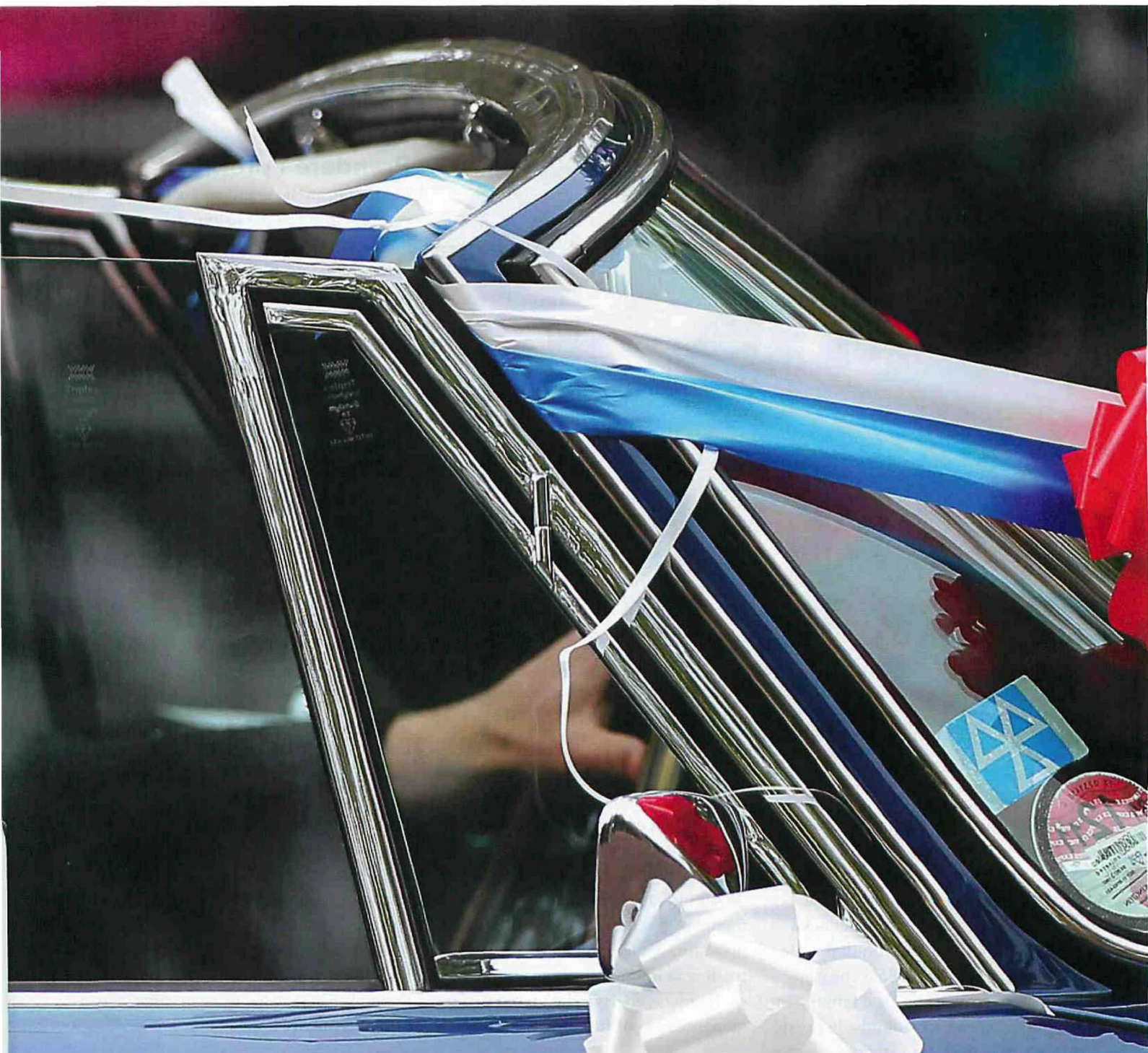
## LE NOZZE DEL SECOLO

Il principe William  
alla guida dell'auto  
con la neosposa Kate  
Middleton dopo le  
nozze del 29 aprile  
scorso. Saranno felici  
per sempre?



# COME VIVERE FELICI

*per sempre*



IN AMORE TI MERITI  
IL MEGLIO E PUOI  
OTTENERLO. È SEMPLICE.  
UNA "LOVE COACH" E  
PSICOLOGA CI SPIEGA  
COME LAVORARE  
SU NOI STESSE. PER  
AZZERARE I CONFLITTI  
E NON CADERE NELLA  
DIPENDENZA AFFETTIVA

**A**AA, felicità cercasi. Soprattutto nella coppia. Secondo Lucia Giovannini, psicologa e fondatrice dell'associazione BlessYou!, che si occupa dello sviluppo della consapevolezza personale e sociale, la felicità non è qualcosa di astratto, un dono, un colpo di fortuna, ma è un'abilità e, in quanto tale, è possibile apprenderla. I segreti per farlo sono svelati in 40 lezioni, nel suo libro *Mi merito il meglio* (Sperling, 2011). Il punto di partenza, soprattutto nella vita a due, è rendersi conto che gli altri sono il nostro specchio e domandarsi: che cosa mi infastidisce di lui/lei? Chi o cosa mi ricorda? Doman- →



### Emulazione

Due fan della coppia regale vestiti come gli sposi più felici e celebrati del momento. In alto: copie patacca dell'anello di fidanzamento di Kate indossate dalle ammiratrici in piazza il giorno delle nozze.

de che ci portano a scoprire che molte cose che ci innervosiscono del partner parlano di noi o della nostra vita. Osho, filosofo e maestro spirituale indiano del secolo scorso, sosteneva che in ognuno di noi c'è un diamante di inestimabile valore. Solo che è sepolto sotto strati di roccia e fango. "In coppia – spiega Giovannini – le nostre differenze ci portano a frizioni a volte dolorose. Ma non è forse anche un'ottima maniera per sbriciolare la roccia e far emergere il prezioso diamante?". Ecco come fare.

### L'educazione dei figli

"È il campo su cui ci sono i conflitti più grossi – continua la Giovannini – un vero terreno di scontro. Nella coppia occorre imparare l'arte di negoziare, su tutto". Quindi se lo scontro è su dove mandare i figli a scuola, per esempio alla steineriana o a quella comunale, occorre trovare una soluzione

che soddisfi entrambi. Che potrebbe essere optare per la scuola comunale, con un corso di applicazioni artistiche da seguire nel pomeriggio. "Inizialmente può sembrare che richieda tempo e sforzo, ma in realtà pian piano, si trasforma in un'abitudine e impegna molta meno energia che vivere perennemente in conflitto".

### Prendere i propri spazi

Le donne, anche le più emancipate, si sentono in colpa per le loro assenze, dalla cura del pasto a quella dei figli. "Una donna gratificata a 360° – continua la Giovannini – è il migliore esempio per i propri figli. Quindi, non bisogna mollare, lasciarsi annientare dai sensi di colpa. Occorre, invece, spiegare al compagno e ai figli i propri desideri e le aspirazioni. Per fare questo è importante che la donna si chieda: chi sono? Di cosa ho bisogno? Una volta stabilito questo, non le resta che comunicare questi desideri in famiglia. E non retrocedere".

### Sposarsi conviene se...

"Gli uomini sono dediti alla carriera e delegano l'intelligenza emozionale alla donna. La quale ha atrofizzato l'intelligenza sociale e finanziaria. In una coppia felice è invece importante che ognuno sviluppi tutte queste doti. La frase 'ti presento la mia metà' è sbagliata. Quella giusta dovrebbe essere: 'ti presento il mio intero'. Le unioni devono avvenire solo quando i singoli stanno bene con se stessi, hanno sviluppato una relazione d'amore con il proprio sé. Non si sceglie di stare con un altro perché si ha bisogno di lui o di lei. Altrimenti, a lungo andare, le pretese, la gelosia, le aspettative, possono minare la relazione".

### TIENI UN DIARIO **Giorno per giorno, sei più felice**



Sul sito [www.mimeritoilmeglio.it](http://www.mimeritoilmeglio.it) si può scaricare gratuitamente un diario, ma anche esercizi, articoli e spunti di riflessione per intraprendere il percorso di trasformazione verso la felicità. Il diario serve per annotare pensieri, domande, reazioni, stati d'animo tuoi e del tuo lui. "Il fatto stesso di scriverlo" spiega la psicologa Lucia Giovannini "permette di alleggerire la mente dai mille pensieri, prendere distanza dalle emozioni, osservare tutto da una prospettiva migliore". Il diario è un impegno, occorre tenerlo aggiornato, senza aspettare troppo. Per questo, il modo migliore per farlo, è di tenerlo sempre con sé, come un fedele compagno di viaggio.