

I Quaderni di Amore Maleducato

Come migliorare la tua relazione di coppia

3 strategie per essere felici insieme



Amore Maleducato

L'ACCADEMIA DELL'AMORE

Ettore Amato

Come migliorare la tua relazione di coppia

3 strategie per essere felici insieme

I Quaderni di Amore Maleducato

Note di Copyright

Prima di fare qualunque cosa con questo Quaderno di Amore Maleducato, leggi quello che voglio dirti.

Se davvero lo desideri, puoi dare a chi ti sta a cuore la grande opportunità di ricevere queste informazioni ed aiutarlo a migliorare la sua relazione di coppia.

Potresti anche essere tentato di REGALARE la tua copia del Quaderno, invece di farlo comprare regolarmente.

Io non posso, né voglio in nessun modo controllare quello che ne fai. Ricorda però che le cose regalate con troppa facilità non stimoleranno la persona a leggere questo libro e quindi non cambierà il suo modo di vivere l'amore.

Se pensi che queste pagine possano essere utili a qualcuno, per aiutarlo a migliorare la sua relazione di coppia, invita la persona a scaricare da sola questo Quaderno e magari dopo averlo letto, parlate e riflettete insieme, in modo da ottenere risultati ancora maggiori.

Puoi fare molte cose con questo libro, ma non puoi **venderlo, modificarlo o utilizzare parti di esso per scopi commerciali** che non siano stati espressamente autorizzati dall'autore in forma scritta, quindi autorizzati da me.

Tutto quello che trovi in questo Quaderno, i pensieri, le strategie e le idee sono frutto di studio e osservazioni durate anni e che hanno richiesto un grande investimento di tempo e denaro.

Se vuoi utilizzare parti di questo libro in blog, siti internet, articoli informativi gratuiti o diffonderle in qualunque altra forma digitale o

cartacea, puoi farlo senza modificare o alterarne i contenuti. Ti chiedo come unica condizione di citare sia l'autore che la fonte.

Questo Quaderno parla d'amore e appropriarti di pensieri, idee e metodi che non sono i tuoi, implica invece una mancanza di amore.

**Per questo ogni abuso sarà perseguito
secondo i termini di Legge, ma
Sempre con Amore.**

I Quaderni Amore Maleducato

Nascono da un'idea di Ettore Amato e vogliono essere una guida pratica ed essenziale per mostrarti una maniera diversa per migliorare la tua vita sentimentale e amorosa.

Nei vari Quaderni che saranno pubblicati, troverai trattati molti aspetti che ti impediscono di vivere al meglio l'amore e la relazione di coppia.

Se hai suggerimenti, se vuoi avere una consulenza o vuoi proporre un argomento scrivimi a contatti@amoremaleducato.it

La scelta è sempre tua

La tua relazione non va come vorresti?

I momenti belli sono sempre meno e si litiga sempre di più?

Vorresti qualcosa di diverso dal tuo rapporto, ma non sai come fare?

In questo Quaderno ti mostrerò come migliorare la tua relazione di coppia, in maniera semplice ed immediata.

Ti mostrerò una parte del metodo [AmoreMaleducato™](#) (le scritte in blu sono link sui quali puoi cliccare per andare alla pagina indicata) e alla fine di queste pagine avrai appreso tre comportamenti, che se applicati con costanza e un po' di pazienza, potranno cambiare il volto della tua storia.

Non importa a che punto sei della tua relazione, non importa da quanto tempo sei sposato/a, fidanzato/a o insieme al tuo

compagno e non importa nemmeno quello che pensi e che hai vissuto prima.

Se t'impegnerai a cambiare questi 3 comportamenti e i pensieri connessi, vedrai che la tua relazione inizierà ad essere, da subito, più soddisfacente per te e per il tuo partner.

Come sempre voglio essere onesto con te e devo avvisarti subito che esiste una condizione necessaria affinché queste tre strategie siano davvero efficaci: deve esistere da parte tua e della persona che hai accanto la voglia di continuare la vostra storia.

Soprattutto deve esserci ancora quell'affetto che permette a due persone di vivere insieme e impegnarsi affinché le cose cambino e procedano nel migliore dei modi.

Se pensi che questa voglia e quest'affetto non ci siano più, tu provaci comunque e fallo con tutte le tue forze e l'impegno necessario, perché potresti semplicemente sbagliarti.

Potrebbe essere solo un momento difficile o un tuo pensiero, legato alle emozioni negative che provi.

Potresti anche accorgerti che il tuo partner non prova più gli stessi sentimenti e in questo caso io non posso garantirti il risultato, perché le cose si fanno sempre in due e se l'altro non ti ama più, difficilmente la vostra storia potrà tornare ad essere come prima.

Lo so che è difficile da credere, ma anche in questo caso, tu ne avrai comunque dei vantaggi:

- Inizierai a vivere in maniera più consapevole la tua relazione, lasciando andare false illusioni e aspettative.
- Avrai capito che puoi solo cercare di convivere pacificamente o chiudere questa storia.

Ricorda che qualunque sia la tua decisione, la scelta è sempre e soltanto tua.

Sempre con Amore

Ettore

Voglio essere felice, ma...

Molte delle tue esperienze precedenti incidono fortemente sulla tua vita e anche sulla tua attuale relazione.

Tutto quello che leggerai in questo Quaderno, planterà un piccolo seme nelle tue convinzioni.

Starà a te poi prendertene cura e fare di tutto perché questo piccolo semino cresca forte e robusto e diventi un albero dal grande fusto e dalle radici profonde.

In questo modo creerai nuove abitudini che miglioreranno sia l'immagine che hai di te stesso, sia la tua relazione.

In queste pagine non ti racconterò qualche metodo miracoloso, né ti fornirò rimedi magici per migliorare il rapporto con il tuo partner.

Ti mostrerò e ti parlerò di anni di osservazione e sperimentazione, vissuti in prima persona.

Sperimentati soprattutto sulla mia pelle.

Questo Quaderno "Amore Maleducato", nasce come una guida immediata per fornirti degli strumenti pratici per iniziare a cambiare subito la tua vita e la tua relazione.

Tutti meritiamo di essere felici, ma in pochi ce ne assumiamo la responsabilità. Aspettiamo che arrivi qualcuno che faccia tutto il lavoro per noi.

Io voglio essere felice e tu devi fare di tutto per fare in modo che questo accada.

Sarebbe molto bello, ma nella vita non funziona così e anche in amore è ancora più difficile che questo accada.

Difficilmente succede che arrivi qualcuno che ti renda magicamente felice. Se aspetti che per incanto la felicità si manifesti nella tua vita, potresti dover aspettare ancora molto, forse troppo.

Il principe azzurro è un'illusione, l'anima gemella non esiste e anche chi hai accanto, potrebbe in questo momento non renderti felice, ma forse nemmeno tu adesso, stai rendendo felice chi hai accanto.

E allora che si fa? Come possiamo migliorare il nostro rapporto di coppia e aumentare la nostra felicità?

Ora non fare quella faccia sconvolta. Non sto dicendo che non puoi essere felice in amore e vivere una relazione piena e fantastica.

Sto solo dicendo che non puoi dare questa responsabilità a qualcun altro.

**Non puoi aspettare che sia l'altro
a renderti felice.**

Ogni uomo può essere il tuo principe azzurro ed ogni donna può essere quella giusta per te.

Molte persone al mondo possono renderti felice e sicuramente anche chi hai accanto può farlo.

E' molto importante però, che tu non cerchi nel partner la soddisfazione di un tuo bisogno e che non deleghi la tua felicità esclusivamente all'altra persona.

Bisogna che ti assuma, in maniera consapevole, la responsabilità della tua felicità, senza delegarla ad altri.

Se fai questo, se pensi che la tua felicità sia responsabilità di altre persone, specialmente del tuo uomo o della tua donna, allora non bisogna essere né un veggente né un potente mago per capire che prima o poi soffrirai.

La tua relazione sarà piatta ed emozionante come una partita di curling (sai quel gioco dove si lancia una specie di boccia sul ghiaccio, divertente come correre nel deserto).

Sempre che la tua relazione non sia già piatta e monotona, ma tra poco scoprirai come fare e cosa fare per iniziare a cambiare le cose.

In questo momento potresti perfino pensare che la tua storia, anche se non brilla di felicità, non provoca sofferenza.

Solo perché non litigate e gridate pensi davvero che sia così?

Io non mi riferisco solo a quel tipo di sofferenza. Non mi riferisco a quella causata dalle litigate e dall'indifferenza.

Pensaci un attimo e dimmi:

- Da quanto tempo non provi emozioni e non fai qualcosa solo per te?
- Da quanto tempo non condividi qualcosa con il tuo partner?
- Come trascorrete il vostro tempo libero?

La sofferenza non è solo fatta di litigi e grida,
ma esiste una sofferenza molto più subdola.

Quella che non ti fa più sorridere.

Una sofferenza che ti spegne lentamente e
che in certi giorni ti fa pensare e riflettere
sulla tua vita e sul tuo rapporto di coppia.

Sei veramente soddisfatto del rapporto che
stai vivendo, oppure la tua relazione è
diventata solo un'abitudine?

Stesse cose ogni giorno della tua vita.
Stessi pensieri, stesse vacanze e stessi rituali.

Pensaci, vuoi davvero una vita così?

Vuoi davvero vivere per il resto dei tuoi giorni
senza emozioni e senza sorrisi?

IO NON CREDO!

Non posso credere che esistano persone che vogliano questo.

Il semplice fatto che stai leggendo queste pagine dimostra che sei una persona che vuole di più dalla vita e dalla tua relazione.

Questo è solamente il tuo primo passo verso la conoscenza e la consapevolezza.

Non devi fare altro che leggere con calma e attenzione quello che trovi in questo libro e poi iniziare ad agire.

Da cosa nascono i nostri comportamenti?

Le nostre azioni nascono dai nostri pensieri e dalle nostre convinzioni.

Ci comportiamo seguendo i nostri pensieri. Qualunque cosa tu faccia, anche se non te ne rendi conto, è prima frutto di un pensiero.

Io oggi ti mostrerò un altro modo di pensare. Poi starà a te iniziare ad agire in modo diverso.

Sai che fino a circa centocinquanta anni fa in medicina si usavano le sanguisughe?

Si credeva che avessero proprietà mediche e che potessero curare il mal di testa e la debolezza.

Si pensava che le sanguisughe fossero un ottimo rimedio anche contro obesità, tumori,

fistole, affezioni dermatologiche, insonnia e molto altro.

Insomma la panacea perfetta per ogni malessere e dolore fisico.

Immagina se oggi andassi dal tuo medico perché soffri di mal di testa e lui ti consigliasse un salasso con delle sanguisughe.

Tu che faresti? Ti faresti curare in questo modo?

Credo proprio di no. Forse penseresti anche che il medico sia impazzito.

Il mondo è cambiato, la medicina è cambiata, il modo di pensare è cambiato e di conseguenza sono cambiati anche i modi di agire e i risultati.

In amore invece, le convinzioni sono più difficili da cambiare.

Si crede ancora ad attrazioni fatali, pozioni miracolose e rimedi veloci per trovare l'uomo e la donna giusti.

Certo, la passione è importante in un rapporto, così come lo è l'attrazione fisica.

Senza queste emozioni, probabilmente non avremmo scelto il nostro compagno.

Se non provassimo attrazione verso qualcuno non avremmo nessun desiderio di creare relazioni d'amore e incasinarci la vita.

I problemi però nascono quando la passione e l'attrazione diminuiscono.

Quando il fuoco dell'attrazione fisica si spegne, per tenere viva la relazione, c'è bisogno di comprendere in profondità i bisogni di chi ci sta accanto.

Dobbiamo iniziare a vedere il nostro rapporto sotto una nuova luce.

Se i tuoi pensieri non cambiano e il rapporto non si trasforma e si evolve in qualcosa di più stabile e profondo, allora tutto il castello che durante l'innamoramento abbiamo costruito nella nostra testa, crollerà.

Sei pronto a scoprire i 3 pilastri di una relazione solida?

Sei pronto a metterti in gioco e iniziare a vivere in maniera consapevole la tua relazione?

Bene, procediamo. Mettiti comodo e continua a leggere.

La realtà di ogni giorno

Giada è una donna come tante. La sua vita è divisa tra il lavoro e la famiglia.

Suo marito lavora tutto il giorno e la sera quando torna a casa, è stanco e non ha voglia di fare nulla.

La sua vita è stata sempre molto tranquilla. Un uomo senza grosse aspirazioni. Una persona tutta casa e lavoro.

Qualche settimana di vacanza ogni anno e poi si ricomincia con la solita vita.

La loro relazione è sempre stata tranquilla, senza grossi scossoni, senza decisioni fuori programma o colpi di testa.

Per molti potrebbe sembrare una buona cosa e anche Giada pensava tutto sommato di avere una vita serena, ma negli ultimi tempi

non è più molto felice.

Forse non lo è mai stata, ma non se ne rendeva conto. Almeno fino ad ora.

I figli si fanno grandi ed iniziano a prendere la loro strada. Ci sono sempre meno e Giada molte volte si sente inutile.

Passa i week end in casa, guardando fuori dalla finestra e immaginando il mondo che vive e si muove oltre quei vetri.

Il marito passa i fine settimana a guardare le partite in televisione.

Ormai si gioca quasi tutti i giorni e durante il week end la situazione tra anticipi, posticipi e approfondimenti peggiora enormemente.

Lui sembra preso in ostaggio del divano e Giada passa il tempo tra le faccende di casa e qualche programma in tivù che guarda nella stanza da letto.

Per molte persone il lunedì è uno dei giorni peggiori. Ricominciare con un'altra settimana di stress, incatenati ad un lavoro che non piace, ma per Giada non è così.

Per lei invece, tornare a lavoro, è una liberazione. E' come per un carcerato avere la sua ora d'aria.

La sera a cena, la televisione la fa da padrona. Tutti zitti a guardare come in profonda trance quello schermo che non fa altro che dare brutte notizie: crisi, morti, devastazioni.

Per non parlare poi di tutte quelle storie strappalacrime e molte volte inventate dei reality show o di questi talk show dove non si parla, ma si grida solamente e che molti hanno il coraggio di definire "programmi d'informazione".

A Giada, la sera, piacerebbe raccontare della sua giornata, parlare di quello che è accaduto.

Vorrebbe sapere anche com'è andata quella del suo compagno.

Lei desidera parlare, parlare e parlare, fino ad avere la bocca asciutta e la lingua secca.

La relazione va avanti così ormai da qualche anno. Tutto procede tranquillo, ma dentro di lei qualcosa sta morendo piano piano.

Paolo è sempre stato una persona premurosa. Aiuta in casa e fa tutti quei lavoretti necessari per tenerla in buono stato.

Ogni tanto, anche se con qualche sospiro di troppo, sparecchia e lava i piatti, anche se "sono cose da donne."

Compra sempre lui l'acqua al supermercato per evitare che la moglie faccia sforzi. Il sabato le fa lavare l'auto e controlla che tutto sia in ordine.

Lavora e porta i soldi a casa in modo che non manchi nulla.

Non ha vizi. Non fuma, non beve e non ama il calcio. Gli piace mangiare e da quando sono insieme, ha messo su qualche chilo.

"In una relazione l'uomo deve fare l'uomo", questo gli ripeteva sempre suo padre e questo fa lui.

Certo, lavare i piatti non è tanto da uomo, ma Paolo è convinto che a Milena queste cose facciano piacere e lui, anche se controvoglia si sforza di farlo.

Del resto lei *"se non ha la casa in ordine si innervosisce."* Questo pensa Paolo.

Ma, a Milena tutto questo fa veramente piacere? Davvero desidera avere la casa in ordine e qualcuno che compri l'acqua e che le lavi la macchina?

Forse vorrebbe attenzioni diverse rispetto a tutto quello che di pratico e materiale fa Paolo.

Non le serve o almeno non desidera solo che lui si prenda cura della macchina e porti a casa l'acqua, ma lui non sente ragioni.

Paolo è sicuro di fare tutto ciò che è necessario per dimostrare a Milena il suo grande amore.

Lei, invece, non è così convinta che convivere sia stata una buona idea.

Paolo non ha più un attimo per se stesso.

I piatti, l'acqua, la macchina, il lavoro e poi non è mai stato così grasso.

Certo, prima faceva più sport, il giovedì giocava a calcetto con gli amici e la domenica andava in bici, ma ora non fa più niente.

"Una volta che vivi con qualcuno, certe cose non le puoi più fare."

Questa è la convinzione di Paolo, anche se Milena non gli ha mai chiesto di rinunciare alle sue passioni.

Giada, Paolo e Milena, due storie che finiranno male quasi sicuramente se non faranno subito qualcosa per migliorare la loro relazione.

Forse non si lasceranno, forse continueranno tutti a vivere insieme, ma probabilmente non saranno felici.

Vivranno tutti una vita e una relazione che non li soddisfa e prima o dopo, rovesceranno tutta la rabbia e la frustrazione che provano sull'altro.

Lo accuseranno di essere responsabile della propria infelicità e dalla propria tristezza.

Non comprendono che se desiderano davvero cambiare qualcosa nella loro relazione, dipende in gran parte da loro e dai pensieri che hanno.

In pochi si rendono conto che se davvero si vuole vivere una relazione felice bisogna cambiare prima il proprio modo di pensare e poi quello di agire.

In una relazione non si dovrebbe mai supporre di sapere quello che pensa e desidera il partner.

Il tuo modo di amare potrebbe essere solo il tuo e non quello del partner.

Non esiste un modo unico di dimostrare amore. Non esiste il modo perfetto di amare.

Gran parte dei nostri comportamenti sull'amore, nascono da esperienze vissute in famiglia o apprese da amici e parenti.

Dalle convinzioni e dai pensieri che ci sono stati trasmessi dalla società, dalla cultura e dal luogo dove siamo nati e cresciuti.

L'amore molte volte dipende dalla geografia.

Sto per parlarti della prima cosa che dovrai fare per migliorare la tua relazione.

Forse quello che sto per dirti, potrebbe sembrarti strano (sembra strano a tanti prima di rendersi conto della sua utilità), ma concentrati e resta con la mente aperta.

Ricordi? Per cambiare le cose prima di tutto bisogna cambiare i pensieri e il nostro modo di vedere le cose.

Spesso quello che abbiamo non ci soddisfa e non ci rende felici, ma invece di cambiare atteggiamento, continuiamo a fare le stesse cose sperando di ottenere risultati diversi o pretendiamo che cambino gli altri.

Una delle frasi di Albert Einstein che preferisco diceva che questo comportamento è da folli.

Fare sempre le stesse cose, ma aspettarsi però risultati diversi.

Ora io non credo che tu sia folle, forse solo un poco confuso e pieno di pensieri sbagliati, ma di certo non folle, altrimenti non staresti leggendo questo libro.

Probabilmente anche tu hai sempre gli stessi pensieri e continui a comportarti sempre nella stessa maniera.

E' arrivato il momento di renderti conto che questi pensieri e comportamenti che hai non ti permettono di essere felice.

Che cosa fai quando le cose non vanno? E come ti comporti quando qualcosa o qualcuno non ti rende felice?

Spesso quando accade che la relazione non va come ci aspettiamo e non succede quello che vorremmo, la prima cosa che facciamo è prendercela con il partner.

Lo accusiamo di non essere come vogliamo e di non fare le cose che ci aspettiamo.

Il partner deve a tutti i costi renderci felici e se non lo fa, allora deve cambiare.

Se non si comporta come vogliamo, significa che non ci ama o che non lo dimostra concretamente.

Ti rendi conto di quanto sia assurdo questo comportamento?

Pretendere che se le cose non vanno come vorremmo, sia qualcun altro a doverle risolvere per noi.

Ora potresti pensare che il rapporto di coppia sia questo: ognuno deve fare in modo che l'altro sia felice e dimostrargli il proprio amore.

Certo, può essere anche questo.

Ma non pensi che ognuno di noi abbia il proprio modo di dimostrare amore?

Chi dice che il mio sia sbagliato e il tuo giusto?

Paolo dimostrava amore oppure no? Secondo lui sì, ma per Milena no.

Tu chi dei due credi abbia ragione? Non pensi che forse entrambi ne abbiano?

La prima cosa da fare per migliorare la tua relazione, non è pretendere che l'altro cambi,

**ma capire cosa vuoi TU da questa
relazione**

Questo è il primo passo. Quello fondamentale. Lo so che può sembrarti strano e forse adesso ti starai facendo questa domanda:

"Ettore, ma come? A me non piacciono certi comportamenti dell'altro e tu dici che sono io a dover cambiare?"

Eh sì! E' proprio così. Devi essere consapevole che la persona che hai accanto, probabilmente è sempre stata così, anche se tu solo adesso

te ne stai rendendo conto.

Tutto quello che provi, rabbia, rancore, dolore, insoddisfazione, sono stati d'animo che non dipendono dal tuo partner, ma è solo il modo in cui tu interpreti i suoi comportamenti a causarti questi sentimenti.

Il tuo compagno arriva la sera a casa e non ti parla perché ha avuto una giornata pesante?

Trascorre la domenica a pelle d'orso sul divano a guardare le partite?

Tutto questo ti fa arrabbiare e ti fa credere che non ti ami e che non si prenda cura di te?

Ogni volta che dovete uscire, lei passa troppo tempo a prepararsi o ti fa sempre aspettare in macchina venti minuti prima di scendere?

Questa cosa ti fa sempre innervosire ed è causa di litigio?

Pensaci un attimo:

- Non si è forse sempre comportato così?
- Lei non è stata sempre in ritardo?
- A lui non sono sempre piaciute le partite o è stato sempre un po' orso?
- Non è stato sempre un po' scontroso?
- Non è stata sempre "pignoletta" anche da giovane?

Naturalmente, questi sono solo degli esempi.

Voglio solo farti riflettere e comprendere che molte volte, tutto quello che a noi oggi sembra diverso nei comportamenti del partner, in realtà lo è solo nella nostra testa.

Lui è sempre stato così, eri tu a non vederlo o a viverlo in maniera diversa.

Se vuoi veramente che qualcosa cambi, devi prima di tutto renderti conto di questo: devi cambiare il tuo punto di vista.

Non è lui o lei a fare cose che ti danno fastidio o ti fanno soffrire, ma sei tu che le vivi in un certo modo, diverso da come le vivevi prima.

I tuoi stati d'animo sono solo tuoi, così come quelli del tuo partner sono solo suoi.

Proviamo delle cose perché interpretiamo secondo i nostri schemi quello che accade.

Il problema nasce quando invece che elaborarli e capire che spetta solo a noi modificarli, ne addossiamo la colpa all'altro.

Sono delusa perché lui si comporta così, quindi la colpa della mia tristezza è sua.

Sono geloso perché lei è sempre gentile e sorridente con gli altri, quindi il mio malessere è colpa sua.

Il tuo compagno, tuo marito, tua moglie, si comportano come sono abituati a fare e molto spesso non si rendono conto che tu soffri.

Non comprendono perché tu provi quelle emozioni negative.

Nella loro testa è tutto naturale. Quello è il loro modo di essere e sono sempre stati così.

Se invece se ne rendono conto e lo fanno di proposito, forse è meglio che tu apra gli occhi subito e chiudi adesso questa relazione,

Tu invece li vedi cambiati e pensi che non siano più come prima.

Ma sei davvero sicuro di questo?

Adesso tu vorresti farmi credere che la tua compagna prima era una simpaticona e poi all'improvviso è diventata una suora di clausura?

O mi vuoi forse raccontare che il tuo uomo prima era un avventuriero e adesso invece viene rapito dal divano ogni week end?

Renditi conto che la differenza sta solo in come TU adesso vedi e vivi le cose.

Prima avevi dei bisogni e quindi ti andava bene un compagno così, mentre oggi che ne hai altri e diversi da prima, gli stessi comportamenti non ti vanno più bene.

Le persone possono cambiare, ma difficilmente lo fanno senza una forte motivazione e non credo che il tuo compagno, tua moglie o tuo marito siano cambiati magicamente.

E' molto più probabile che quello che prima ti faceva andare bene certi atteggiamenti e che era legato ad un tuo bisogno, oggi non ti vada bene solo perché sei tu ad essere cambiato.

Sono i tuoi bisogni a non essere più gli stessi.

Prima te ne rendi conto e prima potrai passare al secondo passo in maniera consapevole.

Il primo passo per cambiare la tua relazione è renderti conto che l'altra persona non è cambiata improvvisamente, ma è sempre stata così.

Oggi vedi il tuo partner in maniera diversa, solo perché sono i tuoi bisogni ad essere cambiati.

Torna indietro con il pensiero e rivivi la tua storia. Il tuo partner è sempre stato così, ma tu vedevi le cose in maniera diversa.

Chiediti perché adesso vuoi che cambi. Quale bisogno devi soddisfare?

Non è lui ad essere cambiato, sei tu ad essere diverso e certe cose non ti stanno più bene.

Le parole che non ti ho detto

Abbiamo visto che gran parte delle cose che impediscono alla tua relazione di ritornare quella di un tempo e che non ti permettono di essere felice e sereno, dipendono spesso dai tuoi pensieri e dai tuoi bisogni.

Il partner probabilmente è rimasto lo stesso di sempre e non si rende nemmeno conto che invece tu adesso desidereresti altro. Che hai bisogno di altro.

Hai bisogno di altre attenzioni, di un altro tipo di rapporto, d'interagire in maniera diversa.

Hai bisogno di parole e comportamenti diversi.

Lo stesso ragionamento potrebbe farlo anche il tuo compagno/a.

Anche lui/lei potrebbe pensare che tu non sei più la persona che ha conosciuto, che sei cambiato/a.

Questo pensiero potrebbe portare entrambi a vivere in uno stato di frustrazione e tristezza.

Immagina la scena: da una parte tu pensi che lui sia diverso e dall'altra lui pensa la stessa cosa di te.

Quindi, cosa si può fare per risolvere questa situazione?

La maggior parte delle coppie in una situazione del genere non trova di meglio da fare che litigare selvaggiamente e in modo più o meno continuo.

Tu accusi il tuo partner di non renderti felice e di non capirti e lui molto spesso fa lo stesso con te o ancora peggio non dice nulla, perché non comprende le tue richieste.

Lui pensa di fare tanto e di continuare a mostrarti il suo amore come ha fatto sempre, ma tu sei cambiata e non lo apprezzi più.

Entrambi iniziate a credere che l'altro non provi più amore, ma nessuno dei due parla.

Tutti in silenzio,

Ma il silenzio quasi sempre causa più danni di una litigata.

Quando non otteniamo risposte, la nostra mente inizia a creare mille motivi per quei silenzi.

Troppo spesso, però, sono solo delle congetture che tu e la tua testa prendete per vere.

Tutto questo superlavoro mentale (in gergo tecnico "*pipe mentali*") crea una serie di pensieri che portano a litigare.

Ma questi pensieri partono dall'idea di conoscere la verità.

Idea che purtroppo quasi sempre è sbagliata.

Il tuo cervello fa ragionamenti di questo tipo:

- Io so per certo quello che pensi.
- So perché non parli e allora litighiamo.
- Se mi amasse davvero, dovrebbe capire anche quello che mi aspetto da lui/lei, senza bisogno che io lo dica.

Questi sono solo alcuni ragionamenti che facciamo quando non riceviamo risposte alle nostre domande.

Crei le risposte, dando per scontato che quello che pensi sia la verità o siano i pensieri del tuo partner.

Perché quando questo accade non provi a fare un'altra cosa?

Prova a cambiare i tuoi pensieri

Smetti di supporre ed inizia a parlare.

Metti da parte le tue convinzioni e comunica con calma al tuo partner come ti senti.

Digli che il suo silenzio o i suoi comportamenti ti provocano degli stati emozionali negativi.

Comunicagli che certi atteggiamenti ti creano un disagio emotivo.

Sei arrabbiato, sei nervoso, sei seccato, sei sei sei...

Non tenere nulla dentro, ma tiralo fuori e dillo al tuo compagno.

Informalo semplicemente di come ti senti, perché lui o lei potrebbero non avere minimamente idea di cosa provi.

Potrebbe non comprendere i sentimenti e le emozioni negative che stai vivendo.

E' difficile? Probabilmente sì, se non lo hai mai fatto prima e se non inizi a farlo.

In genere quando nella coppia si inizia a parlare, si scatena una guerra nella quale ognuno dei due cerca di convincere l'altro delle sue ragioni.

Una battaglia che ognuno vuole vincere.

Nessuno però cerca di comprendere, ne tiene conto della visione dell'altra parte.

Se hai compreso l'importanza di iniziare da te stesso e cambiare il tuo modo di vedere e vivere i comportamenti dell'altro, allora ti sarà molto più facile parlare serenamente con il tuo compagno, con tuo marito o con tua moglie.

- Se non parti con il preconcetto che sia l'altro ad essere cambiato.
- Se comprendi che sono i tuoi bisogni ad essere diversi da prima.
- Se non credi di essere il detentore della verità assoluta.

- Se comprendi che l'altro è sempre stato così, ma eri tu a non vedere.
- Se vuoi davvero ricominciare subito ad essere felice.
- Se non aspetti che l'altro comprenda i tuoi desideri senza che tu ne parli.

Se metti da parte tutti questi se e cominci a comunicare nel giusto modo con chi ti sta accanto, allora vedrai che le cose inizieranno a cambiare quasi magicamente.

Nella prossima pagina ti svelerò una tecnica molto efficace per aiutarti a parlare con il tuo partner nella maniera più efficace possibile.

La tecnica dello scambio di persona

Voglio svelarti una tecnica davvero efficace per parlare con molta più calma con il tuo partner.

Naturalmente, come molte tecniche per essere padroneggiata, ha bisogno di allenamento.

Il segreto è semplice:

**parla con il tuo compagno come
se fosse un'altra persona.**

Parlagli come se tu stessi parlando al compagno o alla compagna di un tuo caro amico o della tua migliore amica.

Digli come si sente il suo partner e raccontagli quello che prova.

Raccontagli quanto sta soffrendo e come sta vivendo la loro relazione.

Staccati dalle emozioni negative che provi. Sei solo un messaggero che riporta le emozioni di un'altra persona.

Fai finta che qualcuno che si fida di te ti abbia raccontato le sue pene e tu spinto dall'amicizia per questa persona, abbia deciso di parlarne con il suo compagno.

Riflettici per un attimo e pensa a come ti comporteresti in questo caso:

- Come ti rivolgeresti a lui/lei?
- Grideresti e ti arrabbieresti?
- Lo prenderesti a parolacce?
- Gli grideresti in faccia la tua rabbia o avresti verso questa persona, uno stato emotivo ansioso, esasperato, esaltato?
- Proveresti del rancore per quella persona?
- Probabilmente no, ma forse proveresti a farlo ragionare per il bene di entrambi.

Lo faresti per il bene del tua amico o della tua amica? E allora perché non farlo per il VOSTRO bene.

Naturalmente devi parlare senza rinfacciargli nulla e senza far sentire l'altro un accusato sul banco degli imputati.

Il giusto modo di comunicare all'interno di una coppia, non è accusarsi l'uno con l'altro, ma portare a conoscenza il partner di quello che ci renderebbe felici o che ci fa male.

Smetti di pretendere che lui agisca subito e come vuoi tu (del resto ha delle abitudini radicate e cambiarle non è semplice).

Spiegagli con calma come ti senti e come vivi la situazione attuale.

Raccontagli quali emozioni stai provando.

**In una relazione è importante
informare e non accusare.**

Con un pizzico di pazienza e comprensione, dicendo tutte quelle parole che non hai mai detto e con un po' di abitudine a comunicare in maniera efficace, vedrai che le cose inizieranno a cambiare.

Dipende da te. Non aspettare che lui comprenda o ti legga nel pensiero.

Digli come ti senti e vedrai che capirà e inizierà a comprenderti.

Dopo, chiedi anche a lui di fare lo stesso.

Ascoltalo mettendo da parte il tuo ego e sforzati di comprendere come si sente, le sue emozioni e i suoi stati d'animo.

Una giusta comunicazione è l'unico modo per cambiare le cose.

Cerca di non aggredire mai il tuo partner, nemmeno verbalmente e non cercare di farlo sentire in colpa.

Otterresti solo una reazione altrettanto violenta. Certe parole provocano più danni di quello che credi.

Metti per un attimo da parte il tuo ego e parla al tuo compagno come se fosse il partner di una persona a te cara. Vedrai cosa accadrà.

Assumiti sempre la responsabilità della tua comunicazione.

E' tutta una questione di fiducia

Quante volte hai sentito che un rapporto solido si basa sulla fiducia?

Che bisogna potersi fidare di chi abbiamo accanto?

Credo che siamo tutti d'accordo affermando che la fiducia sia importante in ogni tipo di relazione, sia personale che professionale.

In amore, la fiducia è il sentimento più importante da preservare e coltivare

Un rapporto nel quale non esista fiducia, o questa sia ad un livello molto basso, è destinato quasi certamente a fallire e a generare dolore e frustrazione.

Che la fiducia sia importante è una frase che avrò sentito centinaia di volte e da ogni tipo di persona.

Non conta l'età, la condizione sociale, la religione o la provenienza, per tutti la fiducia è un sentimento fondamentale in un rapporto.

Molte parole possono avere significati diversi e personali, legati alle nostre credenze e convinzioni.

Per questo vado sempre a fondo e cerco di comprendere quale sia il "vero" significato delle parole che una persona pronuncia.

Per questo chiedo sempre, a chi parla di fiducia, cosa significhi per lui "avere fiducia."

Le risposte che mi danno sono di solito vaghe e non chiariscono bene il significato della parola "fiducia".

Poche persone sanno dare una definizione chiara di cosa intendono per fiducia.

In genere ascolto altre frasi e parole che non chiariscono per nulla il concetto.

Per alcuni la fiducia è sempre *"un dono che si fa all'altro"*, per altri invece la fiducia *"va conquistata con i fatti e non con le parole"*.

Per qualcuno ancora la fiducia è *"la coerenza tra il dire e il fare"* e per altri è *"una questione di libertà e rispetto."*

Questi però, sono attributi e significati che si danno alla fiducia, ma non chiariscono ancora o del tutto il concetto.

Non spiegano in maniera chiara cosa mi aspetto io da una persona per darle fiducia e quali comportamenti attribuisco alla fiducia.

Ecco ad esempio alcune spiegazioni che mi hanno dato sulla fiducia:

- Devo sapere di potermi fidare (certo, ma su che cosa? Ci sono azioni più importanti rispetto ad altre? Tutti i comportamenti non possono incidere allo stesso modo sulla tua fiducia.)

- Deve essere una persona a cui dico tutto (cosa intendi per tutto? Una persona alla quale puoi confidare i tuoi segreti? Oppure una persona che sappia comprenderti ed ascoltarti? Una persona che sappia tenere un segreto o che non ti giudichi?)
- Fare affidamento sull'altra persona (fare affidamento su che cosa? Sulle questioni importanti o anche su cose insignificanti? E quali sono per te le cose importanti? Se gli chiedi qualcosa sai che la farà? E come vuoi tu o a modo suo?)
- Poter contare sull'altra persona (cosa significa, che ci sarà quando ne avrai bisogno? E dovrà esserci sempre e a prescindere, oppure dovrà esserci solo in caso di estrema necessità? Dovrà mettere da parte le sue esigenze per te o potrà valutare in maniera autonoma se quello è un caso di bisogno?)

- Essere se stessi con l'altro (vuol dire che potrai comportarti come se lui non esistesse? Che sarai te stesso e l'altro dovrà subire i tuoi capricci perché tu "sei fatto così?." Oppure significa essere chiari e dirgli sempre quello che pensi? E in che modo? Rispettando anche le sue opinioni, oppure pretendendo solo che comprenda i tuoi bisogni?)

Queste sono solo alcune delle definizioni che ascolto e delle domande che faccio quando si parla di fiducia.

Probabilmente tu ne avrai ancora un'altra e forse anche il tuo partner potrebbe avere la sua definizione di fiducia, diversa da te e dalle altre.

E' importante comunicare nel modo giusto, ma anche chiarire le parole che utilizzi per descrivere i tuoi sentimenti ed emozioni, è fondamentale.

Posso dirti e ripeterti che per me la fiducia è importante all'interno di un rapporto, ma se non chiarisco cosa intendo per fiducia, allora non servirà a molto averti comunicato questa cosa, perché potremmo averne due visioni differenti.

Anche se siamo d'accordo sul concetto generale e cioè che nel rapporto è importante la fiducia, potremmo non esserlo nello specifico.

**Quello che per me significa fiducia
per te potrebbe non significare niente**

Poiché ognuno di noi potrebbe dare la propria definizione di fiducia, basata sulle nostre convinzioni ed esperienze.

Preferisco, invece, che tu comprenda come funziona la fiducia.

Una volta che avrai ben chiaro il suo funzionamento, potrai chiarire con il tuo

partner qual è il tuo personale significato legato alla parole fiducia e poi chiedere che lui ti spieghi chiaramente il suo.

La batteria della fiducia.

Immagina che la fiducia funzioni allo stesso modo di una batteria ricaricabile, come quelle che ci sono nei nostri telefoni cellulari.

Per fare in modo che il telefono funzioni e ci permetta di telefonare, mandare messaggi e chattare, la batteria deve essere carica.

Più utilizziamo il telefono e più la batteria si scarica.

Se non ricarichiamo mai la batteria o la lasciamo scarica per lungo tempo, non sarà più possibile utilizzare il telefono e in alcuni casi la nostra batteria non potrà nemmeno più essere ricaricata.

La fiducia funziona nello stesso modo.

La carica viene fatta non con la corrente, ma con le tue azioni.

Più sarai corretto e coerente verso il significato che l'altro dà alla fiducia, più la nostra relazione sarà carica e in salute.

Sicuramente in alcuni momenti potrà accadere di utilizzare e diminuire la carica della batteria della fiducia, ma se poi ricaricherai con altre azioni in linea con il senso di fiducia del partner, allora tutto continuerà bene e la relazione potrà produrre effetti piacevoli.

Se al contrario abusi della carica e non ti preoccupi di ricaricare mai, accadrà che la batteria andrà in LOW Energy e ricaricarla richiederà più tempo.

Se però resterà troppo a lungo scarica, allora diventerà sempre più difficile riportarla ad uno stato di carica ottimale.

La fiducia potrebbe essere compromessa per sempre.

Hai presente quando il tuo telefono, anche se ricaricato ormai dura pochissimo?

Ecco in quel caso la batteria ha esaurito il numero massimo di ricariche possibili ed ora non ci permette di utilizzare lo smartphone come vorremmo.

Allo stesso modo, se deludi la fiducia del tuo partner troppe volte, sarà difficile ottenere nuovamente una carica completa.

La batteria in alcuni casi potrà ancora essere ricaricata, ma difficilmente raggiungerà nuovamente l'efficienza di prima.

Se invece ne abusi senza mai ricaricare, potrebbe accadere perfino che non riuscirai a raggiungere nemmeno la carica necessaria per tenere acceso il telefono e in piedi la tua relazione.

In quest'ultimo caso, sarà molto più difficile ed impegnativo mantenere la tua relazione sana e felice.

Ogni minima incomprensione potrebbe causare litigi e malumori.

La fiducia è davvero molto importante ed è fondamentale mantenere la sua carica sempre ottimale.

Ricorda che molto spesso ottenere la fiducia di qualcuno è difficile e richiede tempo, mentre perderla può essere solo questione di un attimo.

Dai fiducia al tuo partner e fallo secondo il suo metro di pensiero. Chiarisci il tuo modo di vivere la fiducia e poi chiedi a lui di fare altrettanto.

Solo spiegando in modo chiaro cos'è per te la fiducia, la batteria che carica la tua relazione potrà durare tanto e sempre in salute.

La fiducia è uno dei sentimenti più importanti all'interno di una relazione.

E' importante chiarire bene con il partner, cosa significa la parola fiducia e chiedere al partner di fare la stessa cosa.

La fiducia è come una batteria, quando si usa poi, va ricaricata.

Attento a non abusarne o a dimenticare di ricaricarla, perché si rischia di rovinarla e di non riuscire più a tenere efficiente la relazione.

Adesso agisci.

Ora conosci i tre comportamenti principali che possono migliorare la tua relazione.

Consapevolezza

Comunicazione

Fiducia

La Consapevolezza è importante per capire che:

- il tuo partner non è cambiato da un giorno all'altro (a meno che non ci siano delle forti motivazioni).
- I pensieri che hai sulla tua relazione e sul modo di viverla possono essere diversi da quelli di chi hai accanto.
- I tuoi stati d'animo sono solo tuoi e nascono dalla tua interpretazione dei comportamenti dell'altro.

La Comunicazione è importante per aiutarti a:

- Spiegare al tuo compagno/a con il giusto linguaggio cosa stai provando.
- Renderlo partecipe dei tuoi sentimenti e delle tue aspettative, senza accusarlo.
- Smettere di voler imporre, litigando, il proprio pensiero. La comunicazione non è una guerra, ma è una condivisione dei tuoi pensieri con la persona che hai accanto.

La Fiducia è fondamentale, ma devi:

- Comprendere come funziona. Questo ti permetterà di tenerla sempre ad un buon livello di carica.

- Chiarire al tuo partner quali sono per te i comportamenti che dimostrano fiducia e chiedergli di chiarire i suoi.
- Ricordare che creare un buon livello di fiducia è impegnativo e richiede tempo, ma basta poco per ridurlo ai minimi termini.

Conoscere tutto questo, però ti servirà a poco se non inizi ad agire subito e mettere in pratica quello che hai letto e che ora sai.

Naturalmente, per padroneggiare e rendere automatici questi tre comportamenti, ci vorrà un minimo d'impegno e costanza da parte tua.

Le vecchie abitudini a volte sono difficili da cambiare, ma è possibile farlo se rimani concentrata e vuoi davvero cambiare le cose.

Invece di concentrarti sulle difficoltà, pensa solo ai benefici che otterrai una volta attuate queste tre strategie.

Quando inizierai a cambiare i tuoi pensieri e non vedrai più l'altro come la causa dei tuoi stati d'animo negativi, la tua comunicazione cambierà quasi per incanto e anche il livello di fiducia inizierà a migliorare.

Assumiti la responsabilità di cambiare le cose che non rendono felice la tua relazione e fallo sempre rispettando i pensieri di chi hai accanto.

La coppia non è una lotta per la supremazia, ma è l'incontro di due mondi che decidono di condividere una parte di loro, della propria vita e delle proprie esperienze.

Solo comprendendo questo, potrai davvero migliorare la tua relazione e iniziare a vivere la felicità che meriti.

Sempre con Amore
Ettore

Voglio farti un regalo

Ora che sai che quasi tutti i problemi nascono proprio dai pensieri e dalle convinzioni che hai.

Proprio per questo è importante che tu scopra quali sono le 5 convinzioni peggiori sull'amore.

Queste convinzioni ti sono state infilate in testa in maniera del tutto inconsapevole, ma possono rovinare anche la storia d'amore più bella e felice.

Queste 5 convinzioni non sono tue e non sai nemmeno di averle, ma sono come un tarlo che si infila nei tuoi pensieri e lavora contro di te e contro la tua felicità.

Tu credi che l'amore funzioni in un certo modo, che esistano delle verità che possono renderti felici, mentre sono proprio queste verità a renderti infelice.

Queste false verità sono molto subdole e sono pensieri così radicati in noi, che non ci rendiamo conto di quanto condizionino la nostra vita e il nostro modo di vivere l'amore.

Il problema è che continuiamo a passarli anche a chi amiamo, ai nostri figli e alle persone che ci sono accanto, così come queste 5 convinzioni sono state passate a te e a tutti noi.

In questo modo non facciamo altro che creare altra sofferenza ed una visione distorta dell'amore e della relazione di coppia.

Persone infelici che creano altre persone infelici.

E proprio per questo, per spezzare questa catena di infelicità, che ho deciso di creare un corso nel quale svelo quali sono le 5 convinzioni che rovinano il rapporto di coppia.

Avrei potuto fare un seminario dal vivo e svelare queste 5 convinzioni, ma non avrei raggiunto tutte le persone che voglio aiutare.

Credo in quello che faccio e credo che ci sia bisogno di più persone felici e soddisfatte della propria relazione.

Vorrei vedere quante più persone possibili vivere l'amore in una maniera produttiva di felicità.

Per questo voglio farti un REGALO.

Voglio regalarti questo ebook che hai appena letto.

Sì, è vero che lo hai già acquistato, ma voglio fare in modo che tu possa recuperare quanto investito.

Il percorso verso la felicità in amore è fatto di conoscenza e oggi hai appreso solo una piccola parte di quello che può renderti felice.

I 3 comportamenti che hai appena appreso, possono fare già una grande differenza nella tua relazione, ma conoscendo anche le 5 convinzioni che rovinano l'amore, la differenza sarà enorme.

Se entro i prossimi 5 giorni acquisterai l'audio corso nel quale ti svelo le 5 convinzioni che rovinano l'amore, ti sconterò dal prezzo **il valore totale di questo ebook.**

Ti basterà inserire il codice sconto che trovi in fondo alla pagina e ti verranno REGALATI i 7 euro che hai investito per sapere come migliorare la tua vita e il tuo modo di vivere l'amore.

Forse ti starai chiedendo perché solo 5 giorni.

Perché non hai bisogno di pensarci troppo se vuoi davvero essere felice e se non lo fai subito dubito che lo farai in seguito.

Quindi non ha senso farti un REGALO che non vuoi accettare.

Se vuoi eliminare per sempre i pensieri negativi che non ti permettono di essere pienamente felice in amore, clicca sul link e prendi subito il tuo regalo -->> [LINK](#)

Al momento dell'acquisto ricordati di inserire il codice sconto **5GGREG** per ricevere il tuo REGALO.

Continua a seguire Amore Maleducato

Sul blog

www.amoremaleducato.it

Sulla pagina Facebook

www.facebook.com/amoremaleducato

Iscriviti al gruppo Facebook

www.facebook.com/groups/amoremaleducato

Visita il canale YouTube

www.youtube.it/amoremaleducatoit