

CACCIA LA FATA CHE E' IN TE
E
LASCIA USCIRE LA DONNA



**Il primo manuale che non cerca di trasformarti in un'altra,
ma ti insegna ad essere Te stessa.**

© Simona Ruffini - Novembre 2014

E' vietata la riproduzione anche parziale dei contenuti senza espressa autorizzazione dell'autore.

INDICE

Benvenuta a te che sei arrivata sin qui	pag. 4
Quando una Donna non si ama vive una vita a metà	pag. 6
Da dove nasce questo libro?	pag. 7
Ma perché, e come accade che le donne si perdonano?	pag. 8
Ma, a questo punto, come si fa a ritrovare la strada?	pag. 9
Dentro noi Donne si annida una figura subdola e mitologica	pag. 17
La rivoluzione di tornare a Te stessa	pag. 18
Istruzioni per l'uso di questo libro	pag. 20
PARTE 1	
QUANDO PARLA LA FATA E QUANDO RISPONDE LA DONNA	pag. 22
Che storia ti sei raccontata tu?	pag. 23
La donna risponde	pag. 24
Poi cos'è successo?	pag. 27
Ma, a questo punto, chi o cosa è la fata?	pag. 28
PARTE 2	
IL PUNTO DEBOLE DELLA FATA	pag. 31
Cosa dicono le donne che si amano	pag. 33
Ma allora, da dove viene la fata?	pag. 34
L'allarme pensiero automatico!	pag. 35
Il rito di passaggio all'età adulta	pag. 37

PARTE 3

LA DONNA TRA RITI DI INIZIAZIONE MANCANTI E STEREOTIPI IMPOSSIBILI

pag. 38

Ed è proprio qui che la Fata, ai giorni nostri, entra in gioco! pag. 39

La Tua Fata ha i giorni contati pag. 40

PARTE 4

LA FATA IN AZIONE pag. 43

Chi meglio di Te può essere ... Te? pag. 44

Il mondo ha bisogno di te pag. 45

La Fata e le faccende domestiche pag. 48

La Fata si è impossessata di te! pag. 50

Giochiamo a "analisi logica e grammaticale della casalinga perfetta" pag. 51

Cosa ti fa venire in mente il pensiero "faccende domestiche"? pag. 53

La donna e le faccende domestiche pag. 54

Ai confini della realtà! pag. 57

Giochiamo a "analisi logica e grammaticale della lavoratrice perfetta" pag. 59

PARTE 5

LA FATA E IL SESSO pag. 62

La donna e il sesso pag. 64

Situazione 1: l'inibita pag. 65

Situazione 2: l'esagerata pag. 68

Situazione 3: la donna che crede nei poteri della telepatia pag. 69

Ma come se ne esce? pag. 70

Quello che credi succederà, succederà, perché farai di tutto per farlo succedere pag. 72

Benvenuta a te che sei arrivata sin qui

Se anche tu ti senti sempre sbagliata, fai continui confronti con tutte le altre Donne e inevitabilmente ne esci sconfitta ma sei stanca dei manuali di auto-aiuto che vogliono trasformarti in una Donna che non sei tu, questo è il posto giusto per te.

Sappi che non sei sola.

E sappi soprattutto che ciò che ti succede è normale.

Ciò che voglio dirti attraverso queste pagine è che tu vai bene esattamente così come sei.

Non sto dicendoti che sei perfetta e che non hai bisogno di crescere sempre più.

Ti sto dicendo che il punto di partenza per diventare quello che sei destinata ad essere è esattamente quello in cui ti trovi.

Il primo fondamentale passo per l'evoluzione femminile è l'accettazione.

So che può sembrarti difficile se non addirittura impossibile, ma credimi, ce la puoi fare.

Te lo dico perché io ho fatto il tuo stesso percorso.

Ma perché questo libro?

E perché questo libro da una Criminologa che lavora, anche, sul maltrattamento femminile?

Cos'hanno a che fare l'evoluzione spirituale, l'amore per sé stesse, la Luce, con la violenza sulle donne?

Te lo spiego subito con un semplice esempio.

Sei alla ricerca di un lavoro.

Sai perfettamente quanto vali, cosa cerchi, e per quanto esigi di essere ricompensata.

Ad un colloquio ti offrono un impiego insoddisfacente, ben al di sotto delle tue capacità e aspirazioni, e decisamente sottopagato.

Ti alzi, ringrazi, e te ne vai.

Questo è ciò che accade ad una Donna assertiva che sa ciò che vuole e lo dice chiaramente.

E soprattutto, che non accetta che nessuno le dia di meno.

Potrebbe anche capitare che quel particolare lavoro ti sembri allettante.

Cominci così a impegnarti, ma ben presto scopri che tutto quello che ti era stato promesso inizialmente si rivela falso.

Il compenso è minimo, l'orario si allunga sempre più, la tua insoddisfazione cresce, e alle tue rimostranze il capo reagisce con indifferenza o più probabilmente con sdegno e offesa, se non con rabbia: "Ingrata! Con tutto quello che ti do!".

A questo punto la tua decisione è immediata.

Ti alzi, **non** ringrazi, e te ne vai (riservandoti una bella denuncia).

Cosa c'entra questo esempio?

Prova a trasportare la situazione che ti ho appena descritto nel campo delle relazioni personali.

Cosa accadrebbe se al posto di quel datore di lavoro e di quel lavoro ci fosse un uomo e una relazione?

Accetteresti di passare la tua vita con un uomo che non ti soddisfa, che non ti apprezza, che non ti sostiene, ma che al contrario cerca di manipolarti e ti fa sentire sempre sbagliata?

E se quell'uomo iniziasse ad essere violento, prima verbalmente, poi psicologicamente e alla fine fisicamente?

Quante Donne si accontentano di meno del massimo o addirittura rimangono all'interno di una relazione maltrattante?

Non è neanche necessario arrivare a simili esempi per spiegarti ciò che intendo quando parlo di Donne che non si amano.

Sei insoddisfatta del tuo peso ma non riesci ad uscirne;

non ami il tuo lavoro ma credi di non poter aspirare a nulla di meglio;

hai una passione ma non fai che ripeterti che "non ce la farai mai" a realizzarla;

vorresti cambiare città ma non sai da dove cominciare.

L'elenco potrebbe continuare all'infinito ma credo che tu abbia compreso il senso delle mie parole.

Quando una Donna non si ama vive una vita a metà

Il suo “non amore” si riflette in ogni sua scelta.

Un corpo che non le piace e nel quale non si riconosce;

un lavoro che non la gratifica;

un posto in cui non vive come vorrebbe;

amici e relazioni che non la soddisfano;

un’immagine di sé nella quale non si ritrova.

Ogni volta che anteponi qualunque cosa o qualunque persona a te stessa, rischi di perdere la strada.

Non stiamo parlando di egoismo, ma di amore per sé stesse, il che è ben diverso.

Ho visto e conosciuto così tante Donne che vorrebbero essere diverse da come sono da aver capito dove e quando è iniziato tutto:

quando hanno smesso di amarsi e di prendersi cura di sé.

Lo leggo nei loro occhi.

Per questo lavoro molto con le Donne anche “prima”.

Prima che si perdano, prima che si odino, prima che smettano di sognare e prima che consegnino la loro vita nelle mani di chi non le ama.

Ed è per questo che ho scritto questo libro.

Da dove nasce questo libro?

Questo libro nasce dal “Progetto Donne di Luce”, un progetto al quale lavoro da anni e che amo profondamente.

Con il Progetto Donne di Luce aiuto le Donne a “ritrovarsi prima di perdersi”!

Ricordo loro quanto sono speciali, ricordo loro che sono esseri divini, ricordo loro che sono insostituibili.

Do loro tutto quello che apprendo sul mio cammino e che può aiutarle a percorrere la strada più importante: quella che le riporta a casa.

Questo impedisce loro di odiarsi, di commiserarsi, di accontentarsi, di lamentarsi, di perdere sogni e speranze, di finire nell’odio (il loro stesso e quello di qualcun altro) e nei casi estremi nella violenza.

Ma perché, e come accade che le donne si perdono?

Capita ogni volta che ti trovi ad un bivio.

Può essere un momento di depressione successivo ad una perdita o una delusione, può essere un fallimento del quale ti dai la colpa, può essere un esempio sbagliato che hai ricevuto da una delle Donne della tua vita.

Può essere, spesso, il fatto di essere vissuta in una società piena di stereotipi su cosa una Donna dovrebbe o non dovrebbe essere, su ciò che dovrebbe o non dovrebbe fare.

Ogni volta che arrivi ad un bivio e non scegli Te stessa, ti allontani dalla strada maestra.

Cosa vuol dire scegliere la strada sbagliata?

Significa **incolparsi** di un fallimento.

Significa assumersi tutta la responsabilità di cose che, semplicemente, non hanno funzionato.

Una semplice bocciatura può assumere le dimensioni di una catastrofe se ti trovi in una famiglia nella quale la riuscita negli studi viene prima delle reali ambizioni della figlia.

Una delusione d'amore può essere una vera e propria tragedia se ti senti inadeguata, sbagliata, brutta e indegna solo perché un uomo non ti ama.

Invece di pensare che il mondo è pieno di uomini, lavori e possibilità e sentirti attratta da chi ti ricambia, sembri avere una predilezione per i "dolori annunciati".

E' qui che entrano in gioco le **Tue credenze**.

"Non vado bene, sono più grassa e brutta delle altre donne, non valgo niente ...".

E così, ogni volta che indulgi in questi pensieri, crei delle connessioni invisibili ma potenti tra i neuroni del tuo cervello.

Così, quando capiterà una situazione nella quale "c'è da dare la colpa a qualcuno", e dovrai scegliere (il bivio appunto), sarai talmente abituata a farlo che ti verrà facile incolpare te stessa.

Ma perché non lavoriamo prima?

Qualcuno direbbe "meglio prevenire che curare", ed in fondo la frase è calzante.

Se ti “disabitui” al senso di colpa ed al giudizio, pian piano smetterai di incolparti di ogni cosa.

Se al contrario ti “abitui” a considerarti e sentirti “meravigliosa”, sarai immune a certi meccanismi.

Vedi questo lavoro su di te come un vaccino!

Prendi ogni giorno una bella dose di Vitamina A (dove A sta per Amore), e comincerai a scoprire che puoi fare vere e proprie magie con la tua vita!

Le cose andranno sempre meglio, Tu andrai sempre meglio, e noterai che attrarrai meno situazioni e persone che non vanno bene per te.

E tutto semplicemente amandoti.

Ma, a questo punto, come si fa a ritrovare la strada?



(Fonte Foto: aumentareautostima.net)

Bene, se sei pronta lascia che ti spieghi tutto quello che ho imparato.

Qui ti mostrerò i primi, fondamentali passi che puoi fare per iniziare un Viaggio.

Questo Viaggio è molto speciale, perché è la strada che può farti tornare a Te stessa.

È una strada che probabilmente hai provato ad intraprendere molte volte nella tua vita.

Hai cominciato spinta dall'entusiasmo.

Una nuova dieta, un nuovo amore, un nuovo lavoro, una nuova città.

Tutto sembrava funzionare alla grande.

Eppure, ad un certo punto, qualcosa si inceppava.

Ecco che tornavano le vecchie abitudini, ecco che i soliti meccanismi automatici si facevano sentire, ecco che tutti i tuoi buoni propositi andavano a farsi benedire.

Ogni volta le tue spalle si incurvavano un po' di più, sotto il peso di un fallimento che giorno dopo giorno ti ha spinto a rinunciare.

Ed ora sei qui.

Solo tu sai quanto questo ti faccia male.

Solo tu sai cosa c'è scritto nel tuo sguardo quando ti guardi allo specchio.

Forse hai letto decine di libri di auto-aiuto, magari hai partecipato a tanti corsi dai titoli sempre uguali:

“Come fare per ...”.

Già, come fare per ... cosa?

Cosa dovresti fare?

“Come perdere peso ...”

“Come trovare l'uomo giusto ...”

“Come cambiare la tua vita in un mese ...”.

E soprattutto, come dovresti farlo?

Dopo la laurea in psicologia e l'abilitazione, mi sono specializzata in un campo molto particolare.

Psicopatologia forense, criminologia, psicologia giuridica, scienze forensi.

Per anni, tra le altre cose, ho studiato, fatto ricerca e lavorato con donne maltrattate.

Sai cosa ha capito?

Che prima di arrivare ad un estremo caso di violenza o maltrattamento, ciascuna di quelle Donne si è persa.

Non ho nulla in contrario all'arricchimento con tutto il materiale possibile.

Io stessa ho seguito e seguo continuamente corsi, seminari, lezioni sul potere delle Donne, sul pensiero positivo, sull'amore per se stesse, sugli archetipi femminili, sulla fisica quantistica applicata alle credenze personali.

Tuttavia il mio obiettivo è diverso.

Potrebbe apparirti in controtendenza rispetto a tutto ciò che hai letto o provato finora.

Ma se tutto quello che hai letto o provato finora non ha funzionato, forse la strada giusta è un'altra.

Il punto è che ciascuna Donna può perdere la propria via.

E l'unico modo che ha di rimettersi in carreggiata, è ritrovare quella via.

Che senso ha un manuale che ti spiega come fare per conquistare un uomo se chi te lo propone non sa come sei fatta tu e soprattutto che uomo va bene per te?

Che scopo ha un corso che ti spiega come risvegliare la tua parte sessuale che non consideri però le tue credenze, le tue inibizioni, che non tenga conto del fatto che tu potresti avere dentro di te una femminilità dolce, morbida, accogliente?

Insomma, cosa ce ne facciamo di qualcosa che cerca di farci essere tutte uguali?

Io non ho bisogno che mi si spieghi come fare per assomigliare ad uno stereotipo di Donna che non esiste.

Io ho bisogno di qualcuno che mi ricordi che **Io** sono speciale!

E tu?

Non ne posso più di leggere manuali su come diventare in un certo modo.

Non vanno bene, questa è la mia opinione, e ti spiego perché.

Una Donna che non si ama parte da un presupposto di carenza:

mi manca questo, non ho quell'altro, non sono capace, non sono all'altezza, non sono bella, magra, alta, disinibita, intelligente, spiritosa, attraente.

Questa Donna si imbatte in un manuale (o corso) che promette di insegnarle come diventare bella, magra, alta, disinibita, intelligente, spiritosa, attraente.

Benissimo.

Ma qual è il punto di partenza implicito in un manuale come questo?

Che dentro di Te mancano quelle cose, e che il manuale può insegnarti dove trovarle e come metterle in pratica.

E soprattutto, e qui viene la parte profondamente sbagliata, che Tu voglia quelle cose!

Mentre invece è il mondo che le vuole, pieno zeppo di stereotipi sulle donne.

Ma chi lo ha detto che una Donna per essere efficiente debba imparare a gestire multinazionali in impeccabile tailleur grigio perla?

E se Tu invece, per essere davvero felice, dovessi prenderti cura della casa?

Saresti meno valida della manager in carriera?

Ma chi lo ha detto che per essere una vera Donna tu debba avere una vita sessuale di un certo tipo?

Se tu ami le coccole e la dolcezza, sei forse meno femminile?

Ma chi lo ha detto che i lavori "cool" sono solo quelli che hanno a che fare con la "city"?

Se il tuo sogno è fare l'agricoltrice biologica, sei forse meno Donna?

Il massimo della follia poi, secondo me, è il manuale "Come conquistare un uomo"!

Io credo che esistano tanti modi di conquista quanti sono gli uomini e le donne al mondo.

Ciò che va bene per un uomo non va bene per un altro.

E soprattutto non va bene per Te.

Esiste forse un modo standard per conquistare qualcuno?

E di nuovo, questo modo standard, è quello giusto per Te?

Ci tengo a precisare questi punti perché, se non sono ben chiari, sai cosa accade?

Accade che la Donna inizia a seguire scrupolosamente i consigli del manuale.

Che non funzionano.

Il fatto è che non possono funzionare, perché non è giusto spingere una Donna ad assomigliare ad una figura mitologica dalla sessualità disinibita, il corpo di una dea, la capacità relazionale di una santa e l'efficienza lavorativa di un cyborg.

Te la immagini?



Però, secondo te, cosa accade a questo punto?

Esatto.

Accade che la Donna si sente, per l'ennesima volta, incapace.

“Nemmeno con un manuale riesco a diventare come vorrei!”.

Ecco, io dico BASTA a tutto questo.

E' per questo che ho creato questo manuale.

Il 1 manuale che non vuole trasformarti in un'altra, perché parte da 2 presupposti:

Il primo è che per essere felice è sufficiente che ti ricordi di come sei;

Il secondo è che quello che ti occorre per ricordarti come sei, e dunque essere felice, è già dentro di te!

Se riesci ad accedere alla Tua natura (e non a quella di qualcun'altra) è lì che troverai tutte le risorse che ti servono per trasformare la Tua vita.

Ricordarti dei tuoi sogni, di quello che volevi fare quando ancora credevi nella possibilità che tutto si possa realizzare se lo vuoi con tutto il cuore, accettare ed amare il tuo meraviglioso corpo, fonte di piaceri inimmaginabili se solo lo ascolti.

Hai mai pensato alla possibilità che l'uomo che cerchi sia quello che soddisfa Te, invece di ingabbiarti continuamente nel senso di colpa e credere che debba essere Tu a cambiare?

Se ti piace una relazione fatta di costruttivi dialoghi, perché ti sei impelagata con un uomo che non parla?

E soprattutto, perché ti sei fatta convincere che sei una chiacchierona quando tutto quello che ti occorre per essere felice è trovare un uomo che ama il dialogo quanto te?

Se ami le coccole, perché ti ritrovi sempre con uomini che ti fanno sentire un'imbranata solo perché non indossi lingerie tutto il giorno e sei pronta a soddisfarli in qualunque momento?

E soprattutto, perché ti sei lasciata convincere che sei Tu ad essere sbagliata invece di prendere in considerazione l'eventualità molto concreta che siano quegli uomini che non soddisfano Te?

Insomma, quando la smetterai di incolparti di tutto e ti concentrerai sulla ricerca di quello che va bene per Te, visto che te lo meriti come chiunque altro?

Il punto è che qualunque cosa tu voglia fare, devi fare quella!

Qui non ti insegno come trasformarti in una dea del sesso (qualunque cosa significhi questa definizione).

Qui ti aiuto a tirare fuori la **TUA** sessualità e a capire che va benissimo così com'è.

Senza giudizi o sensi di colpa.

Qui non ti insegno a diventare una manager di successo solo perché oggi va di moda così.

Qui ti aiuto a capire perché ti hanno messo in testa che se non sei una manager di successo ti manca qualcosa.

Qui ti aiuto a capire che quello che vuoi davvero è già dentro di Te.

Devi solo tirarlo fuori con amore.

Qui non ti spiego come perdere 10 kg con il pensiero positivo, ma ti aiuto a capire quali sono i pensieri negativi che fai contro te stessa.

Solo sostituendo quelli tornerai ad amare il tuo corpo e la tua armonia si rifletterà di nuovo nelle tue curve.

Qui smascheriamo quei personaggi subdoli che si chiamano:

stereotipo, giudizio, senso di colpa, inadeguatezza, confronto, pensieri automatici, credenze.



(Fonte Foto: ivinsvet.files.wordpress.com)

Al loro posto ne mettiamo altri: amore, accettazione, atteggiamento costruttivo, assertività, immaginazione, fiducia.

Così prepariamo il campo per la vera Te stessa.

Vedila così.

Aspetti una persona speciale da anni.

Non vedi l'ora che arrivi.

Fantastici di lei da sempre, e sai dentro di Te che sarai davvero felice solo quando questa persona tornerà.

Questa persona speciale però è fatta in un certo modo, e fino a che non troverà ad aspettarla una casa che vada bene per lei, non si farà vedere.

Tu cosa fai?

Cerchi di forzarla a tornare in un posto in cui lei non si troverà bene?

Oppure cerchi di cambiarla per far sì che la casa sbagliata le piaccia a forza?

No!

Prepari una casa accogliente che rifletta i gusti di questa persona speciale, per poi chiamarla e dirle “Ehi! Qui è tutto pronto. Adesso puoi tornare a casa!”.

Ecco, quella persona speciale sei Tu, e qui stiamo preparando tutto per farti tornare a casa.

Bene, eccoci entrate già dentro questo manuale che spero diventerà tuo amico.

Ci tengo a dirti che questo non è un manuale finto, di quelli che ti rimandano continuamente a qualcos'altro e non ti dicono mai niente di concreto.

Questo manuale è frutto di mesi di lavoro con amore, pensato appositamente per Te che vuoi tornare a ricordarti come ci si sente quando si è felici ed in pace con se stesse (che è poi l'unico punto di partenza per realizzare qualunque cosa).

Ho creato e creo continuamente tanti strumenti per noi Donne che puoi utilizzare.

Puoi intanto iscriverti al sito www.simonaruffini.it/donnediluce per leggere tutto quello che scrivo per ricordare alle Donne quali esseri meravigliosi siano.

Li troverai ancora più strumenti per viaggiare in questa meravigliosa avventura che si chiama Vita con l'attrezzatura giusta.

Per cominciare puoi usare questo manuale, ricco di esercizi che potrai subito mettere in pratica e che già da solo ti aiuterà a capire tante cose e ad iniziare un percorso.

Se sei pronta ad iniziare lascia semplicemente che quello che hai letto finora entri dentro di te e cominci a fare effetto.

Rileggi pure queste pagine quando vuoi.

Nelle prossime pagine parleremo di tantissime cose.

Tra queste: chi è e come si riconosce la Fata che è dentro di noi e che vogliamo sbattere fuori casa per far posto alla Donna, e quali sono gli esercizi che troverai nel manuale da mettere subito in pratica.

Per ora, ti mando subito un abbraccio immenso e ti ricordo che sei un essere speciale.

Così speciale che quando ti ritroverai ti chiederai come hai fatto a vivere senza di te fino ad oggi.

Grazie di esistere.



(Fonte Foto: centrolisticomodena.it)