

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

di Simona Ruffini

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

**Con link interattivi!**

© 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

Perché questo libro?

Quando una Donna non si ama vive una vita a metà

Come usare i link interattivi gratuiti

Link generali da consultare quando vuoi

Da dove nasce questo libro

E' qui che entrano in gioco le tue credenze

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

Il primo manuale che non vuole trasformarti in un'altra parte da due presupposti

### CHI O COSA È LA FATA

La rivoluzione di tornare a Te stessa

Istruzioni per l'uso di questo libro

### PARTE 1 - QUANDO PARLA LA FATA E QUANDO RISPONDE LA DONNA

Che storia ti sei raccontata tu?

La donna risponde

C'è una cosa che devi sapere (e dire agli uomini della tua vita): la Fata non esiste

### PARTE 2 - IL PUNTO DEBOLE DELLA FATA

Il punto debole della Fata è, ovviamente, un'altra Fata

Cosa dicono le donne che si amano

Ma allora, da dove viene la fata?

È l'allarme pensiero automatico!

Quando hai iniziato a fare confronti?

Il rito di passaggio all'età adulta

### PARTE 3 - LA DONNA TRA RITI DI INIZIAZIONE MANCANTI E STEREOTIPI IMPOSSIBILI

La Tua Fata ha i giorni contati

### PARTE 4 - LA FATA IN AZIONE

Il mondo ha bisogno di te

La fata e le faccende domestiche

La Fata si è impossessata di te

Giochiamo a "analisi logica e grammaticale della casalinga perfetta"

La donna e le faccende domestiche

Ai confini della realtà

Giochiamo a "Analisi logica e grammaticale della lavoratrice perfetta"

### PARTE 5 - LA FATA E IL SESSO

Situazione 1: l'inibita

Situazione 2: l'esagerata

Situazione 3: la donna che crede nei poteri della telepatia

## **BENVENUTA A TE CHE SEI ARRIVATA SIN QUI**

È per me una gioia immensa darti il benvenuto con questo primo libro gratuito della serie 'Donne di Luce'.

I libri sono interattivi. Ciò vuol dire che troverai spesso dei collegamenti gratuiti a podcast, video e articoli. Ma questo te lo spiegherò tra poco.

Voglio dirti grazie di cuore per leggerlo proprio in questo istante.

Esiste una specie di ponte magico che ci sta collegando in questo momento, tu che leggi e io che ho scritto. Perciò ancora grazie della fiducia che mi stai dando.

Questo piccolo manuale è stato già tradotto in diverse lingue e continua ad essere diffuso in ogni parte del mondo.

Non c'è soddisfazione più grande per me di sapere che ci sono donne sparse in ogni continente che magari proprio adesso, come te, stanno leggendo queste righe.

Vado subito al dunque e ti faccio alcune domande.

Anche tu ti senti sempre sbagliata?

Anche tu fai continui confronti con tutte le altre donne e inevitabilmente ne esci sconfitta?

Ma soprattutto, anche tu sei stanca dei manuali di auto-aiuto che vogliono trasformarti in una donna che non sei tu?

Se la risposta a queste domande è sì, allora 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.

## **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: è cominciato 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.

## Come usare i link interattivi gratuiti

Eccoci arrivate ad una novità che amo tanto!

Il progetto 'Donne di Luce' è in continua evoluzione. Ciò vuol dire che ogni giorno scrivo un articolo, o realizzo un video, o registro un podcast.

Non potrei ripubblicare il libro ogni volta che aggiungo qualcosa, giusto?

Ecco perché ho pensato di camminare insieme a te dandoti in questo libro, e negli altri libri della serie, degli strumenti sempre aggiornati.

Usa questo libro in questo modo:



quando trovi questo simbolo vuol dire che c'è per te un contenuto interattivo gratuito che puoi consultare subito, per approfondire il discorso che stiamo facendo.

Il simbolo rappresenta sia i video, sia i podcast, sia gli articoli e i post del sito.

Ci sono due categorie di link.

La prima è generale: si tratta del link alla playlist dei podcast e dei video (che potrai consultare anche in seguito per ascoltare i podcast e i video che registrerò in futuro); si tratta del link alla pagina del sito dove trovi tutti gli articoli (che potrai consultare anche in seguito per leggere i nuovi post che scriverò in futuro).

La seconda è specifica, e riguarda un post, un video o un podcast che ti offro per una particolare cosa di cui stiamo parlando. Non un elenco generale ma un singolo approfondimento.

Oltre al simbolo, renderò 'linkabili' anche le parole e le frasi su cui potrai cliccare.

In questo modo sono sicura che non perderai niente!

Detto questo, cominciamo il viaggio alla scoperta di noi stesse.



## Link generali da consultare quando vuoi



Ti lascio per cominciare i link che puoi consultare in ogni momento.

Il primo ti porta al [SITO](#) (clicca sulla parola SITO o segui questo link diretto

<https://www.simonaruffini.it/donne-di-luce/> ).

Qui trovi tutto, articoli, video e ricerche. Puoi iscriverti al sito e scrivere i tuoi commenti. Puoi andarci ogni volta che vuoi per scoprire tutto il nuovo materiale che ci metto e seguire le mie attività.

Il Sito è già tradotto nella tua lingua. Se così non fosse, seleziona la tua lingua dal menu.

Il secondo link ti porta alla pagina degli [ARTICOLI](#) all'interno del sito (clicca sulla parola ARTICOLI o segui questo link diretto <https://www.simonaruffini.it/category/donne-di-luce/> ).

Qui trovi gli articoli dedicati ai vari argomenti, che ti linkerò nel corso del libro. Visita spesso il link per leggere tutti i nuovi articoli che pubblicherò in futuro.

Gli articoli sono già tradotti nella tua lingua. Se così non fosse, seleziona la tua lingua dal menu.

Il terzo link ti porta al canale Youtube e ai [PODCAST](#) gratuiti per modificare le credenze negative e sbloccare i pensieri automatici giocando (clicca sulla parola PODCAST o segui questo link diretto

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLld3F8sRXSYuH2BOGJjItzjlx7E3M77UT>).

Qui trovi gli audio che registro per lavorare sulle nostre credenze negative. Iscriviti al canale YT e visita spesso il link per ascoltare anche in futuro i podcast che registrerò.

Gli audio sono in italiano. Attiva i sottotitoli nella tua lingua, sono già tradotti.

A questo link trovi invece dei video che ho girato per combattere ogni forma di [MALTRATTAMENTO](#) femminile (clicca sulla parola MALTRATTAMENTO o segui questo link diretto [https://www.youtube.com/playlist?list=PLld3F8sRXSYvzGSirvkcQ9BqOLe9pPl\\_T](https://www.youtube.com/playlist?list=PLld3F8sRXSYvzGSirvkcQ9BqOLe9pPl_T)).

Qui trovi video di vario argomento, tutti dedicati a sradicare dalla società idee e stereotipi che in qualche modo incitano alla violenza e al considerare la donna come un oggetto. Lascia i tuoi commenti, ne sarò felice. Visita spesso il link per guardare anche in futuro i video che girerò.

Gli audio sono in italiano. Attiva i sottotitoli nella tua lingua, sono già tradotti.

A questo link trovi delle [INTERVISTE](#) che ho fatto a donne straordinarie, ascoltale ed entra anche tu nel mondo delle Donne di Luce (clicca sulla parola INTERVISTE o segui questo link diretto

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLld3F8sRXSYtkBw4tjv9gS0KgIgnZmzym>).

Visita spesso il link per ascoltare anche in futuro le interviste che farò.

Gli audio sono in italiano. Attiva i sottotitoli nella tua lingua, sono già tradotti.

A questo link trovi invece gli altri [LIBRI](#) della serie 'Donne di Luce' (clicca sulla parola LIBRI o segui questo link diretto <https://www.simonaruffini.it/manuali-di-auto-aiuto-per-le-donne/>).

Qui trovi i libri che ho scritto finora e puoi trovare quelli che scriverò. Leggi le anteprime e scegli il tuo prossimo libro!

**Ricorda bene quest'ultima frase, perché alla fine del libro ti chiederò una cosa speciale.**

## Da dove nasce questo libro

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



Lo trovi [QUI](#) dove ti aspetto a braccia aperte.

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 perdano.

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.



[LEGGI QUI COSA SONO LE CREDENZE NEGATIVE](#)

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?**

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?



### [COMINCIA A RICORDARLO CON QUESTO PODCAST](#)

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?



[LEGGI QUI PER SCOPRIRE COME È FATTA](#)

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 primo manuale che non vuole trasformarti in un'altra parte da due 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.

Ti ricorderai allora dei tuoi sogni, di quello che volevi fare quando ancora credevi nella possibilità che tutto si possa realizzare se lo vuoi con il cuore.

Accetterai ed amerai 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.



### [A PROPOSITO DI AMORE E ROMANTICISMO...ASCOLTA QUI!](#)

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.

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

Prepariamo il campo per la vera te stessa

Vedila così.

Aspetti una persona speciale da anni.

Non vedi l'ora che arrivi.

Fantastichi 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.



### [COMINCIA AD IMMAGINARE QUELLA PERSONA SPECIALE LEGGENDO QUI](#)

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 fatto 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).

Soprattutto, nasce dalla mia esperienza, e pocco così dirti che so esattamente come ti senti.

Posso quindi dirti che insieme ce la faremo.

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

Puoi intanto iscriverti al sito [donnediluce.altervista.org](http://donnediluce.altervista.org) 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.

Articoli, video, libri e tutto quello che può servirti!

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 prime righe quando e per quante volte 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.

## CHI O COSA È LA FATA

Dentro noi Donne si annida una figura subdola e mitologica.

Mitologica perché è appunto un mito.

Subdola perché è talmente radicata in te che credi non solo che esista davvero, ma che tu debba essere esattamente così.

Di chi sto parlando?

Della Fata, ovviamente.

Lascia che ti spieghi esattamente cosa intendo.

Dentro di noi esiste una Fata

Chi è?

È l'insieme degli stereotipi e dei condizionamenti che ti influenzano da quando sei nata.

Anzi, direi addirittura da prima che tu nascessi.

Eh già, perché la tua mamma e la tua nonna e le donne della tua famiglia prima di loro sono state influenzate (chi più chi meno e ciascuna a seconda dell'epoca storica in cui è vissuta) dalle credenze su ciò che deve essere la donna.

Ma la donna è un essere talmente straordinario che racchiuderla in una parola è quasi un'offesa.

Noi siamo molto di più della cosa più bella che riesci ad immaginare.

Ti faccio una domanda.

Quali donne, passate alla storia, ti vengono alla mente?

Giovanna d'Arco, Madre Teresa, Florence Nightingale, Amelia Earhart e tante altre?

Bene.

Cos'avevano di straordinario queste donne?

Esatto, andavano contro i loro tempi, cambiandoli.

È vero che molte di loro furono bruciate al rogo, emarginate, tacciate di stregoneria, perseguitate.

Nel migliore dei casi poi furono considerate strane, mascoline, pazze.

Alcune di loro vennero infine dichiarate sante.

Insomma, pagarono un prezzo altissimo, che ovviamente non è quello che devi pagare tu.

Il punto è che tutte loro sfidarono il proprio mondo per riuscire a fare una cosa, quella che anche tu puoi fare.

Sono riuscite a cacciare la fata che era in loro e ad esprimersi pienamente per quello che erano: loro stesse.

Come sarebbe il mondo se una Pulzella di Orleans si fosse fatta intimidire dai pregiudizi della Chiesa?

Come sarebbe il mondo se una piccola suora vestita di bianco e d'azzurro avesse preferito sposarsi ed assecondare il suo ruolo predefinito di moglie e madre invece di dedicarsi ai malati e ai

bisognosi?

Non ti sto dicendo che devi abbandonare tutto per arruolarti nella Legione Straniera (anche se volendo potresti fare qualunque cosa).

Ti sto dicendo che puoi iniziare una piccola straordinaria rivoluzione adesso, qui, sul divano del tuo soggiorno o ovunque tu stia leggendo queste mie parole.

Non ci credi?



[ASCOLTA QUESTO!](#)

## **La rivoluzione di tornare a Te stessa**

Avvengono piccoli grandi miracoli quando ci permettiamo di essere noi stesse.

Il primo miracolo è l'accettazione, l'amarsi pienamente per ciò che si è e il perdonarsi per qualunque cosa si creda di aver fatto.

In questo modo si è pronte per il passo successivo, che è quello dell'evoluzione.

Evoluzione significa esprimere il proprio Sé pienamente in ogni aspetto della vita: il lavoro, la salute, la famiglia, la sessualità, i propri sogni, il rapporto con gli altri, la propria bellezza.

Si chiama Leggenda Personale, ed esistono degli strumenti per fare tutto ciò.

Non ti nascondo che sia un viaggio pieno di incertezze, ma la cosa entusiasmante è che non devi andare da nessuna parte per intraprenderlo!

Il viaggio è dentro di te, e se solo ci credi, ti porterà nel luogo più meraviglioso che possa esistere: Tu.

In questo viaggio rideremo, ci stupiremo, impareremo ed insegneremo (perché ciascuna di noi, e tu per prima, è indispensabile per il mondo), crederemo ed ogni tanto perderemo la speranza, rifletteremo e ci interrogheremo.

Ogni tanto saremo un po' stanche, e allora ci riposeremo.

Poi, ripartiremo.

Ti insegnerò tutto quello che ho studiato, imparato e provato.

Non c'è nulla in queste pagine di teorico o inventato o preso in prestito da qualcun altro.

Sono tutte cose vere e sperimentate.

Non si tratta di fare diagnosi o intraprendere una terapia.

Ti parlerò di come modificare i Pensieri Automatici Negativi e sostituirli con quelli Consapevoli ed Evolutivi.

Ti suggerirò tanti esercizi pratici per sbloccare la tua mente, e ti parlerò di tutti gli strumenti che ho sviluppato per noi donne.

Insomma, viaggeremo insieme.

## Istruzioni per l'uso di questo libro

Quando troverai questo simpatico pulsante



vorrà dire che potrai mettere subito in pratica quello che ti sto dicendo per fare una prova.

Quando invece troverai questo bel simbolo



vorrà dire che ti sto dando una piccola chiave per sbloccare un pensiero automatico, sostituendolo con un altro non condizionato.

Quando poi comparirà questa immagine



allora starò per raccontarti un piccolo aneddoto personale per mettermi in gioco assieme a te e mostrarti come si fa a scherzare sui propri blocchi.

Ti ringrazio di essere qui e di aver mi permesso di regalarti questo libro.

In questo libro, frutto di tanto lavoro e amore, parleremo delle Fate.

Non si tratta di quegli esseri meravigliosi che popolano i boschi e la fantasia di noi bambine (almeno in questo libro le intendiamo molto diversamente).

Ho scelto di utilizzare questo termine per indicare un modello di donna che ci viene imposto ma che

non può esistere, e che ci fa sentire perennemente sbagliate, qualunque cosa facciamo.

Ti spiegherò chi è la Fata, te la mostrerò in azione nella tua vita quotidiana, e inizierò a darti strumenti concreti che puoi usare in ogni aspetto della tua esistenza e che potrai approfondire con altri libri o strumenti dedicati che troverai sul mio.

Ma partiamo subito con il nostro viaggio, senza indugi!

Non ti chiedo di metterti in cammino senza sapere dove stiamo andando.

Resta comoda e leggi questo libro come se fosse un romanzo d'avventura.

Sto per raccontarti una storia, ma questa storia è vera.

Alla fine del libro, la Storia e il Viaggio potranno essere anche i Tuoi.

## PARTE 1 - QUANDO PARLA LA FATA E QUANDO RISPONDE LA DONNA

Mi chiamo Simona, sono una splendida trentenne alta un metro e 65, ho meravigliosi capelli neri e magnetici occhi verdi, un corpo tonico e sodo e, oltre ad essere naturalmente la “Regina della Casa”, una cuoca sopraffina e contemporaneamente una donna in carriera, sono una Dea del Sesso.

Come se non bastasse, pratico la danza del ventre e suono il flauto come un angelo.

Ok, credo che il senso sia chiaro.

Era la Fata che parlava.

Non avrai creduto ad un sola parola vero?

O forse si invece, perché io almeno mi sono raccontata questa storia per tanti di quegli anni da crederci incondizionatamente.

E più ci credevo, più mi convincevo di dover essere così.

Non riuscendoci però, mi sentivo sbagliata.

Il punto è che la Fata è insidiosa.

La Fata fa leva sugli aspetti della tua personalità che “verosimilmente” potrebbero essere diversi se solo ti impegnassi un po’ di più.

Si tratta sempre di qualche centimetro in più, di qualche chiletto in meno, solo di un po’ più di pazienza o di intraprendenza.

Insomma, i cambiamenti che la Fata ti spinge a fare sono realistici.

Non ti chiederebbe mai di imparare a volare, perché questo, fisicamente, non potresti farlo.

Ti chiede sempre invece di fare un piccolo sforzo in più che tu, immancabilmente, non riesci a fare.



## Che storia ti sei raccontata tu?



Puoi iniziare a fare questo piccolo gioco.

Come ti descriveresti se fosse la Fata che è in te a prendere il sopravvento?

Come credi di dover essere?

Come ti sforzi di apparire?

Cosa pensi che gli altri si aspettino che tu sia?

Fai una piccola pausa e prova a rispondere, magari mettendolo per iscritto.

Puoi mettere da parte questa “Lettera a te stessa” e riprenderla alla fine del tuo viaggio per capire se nel frattempo sei cambiata e quanto.

Poi, continua a leggere.

Fatto questo, che è un primo passo importante, prova a parlare di te come lo faresti tu, la donna.

Per rompere il ghiaccio, vorrei iniziare raccontandoti come lo farei io, perché magari ti starai chiedendo chi sono io e cosa posso saperne della tua vita e di quello che provi.

Te lo racconto per mostrarmi a te senza fingere di essere quella che non sono.

E' un piccolo patto di sincerità tra noi.

## **La donna risponde**

Mi chiamo Simona, sono una 39enne (ok, lo so che non conta che quando ho iniziato a scrivere questo libro avevo 39 anni; alla fine ne avrò 40 perché mancano solo 2 mesi), sono alta un metro e 65...63...va bene! 62...ok 1 metro e 60.

I miei capelli sono neri o rossi, a seconda del periodo, perché li tingo.

In realtà sarebbero castani, un bel castano caldo e chiaro.

Non li porto del mio colore perché amo cambiare.

Beh, questo era vero al liceo, quando potevo tornare al mio colore in qualunque momento.

La verità è che c'è qualche capello bianco.

No, la verità vera è che ci sono molti capelli bianchi.

Oddio! Mica così tanti, però.

Va bene, li tingo perché stanno diventando bianchi.

I miei occhi sono verdi e bellissimi, in effetti adoro i miei occhi.

Certo, se non fosse per quelle perenni occhiaie e per il fatto che porto gli occhiali perché senza non riuscirei a scrivere queste pagine, mi sentirei più attraente.

Il mio corpo si mantiene bene, in fondo, nonostante tutto.

Detta così forse non suona bene, mi rendo conto.

Diciamo che avendo fatto sport per tanti anni ho una certa flessuosità e le mie curve sono ancora tutte ben sode.

Dunque direi che il rapporto con il mio corpo tutto sommato è molto buono.

Certo, a parte quando spaccherei lo specchio come la Regina di Biancaneve;

a parte quando mi capita di provare degli abiti nei camerini dei negozi e la commessa mi grida "Le sta benissimo", mentre il suo sguardo esprime compassione;

a parte quando si va al mare ai primi soli e devo indossare il bikini;

a parte quando faccio confronti con tutte le donne del mondo;

a parte quando mi ostino a provare i jeans che portavo al liceo e non mi spiego perché non mi entrino più.

Ok, il rapporto con il mio corpo va rivisto.

In casa ho tutto sotto controllo.

Sì, questo però avviene quando dormo, nei miei sogni.

Diciamo che la casa vive di vita propria, nel senso che sta imparando a pulirsi da sola.

Non è che non mi piaccia fare le pulizie...è che non ho tempo.

Ok, diciamo che mi piace tenere in ordine la mia casa.

Va bene, la verità è che mi piacerebbe, ma non ho tempo.

La verità vera è che, anche se avessi tempo, non passerei tutto il giorno a pulire.

In cucina?

Sì, la cucina...quella stanza che sta vicino al soggiorno...o è vicino al bagno?

Mah...insomma, in cucina...che dire?

Gli utensili li ho tutti: padelle, pentole e pentolini di diverse grandezze, coltelli, spremiagrumi, pelacarote, grattugia, tagliere e spianatoia.

Certo, sapere a cosa servono, quella è un'altra storia.

Ah! Ho pure il matterello...o si chiama mattarello?

La verità è che più o meno questa sono io in cucina.

Donna in carriera?

Beh...forse in carriera è un po' esagerato, anche se in effetti lavoro tanto, ho numerosi riconoscimenti ed ho avuto tante soddisfazioni.

Però se stai pensando a Melanie Griffith in "Una donna in carriera", non ci siamo.

Ricordi?

La manager cotonata che guadagnava milioni di dollari e sposava Harrison Ford, il tutto sui tacchi a spillo e con trucco e parrucco perfetto.

Ecco, in realtà un'immagine più realistica di me al lavoro sarebbe così...



Io e il Sesso.

Che dire?

Ho tante di quelle fantasie nella mia testa da riempirci un libro.

Ecco, il punto è che sono nella mia testa!

Non è che io sia inibita; la verità è che sono un po' timida.

Ho solo bisogno di essere coinvolta.

Sperimento, provo, mi butto, gioco.

Ok, la verità vera è che sono un po' inibita.

E lo so che non vale delegare i propri comportamenti agli altri.

Se ho voglia, devo prendere l'iniziativa. Punto. Altrimenti come fa lui a saperlo?

Che pratico la danza del ventre è vero.

Beh...l'ho fatta per 2 mesi e mi ripropongo sempre di ricominciare.

Infatti nell'armadio ho ancora il gonnellino con i sonaglietti.

Per quanto riguarda il flauto, adesso non esageriamo.

La verità è che suonavo il flauto, sì alle alle medie.

Al saggio di fine anno ho eseguito anche l'Ave Maria di Schubert.

La verità vera è che sembrava più che altro che stessi torturando una lavagna.

Insomma, eccomi qui.

Lei è la Fata, e io sono Simona, la donna.

Tanto piacere.



[CLICCA QUI PER SAPERE TUTTO DI ME](#)

Poi cos'è successo?

È successo che l'ho smascherata.

La Fata intendo.

Ho capito come agisce, quali sono i suoi punti deboli e soprattutto i miei punti di forza.

Ho capito quali sono i miei doni e che su quelli devo agire.

Così ho imparato ad amarmi, a mettermi al primo posto (cosa che non va confusa con l'egoismo).

Lo so, lo so, a questo punto c'è qualcosa che non ti torna.

Ma come, starai pensando?

Io venire al primo posto?

Ma questo vuol dire "fregarsene degli altri!".

Sei sicura?

Non credi di darti già la colpa di troppe cose?

Non credi di metterti da parte in ogni circostanza e a favore di chiunque?

In un mondo in cui l'amore per se stessi viene tacciato di egoismo, come fai ad amarti senza sentirti in colpa anche di questo?



È giunto il momento di modificare un altro Pensiero Automatico.

Perché la frase “amare se stessi” provoca subito un’associazione mentale con l’egoismo?

Amare gli altri va bene, ma se si tratta di amare una persona che nello specifico siamo noi, ecco che nascono i problemi.

Prova allora a pensare che questo è un condizionamento che deriva dalla credenza che la donna debba sempre e comunque sacrificarsi.

Ma il sacrificio ti indebolisce, ti sottrae energie.

Amando te stessa invece, dandoti ciò di cui tu hai bisogno, riempirai talmente bene il tuo 'vaso' che allora, e solo allora, potrai inondare di amore chi ti circonda.

Come puoi essere amorevole se dentro di te non c'è amore?

Come fai ad essere generosa con gli altri se dentro di te non c'è più nulla?

Quando hai smesso di considerarti meno degna di chiunque altro al mondo?

Ricordati che solo se prima dai amore a te stessa, poi potrai darlo anche agli altri.

Ecco, vedila così.

Per essere altruista, prima devi essere un po' ... egoista!

## **C'è una cosa che devi sapere (e dire agli uomini della tua vita): la Fata non esiste**

Facciamocene tutte una ragione e vivremo tanto, ma tanto meglio.

E' un'invenzione, uno stereotipo, una forzatura, un'immagine creata ad uso e consumo delle industrie farmaceutiche, delle palestre e degli psicoanalisti.

Siamo serie, non può esistere.

Il problema però è che noi ci sentiamo in colpa se non corrispondiamo a quell'immagine, non è vero?

Diciamocela tutta, almeno tra di noi.

Io ci ho messo 40 anni per capire che la Simona Reale e quella Ideale semplicemente sono due cose diverse.

Ma molto, molto diverse.

Due mondi a parte, due universi paralleli.

Una esiste, l'altra no.

Ti rendi conto che non può esistere una donna che stia fuori casa 12 ore al giorno e rimanga sempre truccata alla perfezione?

Che non puzzi, non le coli il rimmel, non le si scompiglino i capelli?

Che non le diventino i piedi gonfi come due zamponi di Capodanno perché si ostina a indossare i tacchi anche se cammina tutto il santo giorno?

Che la sua casa sia perfettamente pulita, profumata, con l'arrosto nel forno, il vino in fresco e il dolce caldo (fatto da lei alle 5 di mattina)?

E soprattutto non può essere sexy ogni notte, pronta a soddisfare ogni più piccante fantasia del proprio uomo dopo quelle 12 ore fuori casa in tali condizioni.

Il punto è, anche se sono certa che razionalmente tu te ne renda conto, che noi per prime siamo schiave di questo stereotipo.

E' vero o no che se non siamo esattamente come ho scritto sopra ci sentiamo uno schifo?

Forse però c'è un modo per uscirne.

Un primo passo da fare.

Una consapevolezza.

Forse anche la Fata ha un punto debole, una fragilità attraverso la quale fare breccia.

Lo so lo so, vuoi sapere quale sia.

Ma non essere impaziente.

Abbiamo detto tante cose sinora.

Abbiamo preso consapevolezza di tanti pensieri e meccanismi automatici ed hai potuto mettere alla prova alcuni esercizi.

Ci vuole tempo per queste cose.

Assimila i concetti che ti ho dato fin qui, fanne tesoro, mettili alla prova.

E poi andiamo avanti.

## **PARTE 2 - IL PUNTO DEBOLE DELLA FATA**

Cosa dicevamo?

Che c'è un modo per uscire dalla schiavitù dello stereotipo secondo il quale per essere vere donne dobbiamo assomigliare alla Fata.

Qual è'?

E' una sorta di domino, e una volta che riusciamo a metterlo in moto tutto il resto crollerà.

Anche la Fata ha un punto debole, una fragilità attraverso la quale fare breccia.

Proprio come è successo con le 3 caravelle di Cristoforo Colombo.

Non sai di cosa parlo?



[ASCOLTA QUI](#)

## **Il punto debole della Fata è, ovviamente, un'altra Fata**

Ti spiego.

Hai presente Claudia Schiffer? La Fata delle Fate insomma.

Tempo fa lessi una sua intervista.

Ad un certo punto, candidamente, la Fata diceva qualcosa del tipo “Soffro perché non mi piacciono i miei piedi”.

Ti lascio qualche istante per assimilare questa affermazione.

Ok, adesso continuo.

Claudia odia i suoi piedi.

E' stato lì che ho capito quale poteva essere la via d'uscita.

Mi sono resa conto che la Fata può essere sconfitta, per il semplice motivo che ogni donna farà, sempre e inevitabilmente, un confronto con altre donne, e ne uscirà sconfitta.

Se Claudia Schiffer non si piace (anche se questo è riferito solo ai suoi piedi) vuol dire che anche nell'Olimpo gli stereotipi regnano sovrani.

E' come se Venere fosse angustata perché ha le doppie punte no?

Così, curiosa come una scimmietta, ho fatto una piccola ricerca.

E ho scoperto che:

Jennifer Aniston non ama il suo sedere

Angelina Jolie non ama le sue labbra

Uma Thurman trova le sue gambe troppo lunghe!

Jennifer Love Hewitt si vede troppo formosa

Keira Knightley troppo magra

Jessica Alba si vede la cellulite

Adriana Lima non sa mai come pettinarsi

Cameron Diaz vorrebbe più seno

Sabrina Ferilli ne vorrebbe di meno

Insomma, non so se è chiaro il messaggio.

Nessuna, ma proprio nessuna di noi, è contenta di sé.

Se da una parte questo è un pregio (perché ci spinge a migliorarci continuamente), dall'altra rischia di farci sentire perennemente sbagliate.

Così mi sono chiesta se esistano anche delle Donne, oltre alle Fate.

Donne che si amano, Donne che possano esserci d'esempio, Donne uniche proprio perché nessuna era come loro e loro non hanno cercato di essere mai come qualcun'altra.

E ce ne sono, tante.

Leggi qui.



## **Cosa dicono le donne che si amano**

“Le rughe non coprirle, ci ho messo una vita a farmele venire”

- Anna Magnani -

“Ho sempre amato la vita. Chi ama la vita non riesce mai ad adeguarsi, subire, farsi comandare”

- Oriana Fallaci -

“Ama la vita così com'è, amala pienamente, senza pretese. Amala quando ti amano o quando ti odiano. Amala quando nessuno ti capisce, o quando tutti ti comprendono. Amala quando tutti ti abbandonano, o quando ti esaltano come un re. Amala quando ti rubano tutto, o quando te lo regalano. Amala quando ha senso o quando sembra non averlo nemmeno un po'. Amala nella piena felicità, o nella solitudine assoluta. Amala quando sei forte, o quando ti senti debole. Amala quando hai paura, o quando hai una montagna di coraggio. Amala non soltanto per i grandi piaceri e le enormi soddisfazioni; amala anche per le piccolissime gioie. Amala seppure non ti dà ciò che potrebbe, amala anche se non è come la vorresti. Amala ogni volta che nasci ed ogni volta che stai per morire. Ma non amare mai senza amore. Non vivere mai senza vita!”

- Madre Teresa di Calcutta -

## **Ma allora, da dove viene la fata?**

Perché alcune di noi riescono a realizzare loro stesse nella pienezza e pertanto a fare delle cose straordinarie, mentre la maggior parte rimane prigioniera dei vincoli di ciò che crede di dover essere?

Insomma, io non ricordo che a 5 anni soffrissi così per questo senso di inadeguatezza, e tu?

A 5 anni mi preoccupavo solo di giocare e di sognare.

A 5 anni il mondo era il mio bosco incantato e io avevo il potere di fare magie!



## [ANCHE TU LO AVEVI, LEGGI QUI PER RICORDARLO](#)

Quando abbiamo perso questo potere?

Quando abbiamo perso questa magia?

Ricordo, ad esempio, un episodio avvenuto quando avevo 10 anni.

Ero in campeggio, e un bambino mi chiese se potevamo “stare insieme”.

Credo di non aver compreso esattamente ciò che intendesse dire, tanto che gli risposi “Se non te ne vai ti tiro un sasso”.

Oddio, forse fui leggermente brusca, ma il punto è un altro: non mi interessava la cosa e non ho avuto problemi a manifestarlo.

Ero talmente sicura di me che non mi voltai indietro, nel vero senso della parola; infatti me ne andai.

Non iniziai a pensare cose quali “Adesso resterò sola per tutta la vita”;

non mi torturai con pensieri quali “Forse non corrispondo agli stereotipi femminili correnti” (anche perché non credo che a 10 anni conoscessi la parola stereotipi);

non pensai di dovermi confrontare con le altre bambine per fare similitudini o paragoni.

Che succede allora?

Succede che ad un certo punto della vita, perdiamo la sicurezza in noi stesse.

Ad un tratto siamo talmente preoccupate di piacere agli altri da perdere, lentamente ma inesorabilmente, il contatto con noi stesse.

Smettiamo di ascoltare quella bimba di 10 anni che ci tira la gonna e ci dice “Ehi! Sono qui! Sono io! Ti ricordi di me?”.

Quella bimba che ci ricorda come ci sentiamo in ogni situazione, quella bimba che sa sempre cosa è giusto e cosa è sbagliato.

Quella bimba che ci vorrebbe guidare senza paura nel Bosco Incantato della Vita.

La zittiamo, e ci arrendiamo ad assecondare tutti quanti tranne Lei.

Per paura, per senso di colpa, perché non crediamo più in noi stesse.



E tu, riesci a ricordare un episodio della tua infanzia in cui te ne sei letteralmente infischiata di quello che ti dicevano i grandi ed hai fatto solo quello che volevi?

Riesci a ricordare come ti sentivi allora?

Quando l'unico metro di paragone nel prendere le decisioni eri tu e ciò che era meglio per te?

Ritorna a quei momenti e cerca di riprendere possesso delle sensazioni di benessere e sicurezza che questo pensiero ti dà.

Poi fai attenzione a quello che accade, perché molto probabilmente un campanello sta suonando nella tua testa.

## **È l'allarme pensiero automatico!**

Probabilmente dentro di te adesso sta capitando qualcosa.

È fondamentale che ci soffermiamo un po' su questo meccanismo.

Se nel momento in cui ti parlo di amare te stessa e fare solo ciò che ritieni giusto per te il senso di colpa inizia a suonare, è bene bloccarlo subito.

Smontiamo un altro piccolo grande pensiero automatico.



Pensare a ciò di cui hai bisogno e poi metterlo in pratica sono due cose ben distinte.

Non è detto che tu decida di comportarti esattamente come hai pensato di fare.

È normale, sano e giusto che nel momento in cui metti in pratica un pensiero tu lo adatti leggermente all'ambiente circostante e alle persone che ami.

Ma è importante, fondamentale, essenziale (ricordalo sempre) che tu rimanga in contatto con te stessa.

Se hai da fare qualcosa che ti sta a cuore e qualcuno ti chiede di fare altro, puoi decidere di assecondarlo, e questo ti farebbe onore.

Però dentro di te devi mantenere stretto il pensiero di quello che ti sta a cuore e ritagliarti del tempo per farlo.

Non puoi rinunciare sempre a tutto.

E soprattutto fai caso a questo: quando vuoi fare qualcosa per te, come ti senti?

Cerca di capirlo, e fai sempre questo semplice esercizio.

È importante soffermarti sulle dinamiche che stanno sotto i tuoi sentimenti.

Chiediti sempre come ti senti quando ti dedichi a te.

E pian piano il senso di colpa si attenuerà. Adesso andiamo avanti.

Prima però voglio spiegarti meglio cosa vuol dire non riuscire a smettere di pensare a qualcosa.



[ASCOLTA QUI](#)

## **Quando hai iniziato a fare confronti?**

Ricordi quando hai cominciato a farti problemi nel prendere le decisioni?

Quando hai perso la magia e hai smesso di ascoltare la tua bimba interiore che ti tirava la gonna per ricordarti ciò di cui hai bisogno?

Vediamo se posso darti uno spunto raccontandoti un piccolo episodio.

Chissà se per te è stato lo stesso?



Per me il punto di svolta avvenne l'estate successiva quando, all'età di 11 anni, ebbi “le mie cose”.

Mi trovavo ancora in campeggio quando iniziai ad avere un forte mal di pancia.

Andai da mia madre che comprese subito.

Lei però non mi aveva avvisata, non mi aveva preparata, non mi aveva detto nulla.

Forse a sua volta non era stata preparata, e per pudore non sapeva come comportarsi.

Mi aiutò nelle questioni pratiche e poi annunciò che “Ero diventata donna”.

A 11 anni e con un terribile mal di pancia la prospettiva che essere una donna fosse tutto lì mi lasciò alquanto perplessa.

Oggi, col senno di poi, credo che a noi donne manchi una cosa fondamentale.

## **Il rito di passaggio all'età adulta**

Qualcosa che ci spieghi, o qualcuno che ci spieghi, cosa significhi diventare donne.

Qualcuno che ci ricordi come il nostro essere femminile sia Sacro, Magico, Unico.

Mi piacerebbe che, quasi come fossimo una tribù, le donne della nostra vita ci iniziassero ai misteri del nostro potere.

Che ci venisse insegnato che siamo esseri speciali, ciascuna di noi.

Che ci venisse soprattutto raccomandato di non perdere mai il contatto con noi stesse e ci venisse mostrato come fare.

Che ci venisse detto che se qualcuno non ci ama, non dobbiamo annullare noi stesse pur di non perderlo, perché altrimenti perdiamo qualcosa di molto più importante: noi.

Non abbiamo riti di passaggio, e se ci sono vengono vissuti con vergogna.

Non abbiamo modelli di donne dalle quali imparare.

Non mi credi?

Senti qui allora.

### PARTE 3 - LA DONNA TRA RITI DI INIZIAZIONE MANCANTI E STEREOTIPI IMPOSSIBILI

Ho fatto una piccola ricerca per capire come venisse vista nei tempi andati questa importante tappa della vita di una giovane ragazza nelle diverse culture.

Devo dire che il primo approccio non è stato dei migliori.

Nella “Historia Naturalis”, Plinio (che non doveva essere molto sensibile) dice:

«Il contatto con una donna mestruta trasforma il vino in aceto (però), uccide le sementi (e mamma mia!), devasta i giardini, (addirittura? come Attila) rende opachi gli specchi (ma quelli non erano i vampiri?), fa arrugginire il ferro e il rame (e che roba!), fa morire le api, abortire le cavalle, e così via”.

Lo ammetto che in quei giorni non ci si può dire nulla, ma addirittura che devastiamo i giardini mi pare un po' eccessivo.

Columella poi ci ha messo del suo. Nel suo “De re rustica” aveva, secondo lui, trovato il rimedio contro le infestazioni di bruchi. Era sufficiente portarvi una donna in quel periodo lì, come un pesticida ambulante

Con queste premesse le donne non se la passavano proprio bene all'arrivo della loro maturità, concordi?

Ed è anche comprensibile che trasmettessero alle loro figlie questo senso di “sventura” associato alla parte più naturale e femminile di loro stesse.

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

“Io in quei giorni mi lancio col parapendio, salto le parallele e indosso abiti attillati”, direbbe lei, la Fata.

Bene, noi in quei giorni a malapena ci alziamo dal letto, abbiamo una ritenzione idrica da competere con un ippopotamo e ci strafoghiamo di carboidrati come un camionista dopo una traversata sulla Salerno - Reggio Calabria.

Ma questo è il bello di essere donne giusto?

**SBAGLIATO!!!!**

Non so tu, ma io non mi sono mai lanciata col parapendio (e credo che non lo farò mai, almeno da lucida).

Perché dovrei farlo in quei giorni? Non indosso mai vestiti superaderenti, perché dovrei farlo con la pancia gonfia? Solo per dimostrare che in quei giorni sono Wonder Woman?

Non lo sono mai Wonder Woman. Sono solo un essere umano!



## LEGGI QUI, FORSE QUESTO PUO' RASSICURARTI

Capisci la perversione?

Questi sono i nostri modelli.

Come si fa a competere?

Non sono le donne che inventano queste assurdità comunque, almeno quelle vere.

Tra l'altro, facci caso, la stessa donna che salta le parallele “in quei giorni” è una manager con un fisico statuario che firma fusioni tra multinazionali con una mano, mentre con l'altra imbecca il suo bebè (con pappette fatte da lei ovviamente).

A casa l'attendono l'arrosto al caldo, il vino al fresco e il marito a letto pronto per una focosa notte d'amore.

No, dico...non si potrebbe competere con questo mostro nemmeno a volerlo!

Ed ecco qui però un barlume di speranza.



## **La Tua Fata ha i giorni contati**

Non è facile, lo ammetto e te lo preannuncio. Però è possibile.

Solo tu sai quale sia la tua Fata, che aspetto abbia, come parli, cosa dica, come pensi, come si comporti.

Perché è così che vorresti essere tu, è così che ti sforzi di apparire da quando hai memoria, è così che cerchi di diventare ed è così che non potrai mai essere, perché quella lì non esiste.

Tu esisti, devi solo venire fuori senza paura, senza confronti, senza senso di inferiorità, senza complessi, senza giudizio, senza critiche.

Come dici? Ti sembra difficile?

La domanda che ti faccio io allora è questa: “ti sembra facile invece continuare a vivere e sentirti così?”.

Ti aiuterò a liberarti da queste catene, perché queste catene invisibili ti legano in ogni aspetto della vita.

Nel lavoro, che vorresti cambiare perché ami fare altro.

Nella bellezza, perché ti vedi inadeguata o grassa e non sai come uscirne.

Nell'amore, perché hai tanta paura di restare sola e annulli te stessa.

Nel sesso, perché non riesci a tirare fuori la donna che sei.

Nelle relazioni, dove non sai esprimere il tuo punto di vista o al contrario non ascolti nessuno.

Nella vita insomma.

Vedremo adesso i diversi ambiti in cui la Fata “ci mette lo zampino”.

Dalle faccende domestiche al sesso fino al lavoro.

Nel frattempo tu ricorda sempre una cosa.

La Fata è subdola, perché tutto quello che ti sussurra nell'orecchio è verosimile.

Non ti dirà mai che sei sbagliata perché non riesci a vincere le Olimpiadi, ma ti ci farà sentire per un piccolo chiletto in più;

non ti dirà mai che sei sbagliata perché non sei diventata un'astronauta o un premio Nobel (perché sa che questo sarebbe impossibile e che tu le rideresti in faccia) ma ti ci farà sentire perché non guadagni bene come tua sorella (che è sempre più brava o più bella di te);

non ti dirà mai che sei sbagliata perché non sei una fotomodella di fama internazionale, ma ti ci farà sentire per quella ruga che quasi non si vede.

Insomma lei conosce tutti i tuoi punti deboli, e su quelli fa leva.

Non sono mai cose terribili ma difetti quasi impercettibili.

Quelli che vedi solo tu.

Come i piedi di Claudia no?

Parleremo della Fata in ogni aspetto della tua vita.

Ne rideremo innanzitutto, perché la risata è la prima arma contro di lei.

Lei che si prende così sul serio!

E poi, vedremo come mandarla via.

Ti lascio con un piccolo esercizio da fare.

Pensa a quale sia la tua Fata.

Sai benissimo com'è fatta, perché ti sta dietro da sempre cercando di farti cadere ad ogni passo.

Prova a presentarti come farebbe lei, come ho fatto io all'inizio.

Poi, prova a presentarti come faresti tu.



Ti do una mano.

“Ciao, mi chiamo Simona, sono una splendida e formosa 40enne appagata dalla propria vita e dalla propria femminilità.

Ho smesso di sentirmi in colpa per qualunque cosa ed ho scoperto che so fare un milione di cose.

Non quelle che gli altri vorrebbero da me, ma quelle che io amo e nelle quali riesco in modo sublime.

Così adesso esprimo me stessa, e me stessa mi piace tanto”.

Ricorda: nessuno al mondo sarà mai come te.

Adesso siamo finalmente arrivate al momento tanto atteso!

Vediamo la Fata in azione nella tua vita di ogni giorno.

Sei pronta?

## PARTE 4 - LA FATA IN AZIONE

Eccoci arrivate a vedere la Fata in azione in ogni aspetto della tua vita o, almeno, in quelli che più ti stanno a cuore e, dunque, ti creano conflitti.

Che sia il tuo rapporto con il cibo, con l'amore, con il sesso, con il corpo, con la tua identità di donna, di casalinga o di lavoratrice, lei ci mette lo zampino.

Lo fa nel suo solito modo però, e cioè subdolamente.

È diventata talmente abile da farti credere che sia tutta farina del tuo sacco!

I suoi discorsi sono entrati talmente in profondità nella tua mente che oramai sei convinta di essere tu stessa a pensarli.

Invece è tutto frutto di condizionamento.



(Ricordi questo simbolo? Adesso ti aiuto a sbloccare un pensiero automatico negativo).

Sei convinta che se solo fossi bella come Claudia Schiffer il mondo si aprirebbe ai tuoi desideri e tu risolveresti ogni problema.

Ricordi però che anche Claudia ha i suoi di problemi?

Certo, potranno sembrarti ridicoli in confronto a quelli che senti di avere tu, ma il punto è proprio che anche Claudia Schiffer “soffre” per qualcosa, qualcosa che le da fastidio, qualcosa che vorrebbe cambiare.

Tu mi dirai “Ma io vorrei essere lei anche con i piedi brutti piuttosto che me stessa!”.

Se però fossi lei, ci sarebbe sempre e comunque qualcosa che invidi ad un'altra donna e che cambieresti di te.

Perciò, quando ti viene in mente il pensiero “Ah! Quanto vorrei essere lei”, ricorda i piedi di Claudia.

Qualunque donna tu sia, avresti il tuo pallino difettoso.

Non è allora meglio essere te stessa in tutto il tuo splendore?

Chi meglio di te può essere...te?

Come dici?

Credi di non essere un granché?

E allora io che ci sto a fare se non a ricordarti quanto sei meravigliosa ed insegnarti come crederci davvero?

Sono stanca di vedere donne strepitose finire vittime di violenza perché credono di non meritare più

di qualche schiaffo.

Sono stanca di vedere donne meravigliose rinchiusi dentro una prigione che si sono costruite da sole perché credono che la fuori nessuno le ami.

Sono stanca di vedere donne strepitose cercare di assomigliare a qualcun'altra e non esprimere al massimo la loro potenzialità e la loro unicità.

Sì, perché ogni donna è unica, ed ora ti rivelerò una cosa che forse nessuno ti ha mai detto e sulla quale non hai mai riflettuto abbastanza.



## **Il mondo ha bisogno di te**

Hai capito perfettamente.

Il mondo ha bisogno che tu sia esattamente te stessa per contribuire alla propria evoluzione.

Il mondo ha bisogno dei tuoi colori per poter completare la tavolozza della creazione.

Ma come sarebbe il mondo se fossimo tutte uguali?

Come evolverebbe l'umanità se non ci fossero voci fuori dal coro o semplicemente voci originali?

Se tu non esprimi la tua opinione, il tuo modo di fare, il tuo essere, privi gli altri di qualcosa che potrebbe essere utile per la loro crescita.

Il mondo ha bisogno di sapere come la pensi, cosa provi, cosa ti piace e cosa ti da fastidio, e ne ha bisogno perché ciascuno di noi contribuisce alla sua creazione.



Fai questa prova.

Qual è il tuo colore preferito?

Il blu?

Il viola?

Il giallo?

Il rosso?

Il verde?

Bene, immagina di essere quel colore.

Sei, mettiamo il caso, un blu!

Un blu perfetto, uno splendido blu, un blu come non se ne sono mai visti in giro.

Tu però, per qualche motivo, vorresti essere il rosso.

Ti ripetono fin da quando sei nata che il rosso è meglio.

Tutti quelli rossi sono amati e apprezzati, e tu inizi a sviluppare l'idea che essere rosso sia davvero meglio.

Inizi a guardarti, e cominci a trovare il blu che ti piaceva tanto (perché quando sei nata adoravi il blu) semplicemente brutto.

Non c'è un motivo reale.

Solo per il fatto che tutti preferiscono il rosso, tu vorresti essere rosso.

Così inizi a cercare di cambiare colore, in tutti i modi possibili.

Sai qual è il risultato?

Che perdi quelle magnifiche sfumature di blu, ed assomigli a qualcosa che ricorda vagamente un pallido rosso.

Immagina adesso che il mondo sia un'immensa tavolozza.

Ciascuno contribuisce alla sua creazione spennellandolo del proprio colore.

Così si creano le cose verdi, le cose gialle, le cose rosse, le cose viola.

Poi si deve fare il blu.

Ma il blu non si trova più.

Dov'è finito il blu?

Ti pare di sentire un debole richiamo, ti sembra forse di ricordare che un tempo tu sia stata blu.

Ma adesso non ti ricordi più com'era.

Il mondo non sa che fare, perché ha bisogno del blu.

Senza il blu non può creare tutto quello che contiene proprio il blu.

Quindi vedi che in fin dei conti, essere te stessa è anche un regalo che fai al mondo!

Perciò, torna ad essere quel meraviglioso, unico, splendente blu.

Donaci il tuo colore, ne abbiamo bisogno.

Torniamo adesso a noi, perché non ho dimenticato che aspetti di ridere di lei, della Fata.

Vediamo cosa crederai di combinare nella tua vita di ogni giorno.

## La fata e le faccende domestiche

La mia casa è sempre pulita e in ordine.

Potrebbe arrivare un ospite inatteso in qualunque momento e troverebbe tutto lindo e pinto.

Le lenzuola sono sempre perfettamente stirate e profumano di campi di violette, i pavimenti sono talmente lucidi che ci si può specchiare, il bucato o è steso o è già stirato, non c'è un granello di polvere nemmeno se il RIS lo cercasse, e i vetri...i vetri!

Sono talmente puliti che rischieresti di sbatterci la testa credendo che le finestre siano aperte.

Naturalmente non trascuro la mia femminilità nemmeno in quei momenti (e quando mai), per cui indosso sempre qualcosa di sexy mentre spolvero (che è di un comodo eh?).

C'è sempre una torta profumata nel forno, conosco tutti i rimedi della nonna per togliere qualunque macchia e impiego meno di un'ora per pulire tutta casa!

Ecco, non so tu, ma questo è esattamente quello che io credevo di dover fare (vestito compreso) prima di smascherare la Fata in casa.

Prima di andare avanti vorrei che ti soffermassi un momento su un dettaglio che la tua mente razionale dovrebbe aver colto!



Non ti pare strano che la Fata sia una donna ultramoderna ma che nello stesso tempo conosca i rimedi della nonna?

Non cogli una dissonanza in questo?

Voglio dire, o usa i ritrovati della scienza moderna oppure fa come si faceva un tempo, no?

E' troppo perfetta. Di ogni cosa conosce tutto. È in grado di fare tutto, e lo fa meglio di chiunque altro.

Una mente lucida si accorgerebbe che questo è impossibile; invece tu cosa dici a te stessa?

Che devi essere così, addirittura che sei in grado di essere così, che puoi esserlo se solo lo vuoi veramente.

E ci provi pure! Ma se non ci riesci, invece di farti una risata alla sua faccia (perfettamente truccata) ti senti incapace.

Ti ci ritrovi? E ora, come te la cavi con le faccende domestiche?

Che tu sia una casalinga o una donna che lavora, prima o poi dovrai affrontare la questione "pulizie".

Se senti nelle orecchie il jingle di Mastro Lindo e non riesci a toglierti dalla testa l'idea che la tua casa dovrebbe splendere e profumare come una baita di montagna (anche se abiti nel centro di una metropoli), vuol dire che...

## **La Fata si è impossessata di te**

Se guardi i pavimenti e ti domandi perché non riesci a specchiartici (anche se in casa hai un cane due gatti e tre bambini) e ti senti una casalinga fallita per questo, vuol dire che la Fata è già nel tuo subconscio.

Se non riesci a smacchiare quella camicia sporca di grasso di motore che nemmeno con la bomba atomica verrebbe via, invece di gettarla nella spazzatura e comprarne un'altra, ti convinchi di essere un disastro buono a nulla.



Ti mostro adesso una foto che riassume esattamente ciò che intendo.



## Giochiamo a “analisi logica e grammaticale della casalinga perfetta”



Ricordi quella che ti facevano fare a scuola?

Prendi una frase e scomponila nei suoi elementi fondamentali.

Soggetto, verbo, complemento oggetto, avverbio, aggettivo, sostantivo.

Cosa ti dice questa foto?

Ti dice che trattasi di donna casalinga praticamente perfetta.

Cioè: potenziale Fata.

Da cosa lo capisci che è una Fata?

Dai dettagli.

Analizziamoli insieme.

Dettaglio 1

I pensili sono in perfetto ordine, di un delicato color pesca che certamente ha scelto lei;

il contenuto è in tinta e disposto con gusto;

i vetri sono immacolati;

Bene, andiamo avanti ...

Dettaglio 2

trova il tempo per disporre dei bellissimi fiori (in tinta con i pensili) in cucina;

molto probabilmente i fiori li coltiva lei;

Dettaglio 3

il braccio è tonico;

la pelle delle mani sarà di velluto, dato che porta dei guanti (scomodissimi tra l'altro per prendere qualsiasi cosa);

#### Dettaglio 4

trucco e parrucco impeccabili;

perle al collo (indispensabili per pulire, specialmente il bagno);

Tutto ciò è incompatibile con la reale vita di una casalinga, ma a lei non importa!

E poi facci caso, sorride.

Anche questo è sospetto.

#### Dettaglio 5

mise all'ultima moda, con tanto di fiocchetto in vita (vitino da vespa ovviamente);

E per finire...

#### Dettaglio 6

Cos'ha in mano?

Forse una lettera d'amore per suo marito con improponibili promesse di estasi erotico-culinarie?

Un preludio alla focosa notte d'amore che li aspetta?

Una conclusione più che naturale dopo aver passato la giornata a scrostare lavandini e rammendare calzini, giusto?

Eppure è proprio qui che la perversione entra in gioco.



Quando hai guardato quella foto cosa hai provato?

Apparentemente, forse, nulla.

Eppure un brivido, magari, ti ha percorso la schiena.

Perché è stato il tuo inconscio a riconoscere in quell'immagine ciò che tu pensi di dover essere.

Non servono parole, bastano le immagini.

È questo il modello che ti è stato inculcato (complice la televisione) fin da quando sei nata.

Bella ed efficiente.

Ed i modelli sono duri da sradicare.

Ma noi ci proviamo, ok?



Fai questo piccolo esperimento, pensa a te stessa come casalinga.

Cosa ti viene in mente?

Quali episodi ti rammenti?

Che siano piccoli o grandi guai domestici o giornate passate a spazzare e lavare, cosa ti fa venire in mente il pensiero “faccende domestiche”?

Innanzitutto non credo che quando pulisci casa tu lo faccia combinata in quel modo vero?

L'ultimo pensiero che ti viene in mente poi, ci scommetto, è il sesso.

Ma allora perché ci bombardano con questi stereotipi!?

Scommetto che una donna avrebbe parecchio da dire al riguardo.

## La donna e le faccende domestiche



Innanzitutto questa mi pare un'immagine più realistica della situazione.

Vorrei precisare che l'unico oggetto di decoro (cioè il quadro) è storto.

Inoltre mi pare giusto specificare che (almeno per quanto mi riguarda) questo è l'atteggiamento tipico della donna che si appresta a "spicciare", prima ancora di iniziare.

Ed ora ti mostro come gli stereotipi possano influenzare la mente di una giovane ragazza fino a stravolgerne ogni contatto con la realtà.



Quando finalmente realizzai il mio sogno d'amore e andai a vivere con il mio compagno, non stavo più nella pelle all'idea di pulire casa.

Si, rileggi pure l'ultima frase. Non ho scritto male.

Ho davvero digitato le parole impresse sulla pagina.

Ero felice di prendermi cura del mio nido d'amore!

La prima cosa che comprai fu una scopa.

Era rosa a pallini, e perfettamente inutile.

Lui mi disse "Amore, ma sei sicura che quella vada bene?", e io (dall'alto della mia esperienza) risposi "Ho sempre sognato una scopa così!".

A parte il fatto che in questi casi si dovrebbero rivedere le proprie priorità in fatto di desideri, io mi trovavo immersa allora in quella fase che definisco “bello ma inutile”.

La fase in questione consiste nel valutare gli oggetti non in base alla loro funzionalità (e Dio solo sa quanto devono essere funzionali le cose in casa! ma in base al look.

Com'era fashion quella scopa.

Era carinissima, certo, peccato che non servisse a un tubo.

Sicuramente non serviva a ciò per cui era stata creata.

Infatti l'ho usata una sola volta.

Ma è proprio lì che agiscono gli stereotipi.

Non importa che sia utile, basta che sia bello.

Ho arrancato circa 10 minuti attorno a delle briciole prima di arrendermi all'evidenza che quell'affare infernale tutto faceva tranne che spazzare.

Quando ne ho preso coscienza mi sono resa conto anche di un'altra cosa: avevo la schiena bloccata.

Si perché l'attrezzo era anche di una lunghezza del tutto sbagliata, per cui ero costretta a chinarmi eccessivamente per pulire.

Dunque, ricapitolando la scopa non spazzava però faceva venire il mal di schiena.

Ogni tanto ripenso a quella scopa e a quanto mi piacerebbe spezzarla sul groppone della Fata.

Tornando oggi con la memoria alla dura realtà di quel giorno, quello che accadde fu l'inizio delle GRANDI PULIZIE.

Mi vestii di tutto punto, più o meno così.



Con in mente il tema de “La Cavalcata delle Valchirie” iniziai a pulire.

Dopo 4 ore ero distrutta, e non avevo nemmeno finito il bagno.

China in ginocchio come nemmeno un penitente sui ceci, continuavo a guardare l'orologio fissando senza potere le lancette che si rincorrevano, non capacitandomi del tempo che passava mentre io non sapevo da che parte muovermi.

Dov'era finita la mia iniziativa?

Dov'era finito lo slancio d'entusiasmo?

Dov'era quella maledetta casalinga che credevo fosse dentro di me?!!!

Semplice, non c'era mai stata.

Com'era potuto accadere?

Ora lo so, era stata la Fata.



Se il tuo normale pensiero di donna è “Ok, iniziamo semplicemente spazzando e dando una bella botta a terra con lo strofinaccio”, la Fata ti sussurrerà nell'orecchio: “Cosa? Devi pulire tutta casa! Fallo perfettamente e non versare nemmeno una goccia di sudore! Se no, non sei una vera donna”.

E così mi ero messa in testa di dover fare.

Il peggio, però, doveva ancora venire.

Quando udii le chiavi nella toppa della porta, seppi che di lì a breve si sarebbe coronato un bel momento di romanticismo.

Lui sarebbe rientrato in casa, mi avrebbe vista splendente e casalinga, e mi avrebbe presa così, tra uno strofinaccio e un detersivo.

La verità fu che la scena che gli si parò davanti rientrerebbe benissimo in una puntata della celebre serie 'Ai confini della realtà'.

## **Ai confini della realtà**

Le sue prime parole furono: “ma che stai facendo?”.

Per nulla folgorato dalla mia mise e men che meno dalle mie doti domestiche, rimase letteralmente basito da quella scena pietosa.

Dopo avermi fatto presente che c'era il concreto rischio che rinvenissi qualche fossile databile col Carbonio 14 per quanto avevo strofinato, il colpo di grazia fu sottolineare il tutto con “ma hai fatto solo questo?”.

Ebbene sì, avevo fatto solo quello, e nemmeno bene.

Avevo cioè voluto mettermi all'opera come nemmeno le imprese di pulizia dotate di autoclave riescono a fare, e volevo farlo anche con gli abiti giusti.

Decisamente perverso e diabolico, tipico della Fata appunto.

Ma come se ne esce?



Esistono tanti strumenti pratici per modificare questi pensieri radicati in profondità.

Strumenti potenti, frutto di ricerche e anni di studio.

Molti sono contenuti in questo manuale, altri potrai trovarli sul mio sito dal quale riceverai aggiornamenti su tutto quello che creo per le donne.

Adesso utilizza questo strumento per sbloccarti.

Quando fai una cosa, innanzitutto chiediti se quella cosa la sai fare e ti interessa farla.

Perché devi imbarcarti in imprese per le quali non sei portata, delle quali nemmeno ti interessa nulla, invece di dedicarti a deliziare il mondo con ciò che sai fare meglio?

Perché non ti senti in diritto di essere te stessa, ma non esiti a sentirti in dovere di somigliare a qualcun'altra (che a sua volta vorrebbe essere diversa da quello che è)?

È questo, esattamente questo, il tuo viaggio, la tua leggenda personale, la tua storia.

Non seguirlo ti porta fuori strada, ti fa perdere il sentiero, ti lascia in territori pieni di pericoli e sofferenze.

Ti conduce verso la bassa autostima, il senso di colpa, il giudizio, l'abbandono di te stessa, la delega della tua felicità, fino ai casi estremi di violenza e sottomissione.

Non perdere mai quel sentiero, non lasciare la via maestra perché credi di non valere abbastanza.

Ritrova te stessa, perché tu sei l'unica luce che ti condurrà fuori dal buio.

Bene, abbiamo affrontato sin qui delle questioni molto importanti e molto profonde, anche se ci abbiamo riso su.

Ti anticipo che nelle prossime pagine vedremo la Fata in azione nel sesso.

Sei già curiosa vero?

Nel frattempo rileggi bene questa ultime parte ed anche quelle precedenti, assimila ogni concetto e metti alla prova gli esercizi.

Ecco allora un altro piccolo gioco da fare.

Adesso sei bravissima in questo lo so!



## Giochiamo a “Analisi logica e grammaticale della lavoratrice perfetta”



Ricordi il gioco sulla casalinga perfetta?

Bene!

Prova a farlo anche con la cyber donna manager di successo!

Ti do qualche piccolo indizio ...

Dettaglio 1

Trucco e parrucco perfetto. Benissimo, se non fosse che

Dettaglio 2

ha un bimbo piccolo che l'ha probabilmente svegliata all'alba (e che non è sporco di marmellata);

Dettaglio 3

con le buste della spesa vuole farci credere di aver avuto il tempo di passare dal panettiere e dal fruttivendolo prima di portare l'erede a scuola (o forse lo porta con sé in ufficio!? Ah ah ah!);

Dettaglio 4

con il giornale sotto braccio dà il messaggio che si tiene informata su tutto (con un marito, un figlio piccolo e un superlavoro...certo) e che è passata pure in edicola,

Dettaglio 5

La piega del vestito è impeccabile (come il vestito, e lei del resto).

Occhio ai dettagli quando vogliono rifilarti un'immagine che è fuori dalla realtà!

Vediamo adesso un po' cosa ci combina la Fata quando si tratta di sesso.

Eccoci giunte al momento tanto atteso.

Ti svelerò ora un piccolo segreto.

Quando preparo un libro come prima cosa scrivo l'elenco dei capitoli che tratterò.

Questo è stato il primo che ho inserito, ma è stato anche uno degli ultimi che ho scritto.

Perché l'argomento è delicato e complesso.

Il rapporto con la nostra sessualità può essere penoso se lo si vive in modo conflittuale e pieno di sensi di colpa e giudizi.

Per questo prima di addentrarci in discorsi che ti stanno tanto a cuore, ridiamone un po'.

Direi di tuffarci senza indugio nella lettura di questa parte del Manuale.

Vediamo allora...

## PARTE 5 - LA FATA E IL SESSO

So come fare impazzire un Uomo.

Conosco ogni trucco o giochetto per fargli perdere la testa.

Sono talmente disinibita da oltrepassare i limiti di ogni umana decenza, eppure rimango sempre una donna di classe.

Insomma, sono la Dea del Sesso, anzi la Fata.

Pratico il sesso tantrico da anni (praticamente l'ho inventato io) e porto il mio uomo a un tale livello di eccitazione che potrebbe prendere parte alla missione Apollo senza lo Shuttle, arrivando sulla luna a forza di scariche di adrenalina e aspettando poi gli altri astronauti con fare impaziente.

Ho un rapporto idilliaco con il mio corpo e con la mia sessualità.

Conosco ogni posizione possibile ed immaginabile (ed anche qualcuna inimmaginabile) e riesco a raggiungere il piacere anche appesa al lampadario a testa in giù.

Per me il punto G non è sufficiente; sono arrivata al punto W, per ora.

Vivo la mia sessualità in totale armonia e senza inutili sensi di colpa.

So perfettamente cosa voglio e come manifestarlo al mio uomo che, naturalmente, è pazzo di me.

Conosco ogni mia più recondita fantasia e non ho paura di metterla in atto o di chiedere al mio compagno di fare altrettanto.

Soprattutto, e in questo mi distingo, non ho inibizioni di alcun tipo, ma provo ed eccito un uomo senza sbagliare un colpo.

Non mi sento mai grassa o brutta, non faccio mai l'amore al buio per timore che si veda quel rotolino o la cellulite (anche perché non ne ho! Ovvio), non ho mai paura di essere respinta o giudicata non attraente o eccitante.

Devo quasi ammettere che nel sesso raggiungo la perfezione, dopotutto.

Ok, basta.

Mentre scrivevo quelle frasi di sopra, quelle con cui la Fata vorrebbe farti sentire un totale fallimento (e probabilmente ci riesce) un po' ridevo e un po' riflettevo.

Mi sembra, a questo punto, di essere una sorta di medium tramite il quale la Fata ti parla.

Mi chiedo a volte "ma da dove mi vengono quei pensieri?"; poi mi rendo conto che vengono dai condizionamenti e dagli stereotipi che ci circondano da sempre.

Chiunque direbbe che quella donna, semplicemente, non esiste.

Eppure non è esattamente quello che pensi tu?

Che quella donna invece esiste?

Che devi essere così?

Che se non sei così non vai bene?

Che il tuo uomo vuole proprio quello e, se non sei capace di darglielo tu, lo cercherà da un'altra parte?

Ma dove, io mi dico e ti chiedo?

Dove potrebbe trovarlo?

A parte il fatto che anche gli uomini, io credo, vivano le stesse insicurezze, in qualunque donna si ritrova una certa dose di conflitto con la propria sessualità.

Certo, molte donne lo vivono in maniera significativamente ridotta, ma diciamo così, questo è uno dei nostri punti chiave.

Con quegli standard da raggiungere (nella tua immaginazione s'intende), anche la Dea Afrodite si sentirebbe un tantino in imbarazzo.

Se raggiungessi uno solo dei punti elencati dalla Fata, saresti veramente illuminata in fatto di sesso.

Ma tu, non contenta della perfezione, aspiri alla super perfezione!

Ma anche in questo caso il tuo obiettivo non dovrebbe essere il raggiungimento del delirio della Fata, ma la consapevolezza di qual è la tua sessualità.

Una volta capito cosa piace a te (e come ti piace farlo) allora il passo successivo sarà quello di esprimere te stessa anche in questo campo.

Altrimenti si potrebbero creare le situazioni paradossali che ti racconto qui di seguito.

## Situazione 1: l'inibita

Ho tante di quelle fantasie da scrivervi un libro.

Dentro di me esiste una carica sessuale che se solo venisse fuori ...

Non appena troverò l'uomo giusto ...

Non appena si creerà l'atmosfera perfetta ...

Non appena perderò quel chiletto di troppo ...

Ecco, questo è quello che direbbe la donna inibita.

Tutto è dentro di lei, ma così dentro che non esce mai fuori.

La donna inibita tocca il proprio uomo con leggerezza, ma con una leggerezza tale che lui nemmeno lo sente.

L'inibizione è nella testa, ovviamente.

Nasce dal timore di non essere accettata, cioè respinta (che poi è la stessa cosa).

Ma cos'è l'inibizione?



E' un sentimento paralizzante che ti impedisce di agire, di fare.

La donna inibita desidera (in genere è quella che desidera maggiormente) ma non vive.

Accumula ma non esprime.

In pratica è una bomba caricata ad energia sessuale. Se solo esplodesse farebbe scintille.

Ed è proprio questo il punto.

Il punto è che non deve identificarsi con uno stereotipo, ma solo con se stessa.

La via d'uscita sarebbe facile, perché consiste nell'essere, semplicemente, se stessa.

La donna inibita si preoccupa di quello che penserebbe l'uomo della sua sessualità.

Questa inibizione si ritrova poi in altri ambiti della vita.

La donna si preoccupa sempre di ciò che penserebbero gli altri se lei:

dicesse quello che pensa

facesse quello che vuole

si arrabbiasse

e poi continua tu.



Fai questo piccolo esercizio.

Elenca tutte le situazioni nelle quali ti preoccupi di quello che pensano gli altri.

Potrebbe essere sul lavoro, dove non parli al tuo capo di un'idea che ti sembra ottima perché temi che i colleghi potrebbero accusarti di volerti ingraziare qualcuno (anche se l'idea è davvero ottima).

Potrebbe essere con le amiche, quando non ne affronti direttamente qualcuna dicendole che secondo te sta sbagliando in qualcosa (anche se puoi aver ragione e la tua opinione potrebbe aiutarla).

Potrebbe essere in una serata fuori, se te ne stai seduta in disparte senza ballare o scherzare, per timore di apparire ridicola (anche se in pista c'è qualcuno che è davvero ridicolo ma sembra divertirsi così tanto!).

Le tue idee, i tuoi consigli, il tuo modo di ballare, vanno benissimo (spesso vanno più che bene).

Ma tu pensi che non sia così.

E ti trattieni.

Nel sesso è la stessa cosa.

“Cosa penserà del mio modo di muovermi?”

“Farò delle espressioni buffe?”

“E quel rotolino? Lo noterà?”

“E se preferisse la biancheria di pizzo?”

“Ma se ora gli faccio capire che mi piacerebbe una certa posizione, sembrerò sfacciata?”

Capisci come quel momento magico rischia di perdersi tra i mille pensieri e le mille preoccupazioni?

Capisci che lui in quel momento pensa ad altro che alle tue espressioni, e che invece forse proprio le tue espressioni genuine di piacere sono un afrodisiaco per lui?

Non è importante come lo fai. Ciò che conta è che tu lo faccia come ti piace.



[LEGGI QUI SE PENSI SOLO AI CHILI DI TROPPO](#)

## **Situazione 2: l'esagerata**

La donna esagerata è la carta carbone della donna inibita.

In pratica significa che vive la stessa sensazione di inadeguatezza, ma tenta di superarla al contrario, cioè buttando fuori tutto.

Esagera nel look, nelle movenze, nei gridolini, nell'esternazione del piacere.

Perché fa così?

Per via degli stereotipi. Sempre loro.

Si è messa (o più probabilmente le hanno messo) in testa che la donna, nel sesso, debba essere un mix tra Marilyn Monroe, Pamela Anderson e Sabrina Ferilli.

Praticamente un mostro.

Il risultato spesso è ridicolo.

Gli uomini non apprezzano.

Si chiederebbero con quale delle donne che la propria compagna sta tentando (goffamente appunto) di imitare, stiano facendo sesso.

Il punto è che la finzione (specialmente in quei momenti) si vede.



[PROVA A CAPIRE IL TUO MODELLO MENTALE QUI](#)

### **Situazione 3: la donna che crede nei poteri della telepatia**

Questa è senza dubbio la mia preferita.

Si tratta della donna che crede che il proprio partner possa leggerle nella mente.

La scena tipica si svolge sul divano di casa davanti alla tv, a cena al ristorante o direttamente a letto la sera prima di addormentarsi (anche se tutto vorrebbe lei tranne che dormire).

Ecco, questa donna (dall'immaginazione strepitosa) tenta di inviare onde cerebrali al proprio uomo nella credenza (e ci crede davvero) che lui le capterà.

Crede di essere totalmente palese nella sua voglia di fare l'amore (anche se poi non saprebbe dirti in che modo).

E il bello è che si stupisce se lui, dopo due ore di film con accanto una donna muta e rigida come un palo, se ne va a dormire senza saltarle addosso, strapparle la sottoveste e prenderla in ogni posizione direttamente sul divano.

E' un genio, perché poi si offende.

E tiene il broncio per due giorni.

In genere lui non si accorge nemmeno di questo (perché la donna telepatica crede di essere un libro aperto, ma non si rende conto che la realtà si svolge, appunto, nella realtà e non nella sua testa).

Così la donna telepatica vive struggenti situazioni di frustrazione sessuale e di arrabbiatura con il proprio uomo (ignaro) fino a che le passa.

Per poi ricapitare con le voglie successive.

Ma come se ne esce?

So perfettamente quanto questo argomento possa essere penoso per te.

Il tuo sconforto nasce probabilmente da tanti fattori che, mai come in questo delicato ambito della tua vita, si intrecciano e si sovrappongono.

Quali?

Stereotipi su come dovrebbe essere una donna.

Rapporto con il tuo corpo.

Giorno del mese e anche ora del giorno.

Litigi o tensioni, e via così...



[PERCHÉ NON RIESCI A VIVERE LA TUA SESSUALITÀ? LEGGI QUI...](#)

Sai cosa ti dico allora?

Mettiti comoda e fatti una gran risata!

No, non ti sto prendendo in giro.



E ti spiego il perché.

Non sottovalutare mai il potere della risata.

Il sistema immunitario si rafforza ogni volta che sei di buonumore e vengono prodotte le endorfine, che sono dei rilassanti naturali.

Affrontare una questione (non chiamiamolo problema) in queste condizioni non ti sembra più facile?

Se poi hai bisogno anche di un riscontro scientifico, ebbene, il grande Albert Einstein affermava che "non si può uscire da un problema con lo stesso modo di pensare che ha creato quel problema".

Questo che vuol dire?

Vuol dire che se vuoi risolvere il tuo blocco verso il sesso, non puoi farlo pensando al sesso nello stesso modo che ti ha portato a quel blocco.

Se ti lamenti di quanto il sesso non funzioni, non fai altro che dare energia al pensiero che il sesso non funziona.

Se ti abbatti perché ti vedi grassa e poco sensuale, rafforzerai l'immagine di te stessa che non ti piace e di certo i tuoi pensieri non ne trarranno beneficio.

Se sei convinta che il tuo uomo ti respingerà se tenti un approccio, creerai dentro di te una scena che si verificherà certamente.

La Legge di Attrazione ti direbbe che hai attratto esattamente quello che era nella tua mente.

La Psicologia ti direbbe che hai messo in atto la "profezia che si autoavvera".

In ogni caso il succo è:

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

Allora non è meglio creare un'immagine positiva di quello che vuoi e metterla in atto?

Eccoci arrivate alla fine di questo manuale nel quale ti spingo non a diventare un'altra, ma ad avvicinarti sempre più alla tua natura.

Quello è il punto in cui devi trovarti, te stessa.

Solo da lì puoi cambiare davvero la tua vita.

I tanti strumenti pratici che ti ho messo a disposizione in questo libro sono tutti mezzi concreti per iniziare a lavorare su di te.

Si tratta di strumenti reali con cui puoi renderti conto di quali siano i tuoi pensieri automatici o le tue credenze per poi modificarli.

Sono il primo passo. Te ne faccio dono, con la consapevolezza che ci ho messo dentro tutto il mio amore e tutti i miei studi.

Inizia da qui, perché se hai terminato la lettura di questo manuale, vuol dire che sei pronta, vuol dire che hai accettato la sfida di tornare a te stessa, e vuol dire che non ne puoi più di stare male.

Benché non si tratti di una terapia e non servano per effettuare una diagnosi, e questo è importante da specificare, sono tutti utilissimi strumenti di auto-aiuto che nascono con lo scopo di fornirti in maniera approfondita un kit per affrontare il viaggio più importante: quello con il quale torni a te stessa.

Per ora ti mando un abbraccio immenso, e spero di trovarti nel mondo delle Donne di Luce.

Lì potremo continuare questo importante viaggio insieme.

## **Ma io dovevo dirti una cosa importante, ricordi?**

La cosa importante è: resta nel mondo delle Donne di Luce.

Ho già scritto altri libri di queste serie.

Iscriviti al sito e al canale Youtube per ricevere video e articoli sempre nuovi.

Ma soprattutto, ricordati una cosa.

Ricordati sempre che sei speciale, e che non sei sola.

Nessuna è come Te



[QUESTO È PER TE!](#)

*Simona*

### **SERIE DONNE DI LUCE**

- 1. Caccia la fata che è in te e lascia uscire la donna**
- 2. Lo Zaino Magico**
- 3. Cambia la tua vita con la Legge di Attrazione**