

## Sommario Rassegna Stampa

<b>Pagina</b>	<b>Testata</b>	<b>Data</b>	<b>Titolo</b>	<b>Pag.</b>
	<b>Rubrica</b>		<b>UTET</b>	
34	Corriere delle Alpi	17/08/2021	<i>VADEMECUM PER CUORI SPEZZATI SI PUO' RINASCERE IN CINQUE PASSI</i>	2
13	Gazzetta di Mantova	17/08/2021	<i>VADEMECUM PER CUORI SPEZZATI SI PUO' RINASCERE IN CINQUE PASSI</i>	4
32	Il Mattino di Padova	17/08/2021	<i>VADEMECUM PER CUORI SPEZZATI SI PUO' RINASCERE IN CINQUE PASSI</i>	6
16	Il Piccolo	17/08/2021	<i>VADEMECUM PER CUORI SPEZZATI SI PUO' RINASCERE IN CINQUE PASSI (R.Salemi)</i>	9
32	Il Secolo XIX	17/08/2021	<i>VADEMECUM PER CUORI SPEZZATI SI PUO' RINASCERE IN CINQUE PASSI (R.Salemi)</i>	11
32	La Nuova di Venezia e Mestre	17/08/2021	<i>VADEMECUM PER CUORI SPEZZATI SI PUO' RINASCERE IN CINQUE PASSI</i>	13
11	La Provincia Pavese	17/08/2021	<i>VADEMECUM PER CUORI SPEZZATI SI PUO' RINASCERE IN CINQUE PASSI</i>	15
32	La Tribuna di Treviso	17/08/2021	<i>VADEMECUM PER CUORI SPEZZATI SI PUO' RINASCERE IN CINQUE PASSI</i>	18

**MODA E BEAUTY.** Prima o poi nella vita capita a tutti di soffrire per amore e per uscire dal tunnel occorre metodo. La psicologa: "Non bisogna rimuginare sul passato e proiettare le proprie ansie sul futuro"

# Vademecum per cuori spezzati

## Si può rinascere in cinque passi

ROSELINA SALEMI

I Club dei cuori spezzati ha milioni di soci. Ci sono anche celebs come Kim Kardashian (è finita con il marito Kanye West) ed Emma Stone, la bella attrice di *La La Land*, che ha raccontato con grande precisione la sintomatologia del love crash: «Strisciavo sul pavimento e ricordo di aver vomitato per un'ora. Non ho mai sentito niente del genere, era così viscerale. Era come se qualcuno mi avesse uccisa, e io dovessi viverlo e vederlo accadere... È stato terribile». L'integratore Amorex (contiene sostanze naturali che regolano i livelli dei neurotrasmettitori, alterati quando si soffre per amore, spiega il foglietto illustrativo) promette sollievo ma la pillola purtroppo magica non esiste. Più che interventi «meccanici», ci sono metodi artigianali.

Lo psicologo e psicoterapeuta Duccio Baroni nel saggio *L'arte di riparare un cuore* (Erickson) esplora alcune tecniche di autoanalisi. Monica Ricci, psicologa e love coach seguitissima su Instagram è appena uscita con il manuale ottimista: *Dopo la pioggia l'arcobaleno* (su Amazon).

Guarire si può, in cinque passi (e attenzione a non inciampare).

### 1. Riprendi in mano la tua vita

In una divertente intervista l'ultraottantenne Joan Collins racconta: «Se avessi riflettuto, avrei evitato un paio di mariti che erano uguali a mio padre». Nel bene e nel male replichiamo schemi, situazioni che conosciamo. «Riprendere in mano la propria vita significa uscire dagli schemi - spiega Monica Ricci, - significa chiedersi: quali sono veramente i miei desideri? E trovare una ri-

posta. Su Instagram le domande più frequenti sono: Come faccio a recuperare? Che cosa ho sbagliato? Non è il momento di darsi la colpa ma di mettersi al primo posto».

**L'esercizio.** Alimenta la curiosità. Esci dall'isolamento. Trova siti interessanti, prova cibi esotici, dipingi, iscriviti in piscina, balla, canta sotto la doccia.

**Il film da vedere:** *Soul*, capolavoro della Pixar. Un'anima inquieta cerca la sua scintilla, la sua ragione di vita, e la trova in maniera inaspettata. Non è affatto un film per bambini.

### 2. Alleati con lo specchio

Un famoso slogan beauty è: «Prenditi cura di te». Non è vanità, ma un gesto d'amore per se stessi. Monica Ricci: «Lavorare sul corpo, dedicargli tempo e attenzioni può significare gestire la propria persona in simmetria tra corpo e anima, tra interno ed esterno. Se ci vogliamo bene, anche gli altri lo faranno. Non dichiariamo guerra allo specchio: facciamone un alleato. Accettiamo la nostra unicità».

**L'esercizio.** Dividi un foglio in due. Da un lato scrivi le tue qualità (per esempio: empatia) dall'altro le tue debolezze (pignoleria). Prendi la colonna delle debolezze e cambia punto di vista. Trova un elemento positivo nella pignoleria. Per esempio: «Sono precisa e attenta ai dettagli». L'esercizio serve a rivalutare ciò che fino a oggi non ti è piaciuto di te. Vale per i difetti visibili davanti allo specchio e per quelli invisibili.

**Il film da vedere.** *The Glorias* di Julie Taymor. Storia di Gloria Steinem, autrice del primo fondamentale saggio sull'autostima. C'è molto da imparare.

### 3. Rifiuta le credenze limitanti

Monica Ricci: «La tua storia è scritta anche da altri. Sei cresciuta in un sistema: la religione, lo studio, il lavoro, l'invito ad avere una famiglia, la differenza di trattamento tra maschi e femmine. Cerca di cogliere le relazioni tra la tua educazione e le scelte sentimentali. Rifiuta le convinzioni che ti bloccano: "Non mi vorrà nessuno", "non troverò un nuovo lavoro perché c'è la crisi", "non riesco farmi desiderare"...»

**L'esercizio.** Concediti per tre settimane un piccolo lusso al giorno, una gratificazione: un dolce, un paio di scarpe, un mazzo di fiori. Quando ti sarai concentrata sui tuoi desideri, sarà più difficile metterli in secondo piano.

**Il libro da leggere.** Tiffany Watt Smith, *Atlante delle emozioni umane* (Utet): un modo per riconoscerle e definirle.

### 4. Immagina il meglio, ma vi il presente

Sono tredici le qualità che una relazione deve avere, secondo Duccio Baroni. Aggiungine altre, se credi. Torna a leggerle quando incontri qualcuno su cui vale la pena di riflettere. Eccole: 1) Rispetto reciproco; 2) Intesa sessuale; 3) Fiducia; 4) Gentilezza nelle parole e nei gesti; 5) Senso di sicurezza e protezione; 6) Allegria; 7) Spazio per interessi comuni; 8) Spazio per interessi individuali; 9) Comprensione e supporto; 10) Accettazione; 11) Compromessi, ma non rinunce sotto ricatto; 12) Assunzione di responsabilità e capacità di scusarsi; 13) Perdono. Fai la tua *wish list* e mettila da parte. Non rimuginare sul passato, non proiettare le tue ansie sul futuro.

**L'esercizio.** Fermati. Guardati intorno, concentrati sui suoni che ti arrivano, percepisci il tuo corpo nello spazio, l'aria che respiri (e respira me-

glio). Fai attenzione ai sapori e agli odori. Osserva quello che avviene attorno a te. Risultato: relax.

**Il film da vedere.** *Wild* di Jean-Marc Vallée, con Reese Witherspoon. Storia vera di Cheryl Strayed che aveva perso la madre, il matrimonio, la fiducia in se stessa, e si è ritrovata sfidandosi in una camminata di 1600 chilometri a contatto con la natura.

### 5. Non arrenderti, non rassegnarti

Monica Ricci: «C'è un confine sottile tra accettazione e rassegnazione. La seconda è distruttiva, anche se concede la pace della resa. Ricorda: non esiste un limite di tempo per ripartire e puntare a nuovi traguardi». Curiosamente, la popstar Rihanna, rispondendo ai fan colpiti da mal d'amore ha dato questo consiglio di resilienza: «Devi credere che il cuore spezzato sia un regalo! Piangi se devi, ma non sarà per sempre. Troverai un nuovo amore. Nel frattempo amati per quello che sei!».

**L'esercizio.** Crea il tuo *business plan* con gli obiettivi a breve, medio e lungo termine. All'inizio saranno facili (andare a correre un paio di volte la settimana) poi diventeranno sempre più ambiziosi. Finirai con l'iscriverti a una maratona.

**Il film da vedere.** Tutta la saga di *Resident Evil*, cinque film con Milla Jovovich. Nasce da un videogioco, ci sono zombi e virus ma nessuno la spunterà su Alice. Alice potresti essere tu. —

© RIPRI/111/11MF RISERVATA

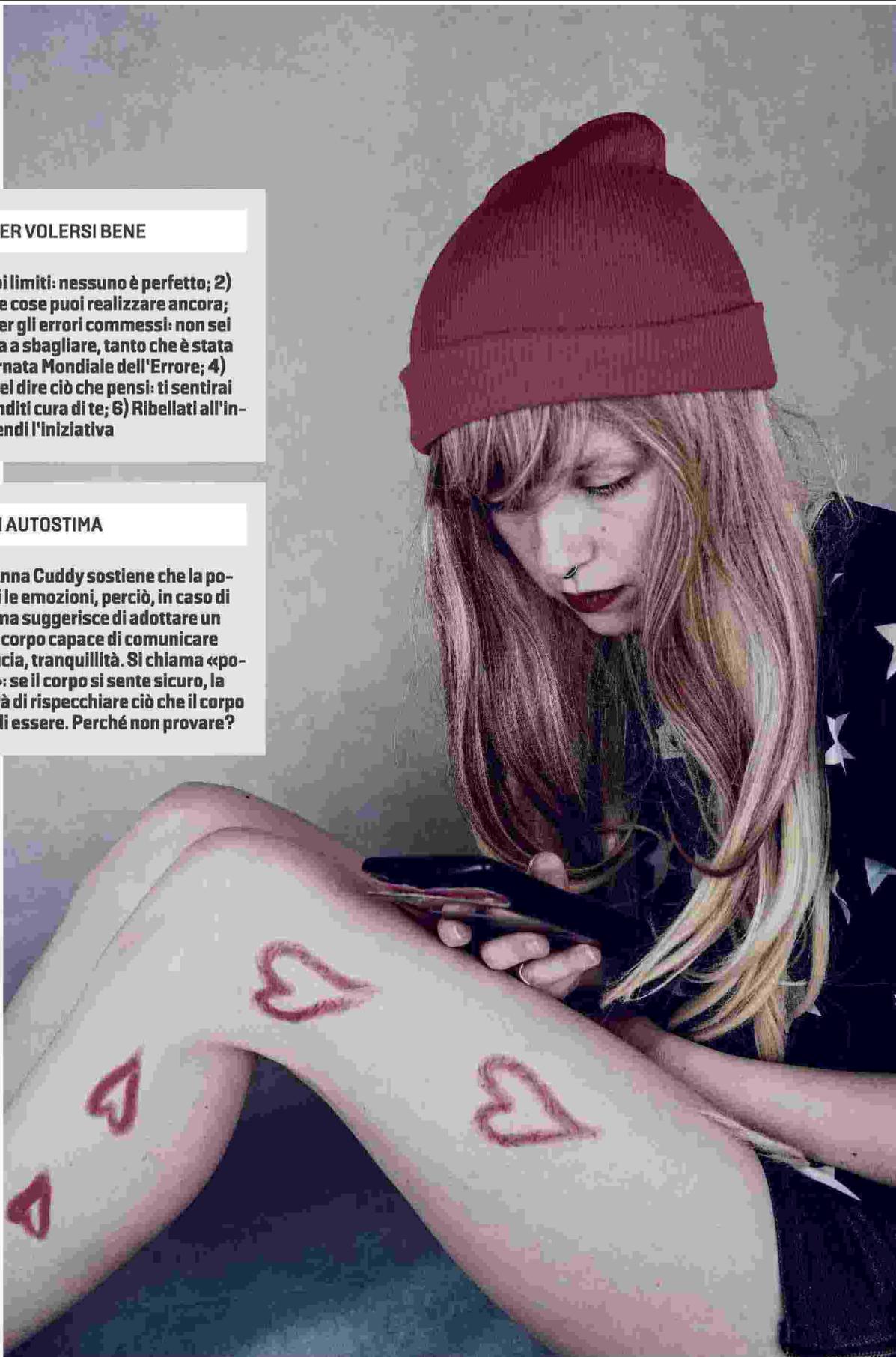
083430

## LE REGOLE PER VOLERSI BENE

**1) Accetta i tuoi limiti: nessuno è perfetto; 2) Pensa a quante cose puoi realizzare ancora; 3) Perdonati per gli errori commessi: non sei l'unica persona a sbagliare, tanto che è stata istituita la Giornata Mondiale dell'Errore; 4) Non limitarti nel dire ciò che pensi: ti sentirai meglio; 5) Prenditi cura di te; 6) Ribellati all'insicurezza e prendi l'iniziativa**

## ESERCIZIO DI AUTOSTIMA

La psicologa Anna Cuddy sostiene che la postura influenzi le emozioni, perciò, in caso di bassa autostima suggerisce di adottare un linguaggio del corpo capace di comunicare sicurezza, fiducia, tranquillità. Si chiama «postura di forza»: se il corpo si sente sicuro, la mente cercherà di rispecchiare ciò che il corpo le suggerisce di essere. Perché non provare?



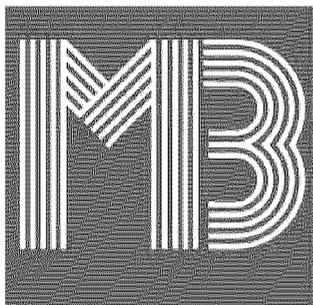
GETTY IMAGES/EYEEM

063430

**MODA E BEAUTY.** Prima o poi nella vita capita a tutti di soffrire per amore e per uscire dal tunnel occorre metodo. La psicologa: "Non bisogna rimuginare sul passato e proiettare le proprie ansie sul futuro"

# Vademecum per cuori spezzati

## Si può rinascere in cinque passi



ROSELINA SALEMI

I Club dei cuori spezzati ha milioni di soci. Ci sono anche celebs come Kim Kardashian (è finita con il marito Kanye West) ed Emma Stone, la bella attrice di *La la land*, che ha raccontato con grande precisione la sintomatologia del love crash: «Strisciavo sul pavimento e ricordo di aver vomitato per un'ora. Non ho mai sentito niente del genere, era così viscerale. Era come se qualcuno mi avesse uccisa, e io dovessi viverlo e vederlo accadere... È stato terribile». L'integratore Amorex (contiene sostanze naturali che regolano i livelli dei neurotrasmettitori, alterati quando si soffre per amore, spiega il foglietto illustrativo) promette sollievo ma la pillola purtroppo magica non esiste. Più che interventi «meccanici», ci sono metodi artigianali.

Lo psicologo e psicoterapeuta Duccio Baroni nel saggio *L'arte di riparare un cuore* (Erickson) esplora alcune tecniche di autoanalisi. Monica Ricci, psicologa e love coach seguitissima su Instagram è appena uscita con il manuale ottimista: *Dopo la pioggia l'arcobaleno* (su Amazon).

Guarire si può, in cinque passi (e attenzione a non inciampare).

**1. Riprendi in mano la tua vita**  
In una divertente intervista l'ultraottantenne Joan Collins racconta: «Se avessi riflettuto, avrei evitato un paio di mariti che erano uguali a mio padre». Nel bene e nel male replichiamo schemi, situazioni che conosciamo. «Riprendere in mano la propria vita significa uscire dagli schemi - spiega Monica Ricci, - significa chiedersi: quali sono veramente i miei desideri? E trovare una risposta. Su Instagram le domande più frequenti sono: Come faccio a recuperare? Che cosa ho sbagliato? Non è il momento di darsi la colpa ma di mettersi al primo posto».

**L'esercizio.** Alimenta la curiosità. Esci dall'isolamento. Trova siti interessanti, prova cibi esotici, dipingi, iscriviti in piscina, balla, canta sotto la doccia.  
**Il film da vedere:** *Soul*, capolavoro della Pixar. Un'anima inquieta cerca la sua scintilla, la sua ragione di vita, e la trova in maniera inaspettata. Non è affatto un film per bambini.

**2. Alleati con lo specchio**  
Un famoso slogan beauty è: «Prenditi cura di te». Non è vanità, ma un gesto d'amore per se stessi. Monica Ricci: «Lavorare sul corpo, dedicargli tempo e attenzioni può significare gestire la propria persona in simmetria tra corpo e anima, tra interno ed esterno. Se ci vogliamo bene, anche gli altri lo faranno. Non dichiareremo guerra allo specchio: facciamone un alleato. Accettiamo la nostra unicità».

**L'esercizio.** Dividi un foglio in due. Da un lato scrivi le tue qualità (per esempio: empatia) dall'altro le tue debolezze (pignoleria). Prendi la colonna delle debolezze e cambia punto di vista. Trova un elemento positivo nella pignole-

ria. Per esempio: «Sono precisa e attenta ai dettagli». L'esercizio serve a rivalutare ciò che fino a oggi non ti è piaciuto di te. Vale per i difetti visibili davanti allo specchio e per quelli invisibili.

**Il film da vedere.** *The Glorias* di Julie Taymor. Storia di Gloria Steinem, autrice del primo fondamentale saggio sull'autostima. C'è molto da imparare.

**3. Rifiuta le credenze limitanti**  
Monica Ricci: «La tua storia è scritta anche da altri. Sei cresciuta in un sistema: la religione, lo studio, il lavoro, l'invito ad avere una famiglia, la differenza di trattamento tra maschie e femmine. Cerca di cogliere le relazioni tra la tua educazione e le scelte sentimentali. Rifiuta le convinzioni che ti bloccano: "Non mi vorrà nessuno", "non troverò un nuovo lavoro perché c'è la crisi", "non riesco farmi desiderare"...»

**L'esercizio.** Concediti per tre settimane un piccolo lusso al giorno, una gratificazione: un dolce, un paio di scarpe, un mazzo di fiori. Quando ti sarai concentrata sui tuoi desideri, sarà più difficile metterli in secondo piano.

**Il libro da leggere.** Tiffany Watt Smith, *Atlante delle emozioni umane* (Utet): un modo per riconoscerle e definirle.

**4. Immagina il meglio, ma vivi il presente**

Sono tredici le qualità che una relazione deve avere, secondo Duccio Baroni. Aggiungine altre, se credi. Torna a leggerle quando incontri qualcuno su cui vale la pena di riflettere. Eccole: 1) Rispetto reciproco; 2) Intesa sessuale; 3) Fiducia; 4) Gentilezza nelle parole e nei gesti; 5) Senso di sicurezza e protezione; 6) Allegria; 7) Spazio per interessi comuni; 8) Spazio per interes-

si individuali; 9) Comprensione e supporto; 10) Accettazione; 11) Compromessi, ma non rinunce sotto ricatto; 12) Assunzione di responsabilità e capacità di scusarsi; 13) Perdono. Fai la tua *wish list* e mettila da parte. Non rimuginare sul passato, non proiettare le tue ansie sul futuro.

**L'esercizio.** Fermati. Guardati intorno, concentrati sui suoni che ti arrivano, percepisci il tuo corpo nello spazio, l'aria che respiri (e respira meglio). Fai attenzione ai sapori e agli odori. Osserva quello che avviene attorno a te. Risultato: relax.

**Il film da vedere.** *Wild* di Jean-Marc Vallée, con Reese Witherspoon. Storia vera di Cheryl Strayed che aveva perso la madre, il matrimonio, la fiducia in se stessa, e si è ritrovata sfidandosi in una camminata di 1600 chilometri a contatto con la natura.

**5. Non arrenderti, non rassegnarti**

Monica Ricci: «C'è un confine sottile tra accettazione e rassegnazione. La seconda è distruttiva, anche se concede la pace della resa. Ricorda: non esiste un limite di tempo per ripartire e puntare a nuovi traguardi». Curiosamente, la popstar Rihanna, rispondendo ai fan colpiti da mal d'amore ha dato questo consiglio di resilienza: «Devi credere che il cuore spezzato sia un regalo! Piangi se devi, ma non sarà per sempre. Troverai un nuovo amore. Nel frattempo amati per quello che sei!».

**L'esercizio.** Crea il tuo *business plan* con gli obiettivi a breve, medio e lungo termine. All'inizio saranno facili (andare a correre un paio di volte la settimana) poi diventeranno sempre più ambiziosi. Finirai con l'iscriverti a una maratona.

I film da vedere. Tutta la saga con Milla Jovovich. Nasce zombi e virus ma nessuno la tresti essere tu. —  
di Resident Evil, cinque film da un videogioco, ci sono spunterà su Alice. Alice po-

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## LE REGOLE PER VOLERSI BENE

**1) Accetta i tuoi limiti: nessuno è perfetto; 2) Pensa a quante cose puoi realizzare ancora; 3) Perdonati per gli errori commessi: non sei l'unica persona a sbagliare, tanto che è stata istituita la Giornata Mondiale dell'Errore; 4) Non limitarti nel dire ciò che pensi: ti sentirai meglio; 5) Prenditi cura di te; 6) Ribellati all'insicurezza e prendi l'iniziativa**

## ESERCIZIO DI AUTOSTIMA

La psicologa Anna Cuddy sostiene che la postura influenzi le emozioni, perciò, in caso di bassa autostima suggerisce di adottare un linguaggio del corpo capace di comunicare sicurezza, fiducia, tranquillità. Si chiama «postura di forza»: se il corpo si sente sicuro, la mente cercherà di rispecchiare ciò che il corpo le suggerisce di essere. Perché non provare?



GETTY IMAGES/EYEEM

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

063430

**MODA E BEAUTY.** Prima o poi nella vita capita a tutti di soffrire per amore e per uscire dal tunnel occorre metodo. La psicologa: "Non bisogna rimuginare sul passato e proiettare le proprie ansie sul futuro"

# Vademecum per cuori spezzati

## Si può rinascere in cinque passi



ROSELINA SALEMI

Il Club dei cuori spezzati ha milioni di soci. Ci sono anche celebs come Kim Kardashian (è finita con il marito Kanye West) ed Emma Stone, la bella attrice di *La La Land*, che ha raccontato con grande precisione la sintomatologia del love crash: «Strisciavo sul pavimento e ricordo di aver vomitato per un'ora. Non ho mai sentito niente del genere, era così viscerale. Era come se qualcuno mi avesse uccisa, e io dovrei viverlo e vederlo accadere... È stato terribile». L'integratore Amorex (contiene sostanze naturali che regolano i livelli dei neurotrasmettitori, alterati quando si soffre per amore, spiega il foglietto illustrativo) promette sollievo ma la pillola purtroppo magica non esiste. Più che interventi «meccanici», ci sono metodi artigianali.

Lo psicologo e psicoterapeuta Duccio Baroni nel saggio *L'arte di riparare un cuore* (Erickson) esplora alcune tecniche di autoanalisi. Monica Ricci, psicologa e love coach seguitissima su Instagram è appena uscita con il manuale ottimista: *Dopo la pioggia l'arcobaleno* (su Amazon).

Guarire si può, in cinque passi (e attenzione a non inciampare).

**1. Riprendi in mano la tua vita**  
In una divertente intervista l'ultraottantenne Joan Collins racconta: «Se avessi riflet-

tuto, avrei evitato un paio di mariti che erano uguali a mio padre». Nel bene e nel male replichiamo schemi, situazioni che conosciamo. «Riprendere in mano la propria vita significa uscire dagli schemi - spiega Monica Ricci, - significa chiedersi: quali sono veramente i miei desideri? E trovare una risposta. Su Instagram le domande più frequenti sono: Come faccio a recuperare? Che cosa ho sbagliato? Non è il momento di darsi la colpa ma di mettersi al primo posto».

**L'esercizio.** Alimenta la curiosità. Esci dall'isolamento. Trova siti interessanti, prova cibi esotici, dipingi, iscriviti in piscina, balla, canta sotto la doccia.

**Il film da vedere:** *Soul*, capolavoro della Pixar. Un'anima inquieta cerca la sua scintilla, la sua ragione di vita, e la trova in maniera inaspettata. Non è affatto un film per bambini.

**2. Alleati con lo specchio**

Un famoso slogan beauty è: «Prenditi cura di te». Non è vanità, ma un gesto d'amore per se stessi. Monica Ricci: «Lavorare sul corpo, dedicargli tempo e attenzioni può significare gestire la propria persona in simmetria tra corpo e anima, tra interno ed esterno. Se ci vogliamo bene, anche gli altri lo faranno. Non dichiariamo guerra allo specchio: facciamo un alleato. Accettiamo la nostra unicità».

**L'esercizio.** Dividi un foglio in due. Da un lato scrivi le tue

qualità (per esempio: empatia) dall'altro le tue debolezze (pignoleria). Prendi la colonna delle debolezze e cambia punto di vista. Trova un elemento positivo nella pignoleria. Per esempio: «Sono precisa e attenta ai dettagli». L'esercizio serve a rivalutare ciò che fino a oggi non ti è piaciuto di te. Vale per i difetti visibili davanti allo specchio e per quelli invisibili.

**Il film da vedere.** *The Glorias* di Julie Taymor. Storia di Gloria Steinem, autrice del primo fondamentale saggio sull'autostima. C'è molto da imparare.

**3. Rifiuta le credenze limitanti**

Monica Ricci: «La tua storia è scritta anche da altri. Sei cresciuta in un sistema: la religione, lo studio, il lavoro, l'invito ad avere una famiglia, la differenza di trattamento tra maschi e femmine. Cerca di cogliere le relazioni tra la tua educazione e le scelte sentimentali. Rifiuta le convinzioni che ti bloccano: "Non mi vorrà nessuno", "non troverò un nuovo lavoro perché c'è la crisi", "non riesco farmi desiderare"...»

**L'esercizio.** Concediti per tre settimane un piccolo lusso al giorno, una gratificazione: un dolce, un paio di scarpe, un mazzo di fiori. Quando ti sarai concentrata sui tuoi desideri, sarà più difficile metterli in secondo piano.

**Il libro da leggere.** Tiffany Watt Smith, *Atlante delle emozioni umane* (Utet): un modo

per riconoscerle e definirle.

**4. Immagina il meglio, ma vivi il presente**

Sono tredici le qualità che una relazione deve avere, secondo Duccio Baroni. Aggiungine altre, se credi. Torna a leggerle quando incontri qualcuno su cui vale la pena di riflettere. Eccole: 1) Rispetto reciproco; 2) Intesa sessuale; 3) Fiducia; 4) Gentilezza nelle parole e nei gesti; 5) Senso di sicurezza e protezione; 6) Allegria; 7) Spazio per interessi comuni; 8) Spazio per interessi individuali; 9) Comprensione e supporto; 10) Accettazione; 11) Compromessi, ma non rinunce sotto ricatto; 12) Assunzione di responsabilità e capacità di scusarsi; 13) Perdono. Fai la tua *wish list* e mettila da parte. Non rimuginare sul passato, non proiettare le tue ansie sul futuro.

**L'esercizio.** Fermati. Guardati intorno, concentrati sui suoni che ti arrivano, percepisci il tuo corpo nello spazio, l'aria che respiri (e respira meglio). Fai attenzione ai sapori e agli odori. Osserva quello che avviene attorno a te. Risultato: relax.

**Il film da vedere.** *Wild* di Jean-Marc Vallée, con Reese Witherspoon. Storia vera di Cheryl Strayed che aveva perso la madre, il matrimonio, la fiducia in se stessa, e si è ritrovata sfidandosi in una camminata di 1600 chilometri a contatto con la natura.

## 5. Non arrenderti, non rassegnarti

Monica Ricci: «C'è un confine sottile tra accettazione e rassegnazione. La seconda è distruttiva, anche se concede la pace della resa. Ricorda: non esiste un limite di tempo per ripartire e puntare a nuovi traguardi». Curiosamente, la popstar Rihanna, rispondendo ai fan colpiti da mal d'amore ha dato questo consiglio di resilienza: «Devi credere che il cuore spezzato sia un regalo! Piangi se devi, ma non sarà per sempre. Troverai un nuovo amore. Nel frattempo amati per quello che sei!».

**L'esercizio.** Crea il tuo *business plan* con gli obiettivi a breve, medio e lungo termine. All'inizio saranno facili (andare a correre un paio di volte la settimana) poi diventeranno sempre più ambiziosi. Finirai con l'iscriverti a una maratona.

**I film da vedere.** Tutta la saga di *Resident Evil*, cinque film con Milla Jovovich. Nasce da un videogioco, ci sono zombi e virus ma nessuno la spunterà su Alice. Alice potresti essere tu. —

© RIPRODUZIONE RISERVATA

### LE REGOLE PER VOLERSI BENE

1) Accetta i tuoi limiti: nessuno è perfetto; 2) Pensa a quante cose puoi realizzare ancora; 3) Perdonati per gli errori commessi: non sei l'unica persona a sbagliare, tanto che è stata istituita la Giornata Mondiale dell'Errore; 4) Non limitarti nel dire ciò che pensi: ti sentirai meglio; 5) Prenditi cura di te; 6) Ribellati all'insicurezza e prendi l'iniziativa

### ESERCIZIO DI AUTOSTIMA

La psicologa Anna Cuddy sostiene che la postura influenzi le emozioni, perciò, in caso di bassa autostima suggerisce di adottare un linguaggio del corpo capace di comunicare sicurezza, fiducia, tranquillità. Si chiama «postura di forza»: se il corpo si sente sicuro, la mente cercherà di rispecchiare ciò che il corpo le suggerisce di essere. Perché non provare?



GETTY IMAGES/EYEEM

**IL PORTALE**

## Il magico mondo di Moda e Beauty su lastampa.it

La grande bellezza della moda, la forza del Made in Italy, l'evoluzione della Società e delle relazioni, le dinamiche generazionali, ma anche il cambiamento del costume e tanto altro, con un occhio sempre attento all'innovazione e alla creatività, all'inclusività e alla sostenibilità. Ogni giorno condividiamo tutto questo con voi lettori su ModaeBeauty, il portale che trovate sulle homepage del nostro giornale, de *La Stampa*, di *Repubblica*, e di tutti i quotidiani del gruppo Gedi. Un luogo virtuale dove potete informarvi, intrattenere trovare consigli, e condividere le vostre curiosità con la nostra redazione ma anche con esperti. Una grande platea femminile, certo. Ma non solo. Una comunità virtuale fatta di persone che condividono il viaggio verso un mondo inclusivo e sempre più attento alla qualità delle informazioni. Video, format interattivi, talk, rubriche, approfondimenti, da scoprire e a cui appassionarsi. Un Hub che comprende anche il complicato e tormentato mondo delle relazioni e del parenting. E i lettori sono protagonisti di questo spazio. Magari cercando una spalla nella newsletter *Genitori Equilibristi*, dedicata alle mamme e ai papà alle prese con la sfida più bella ma anche la più impegnativa. O raccontando le loro storie nella sezione dell'Hub dedicata ai sentimenti come anche nella rubrica delle lettere *Amore & dintorni*. Perché alla fine la grande bellezza è sempre una questione di cuore. M.COR. —

© RIPRODUZIONE RISERVATA



083430

**MODA E BEAUTY.** Prima o poi nella vita capita a tutti di soffrire per amore e per uscire dal tunnel occorre metodo. La psicologa: "Non bisogna rimuginare sul passato e proiettare le proprie ansie sul futuro"

## Vademecum per cuori spezzati Si può rinascere in cinque passi

ROSELINA SALEMI

**1** Il Club dei cuori spezzati ha milioni di soci. Ci sono anche celebs come Kim Kardashian (è finita con il marito Kanye West) ed Emma Stone, la bella attrice di *La la land*, che ha raccontato con grande precisione la sintomatologia del love crash: «Strisciavo sul pavimento e ricordo di aver vomitato per un'ora. Non ho mai sentito niente del genere, era così viscerale. Era come se qualcuno mi avesse uccisa, e io dovessi viverlo e vederlo accadere... È stato terribile». L'integratore Amorex (contiene sostanze naturali che regolano i livelli dei neurotrasmettitori, alterati quando si soffre per amore, spiega il foglietto illustrativo) promette sollievo ma la pillola purtroppo magica non esiste. Più che interventi «meccanici», ci sono metodi artigianali.

Lo psicologo e psicoterapeuta Duccio Baroni nel saggio *L'arte di riparare un cuore* (Erickson) esplora alcune tecniche di autoanalisi. Monica Ricci, psicologa e love coach seguitissima su Instagram è appena uscita con il manuale ottimista: *Dopo la pioggia l'arcobaleno* (su Amazon).

Guarire si può, in cinque passi (e attenzione a non inciampare).

**1. Riprendi in mano la tua vita**  
In una divertente intervista l'ultraottantenne Joan Collins racconta: «Se avessi riflettuto, avrei evitato un paio di mariti che erano uguali a mio padre». Nel bene e nel male replechiamo schemi, situazioni che conosciamo. «Riprendere in mano la propria vita signifi-

ca uscire dagli schemi - spiega Monica Ricci, - significa chiedersi: quali sono veramente i miei desideri? E trovare una risposta. Su Instagram le domande più frequenti sono: Come faccio a recuperare? Che cosa ho sbagliato? Non è il momento di darsi la colpa ma di mettersi al primo posto».

**L'esercizio.** Alimenta la curiosità. Esci dall'isolamento. Trova siti interessanti, prova cibi esotici, dipingi, iscriviti in piscina, balla, canta sotto la doccia.

**Il film da vedere:** *Soul*, capolavoro della Pixar. Un'anima inquieta cerca la sua scintilla, la sua ragione di vita, e la trova in maniera inaspettata. Non è affatto un film per bambini.

### 2. Alleati con lo specchio

Un famoso slogan beauty è: «Prenditi cura di te». Non è vanità, ma un gesto d'amore per se stessi. Monica Ricci: «Lavorare sul corpo, dedicargli tempo e attenzioni può significare gestire la propria persona in simmetria tra corpo e anima, tra interno ed esterno. Se ci vogliamo bene, anche gli altri lo faranno. Non dichiariamo guerra allo specchio: facciamone un alleato. Accettiamo la nostra unicità».

**L'esercizio.** Dividi un foglio in due. Da un lato scrivi le tue qualità (per esempio: empatia) dall'altro le tue debolezze (pignoleria). Prendi la colonna delle debolezze e cambia punto di vista. Trova un elemento positivo nella pignoleria. Per esempio: «Sono precisa e attenta ai dettagli». L'esercizio serve a rivalutare ciò che fino a oggi non ti è piaciuto di te. Vale per i difetti visibili davanti allo specchio e per quelli invisibili.

**Il film da vedere.** *The Glorias* di Julie Taymor. Storia di

Gloria Steinem, autrice del primo fondamentale saggio sull'autostima. C'è molto da imparare.

### 3. Rifiuta le credenze limitanti

Monica Ricci: «La tua storia è scritta anche da altri. Sei cresciuta in un sistema: la religione, lo studio, il lavoro, l'invito ad avere una famiglia, la differenza di trattamento tra maschie e femmine. Cerca di cogliere le relazioni tra la tua educazione e le scelte sentimentali. Rifiuta le convinzioni che ti bloccano: "Non mi vorrà nessuno", "non troverò un nuovo lavoro perché c'è la crisi", "non riesco farmi desiderare"...»

**L'esercizio.** Concediti per tre settimane un piccolo lusso al giorno, una gratificazione: un dolce, un paio di scarpe, un mazzo di fiori. Quando ti sarai concentrata sui tuoi desideri, sarà più difficile metterli in secondo piano.

**Il libro da leggere.** Tiffany Watt Smith, *Atlante delle emozioni umane* (Utet): un modo per riconoscerle e definirle.

### 4. Immagina il meglio, ma vivi il presente

Sono tredici le qualità che una relazione deve avere, se-

condo Duccio Baroni. Aggiungine altre, se credi. Torna a leggerle quando incontri qualcuno su cui vale la pena di riflettere. Eccole: 1) Rispetto reciproco; 2) Intesa sessuale; 3) Fiducia; 4) Gentilezza nelle parole e nei gesti; 5) Senso di sicurezza e protezione; 6) Allegria; 7) Spazio per interessi comuni; 8) Spazio per interessi individuali; 9) Comprensione e supporto; 10) Accettazione; 11) Compromessi, ma non rinunce sotto ricatto; 12) Assunzione di responsabilità e capacità di scusarsi; 13) Perdono. Fai la tua *wish list* e met-

tila da parte. Non rimuginare sul passato, non proiettare le tue ansie sul futuro.

**L'esercizio.** Fermati. Guardati intorno, concentrati sui suoni che ti arrivano, percepisci il tuo corpo nello spazio, l'aria che respiri (e respira meglio). Fai attenzione ai sapori e agli odori. Osserva quello che avviene attorno a te. Risultato: relax.

**Il film da vedere.** *Wild* di Jean-Marc Vallée, con Reese Witherspoon. Storia vera di Cheryl Strayed che aveva perso la madre, il matrimonio, la fiducia in se stessa, e si è ritrovata sfidandosi in una camminata di 1600 chilometri a contatto con la natura.

### 5. Non arrenderti, non rassegnarti

Monica Ricci: «C'è un confine sottile tra accettazione e rassegnazione. La seconda è distruttiva, anche se concede la pace della resa. Ricorda: non esiste un limite di tempo per ripartire e puntare a nuovi traguardi». Curiosamente, la popstar Rihanna, rispondendo ai fan colpiti da mal d'amore ha dato questo consiglio di resilienza: «Devi credere che il cuore spezzato sia un regalo! Piangi se devi, ma non sarà per sempre. Troverai un nuovo amore. Nel frattempo amati per quello che sei!».

**L'esercizio.** Crea il tuo *business plan* con gli obiettivi a breve, medio e lungo termine. All'inizio saranno facili (andare a correre un paio di volte la settimana) poi diventeranno sempre più ambiziosi. Finirai con i scriverti a una maratona.

**Il film da vedere.** Tutta la saga di *Resident Evil*, cinque film con Milla Jovovich. Nasce da un videogioco, ci sono zombi e virus ma nessuno la spunterà su Alice. Alice potresti essere tu. —

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## IL PORTALE

### Il magico mondo di Moda e Beauty su lastampa.it

La grande bellezza della moda, la forza del Made in Italy, l'evoluzione della Società e delle relazioni, le dinamiche generazionali, ma anche il cambiamento del costume e tanto altro, con un occhio sempre attento all'innovazione e alla creatività, all'inclusività e alla sostenibilità. Ogni giorno condividiamo tutto questo con voi lettori su ModaeBeauty, il portale che trovate sulle homepage del nostro giornale, de *La Stampa*, di *Repubblica*, e di tutti i quotidiani del gruppo Gedi. Un luogo virtuale dove potete informarvi, intrattenere trovare consigli, e condividere le vostre curiosità con la nostra redazione ma anche con esperti. Una grande platea femminile, certo. Ma non solo. Una comunità virtuale fatta di persone che condividono il viaggio verso un mondo inclusivo e sempre più attento alla qualità delle informazioni. Video, format interattivi, talk, rubriche, approfondimenti, da scoprire e a cui appassionarsi. Un Hub che comprende anche il complicato e tormentato mondo delle relazioni e del parenting. E i lettori sono protagonisti di questo spazio. Magari cercando una spalla nella newsletter *Genitori Equilibristi*, dedicata alle mamme e ai papà alle prese con la sfida più bella ma anche la più impegnativa. O raccontando le loro storie nella sezione dell'Hub dedicata ai sentimenti come anche nella rubrica delle lettere *Amore& dintorni*. Perché alla fine la grande bellezza è sempre una questione di cuore. M. COR. —

© RIPRODUZIONE RISERVATA



GETTY IMAGES/EYEEM

#### LE REGOLE PER VOLERSI BENE

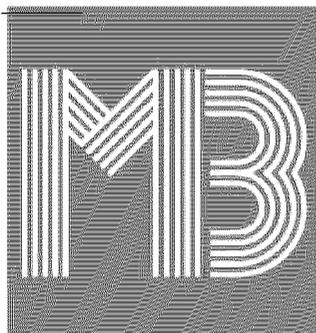
1) Accetta i tuoi limiti: nessuno è perfetto; 2) Pensa a quante cose puoi realizzare ancora; 3) Perdonati per gli errori commessi: non sei l'unica persona a sbagliare, tanto che è stata istituita la Giornata Mondiale dell'Errore; 4) Non limitarti nel dire ciò che pensi: ti sentirai meglio; 5) Prenditi cura di te; 6) Ribellati all'insicurezza e prendi l'iniziativa

#### ESERCIZIO DI AUTOSTIMA

La psicologa Anna Cuddy sostiene che la postura influenzi le emozioni, perciò, in caso di bassa autostima suggerisce di adottare un linguaggio del corpo capace di comunicare sicurezza, fiducia, tranquillità. Si chiama «postura di forza»: se il corpo si sente sicuro, la mente cercherà di rispecchiare ciò che il corpo le suggerisce di essere. Perché non provare?

**MODA E BEAUTY.** Prima o poi nella vita capita a tutti di soffrire per amore e per uscire dal tunnel occorre metodo. La psicologa: "Non bisogna rimuginare sul passato e proiettare le proprie ansie sul futuro"

## Vademecum per cuori spezzati Si può rinascere in cinque passi



ROSELINA SALEMI

Il Club dei cuori spezzati ha milioni di soci. Ci sono anche celebs come Kim Kardashian (è finita con il marito Kanye West) ed Emma Stone, la bella attrice di *La la land*, che ha raccontato con grande precisione la sintomatologia del love crash: «Strisciavo sul pavimento e ricordo di aver vomitato per un'ora. Non ho mai sentito niente del genere, era così viscerale. Era come se qualcuno mi avesse uccisa, e io dovessi viverlo e vederlo accadere... È stato terribile». L'integratore Amorex (contiene sostanze naturali che regolano i livelli dei neurotrasmettitori, alterati quando si soffre per amore, spiega il foglietto illustrativo) promette sollievo ma la pillola purtroppo magica non esiste. Più che interventi «meccanici», ci sono metodi artigianali.

Lopsicologo e psicoterapeuta Duccio Baroni nel saggio *L'arte di riparare un cuore* (Erickson) esplora alcune tecniche di autoanalisi. Monica Ricci, psicologa e love coach seguitissima su Instagram è appena uscita con il manuale ottimista: *Dopo la pioggia l'arcobaleno* (su Amazon).

Guarire si può, in cinque passi (e attenzione a non inciampare).

### 1. Riprendi in mano la tua vita

In una divertente intervista all'ultraottantenne Joan Collins racconta: «Se avessi riflettuto, avrei evitato un paio di mariti che erano uguali a mio padre». Nel bene e nel male replichiamo schemi, situazioni che conosciamo. «Riprendere in mano la propria vita significa uscire dagli schemi - spiega Monica Ricci, - significa chiedersi: quali sono veramente i miei desideri? E trovare una risposta. Su Instagram le domande più frequenti sono: Come faccio a recuperare? Che cosa ho sbagliato? Non è il momento di darsi la colpa ma di mettersi al primo posto».

**L'esercizio.** Alimenta la curiosità. Esci dall'isolamento. Trova siti interessanti, prova cibi esotici, dipingi, iscriviti in piscina, balla, canta sotto la doccia.

**Il film da vedere:** *Soul*, capolavoro della Pixar. Un'anima inquieta cerca la sua scintilla, la sua ragione di vita, e la trova in maniera inaspettata. Non è affatto un film per bambini.

### 2. Alleati con lo specchio

Un famoso slogan beauty è: «Prenditi cura di te». Non è vanità, ma un gesto d'amore per se stessi. Monica Ricci: «Lavorare sul corpo, dedicargli tempo e attenzioni può significare gestire la propria persona in simmetria tra corpo e anima, tra interno ed esterno. Se ci vogliamo bene, anche gli altri lo faranno. Non dichiariamo guerra allo specchio: facciamone un alleato. Accettiamo la nostra unicità».

**L'esercizio.** Dividi un foglio in due. Da un lato scrivi le tue qualità (per esempio: empatia) dall'altro le tue debolezze (pignoleria). Prendi la colonna delle debolezze e cambia punto di vista. Trova un elemento positivo nella pignoleria. Per esempio: «Sono precisa e attenta ai dettagli». L'eser-

cizio serve a rivalutare ciò che fino a oggi non ti è piaciuto di te. Vale per i difetti visibili davanti allo specchio e per quelli invisibili.

**Il film da vedere.** *The Glorias* di Julie Taymor. Storia di Gloria Steinem, autrice del primo fondamentale saggio sull'autostima. C'è molto da imparare.

### 3. Rifiuta le credenze limitanti

Monica Ricci: «La tua storia è scritta anche da altri. Sei cresciuta in un sistema: la religione, lo studio, il lavoro, l'invito ad avere una famiglia, la differenza di trattamento tra maschi e femmine. Cerca di cogliere le relazioni tra la tua educazione e le scelte sentimentali. Rifiuta le convinzioni che ti bloccano: "Non mi vorrà nessuno", "non troverò un nuovo lavoro perché c'è la crisi", "non riesco farmi desiderare"...»

**L'esercizio.** Concediti per tre settimane un piccolo lusso al giorno, una gratificazione: un dolce, un paio di scarpe, un mazzo di fiori. Quando ti sarai concentrata sui tuoi desideri, sarà più difficile metterli in secondo piano.

**Il libro da leggere.** Tiffany Watt Smith, *Atlante delle emozioni umane* (Utet): un modo per riconoscerle e definirle.

### 4. Immagina il meglio, ma vivi il presente

Sono tredici le qualità che una relazione deve avere, secondo Duccio Baroni. Aggiungine altre, se credi. Torna a leggerle quando incontri qualcuno su cui vale la pena di riflettere. Eccole: 1) Rispetto reciproco; 2) Intesa sessuale; 3) Fiducia; 4) Gentilezza nelle parole e nei gesti; 5) Senso di sicurezza e protezione; 6) Allegria; 7) Spazio per interessi comuni; 8) Spazio per interessi individuali; 9) Comprensione e supporto; 10) Accettazione; 11) Compromessi, ma non rinunce sotto ricatto; 12)

Assunzione di responsabilità e capacità di scusarsi; 13) Perdono. Fai la tua *wish list* e mettila da parte. Non rimuginare sul passato, non proiettare le tue ansie sul futuro.

**L'esercizio.** Fermati. Guardati intorno, concentrati sui suoni che ti arrivano, percepisci il tuo corpo nello spazio, l'aria che respiri (e respira meglio). Fai attenzione ai sapori e agli odori. Osserva quello che avviene attorno a te. Risultato: relax.

**Il film da vedere.** *Wild* di Jean-Marc Vallée, con Reese Witherspoon. Storia vera di Cheryl Strayed che aveva perso la madre, il matrimonio, la fiducia in se stessa, e si è ritrovata sfidandosi in una camminata di 1600 chilometri a contatto con la natura.

### 5. Non arrenderti, non rassegnarti

Monica Ricci: «C'è un confine sottile tra accettazione e rassegnazione. La seconda è distruttiva, anche se concede la pace della resa. Ricorda: non esiste un limite di tempo per ripartire e puntare a nuovi traguardi». Curiosamente, la popstar Rihanna, rispondendo ai fan colpiti da mal d'amore ha dato questo consiglio di resilienza: «Devi credere che il cuore spezzato sia un regalo! Piangi se devi, ma non sarà per sempre. Troverai un nuovo amore. Nel frattempo amati per quello che sei!».

**L'esercizio.** Crea il tuo *business plan* con gli obiettivi a breve, medio e lungo termine. All'inizio saranno facili (andare a correre un paio di volte la settimana) poi diventeranno sempre più ambiziosi. Finirai con l'iscriverti a una maratona.

**Il film da vedere.** Tutta la saga di *Resident Evil*, cinque film con Milla Jovovich. Nasce da un videogioco, ci sono zombi e virus ma nessuno la spunterà su Alice. Alice potresti essere tu. —

## LE REGOLE PER VOLERSI BENE

**1) Accetta i tuoi limiti: nessuno è perfetto; 2) Pensa a quante cose puoi realizzare ancora; 3) Perdonati per gli errori commessi: non sei l'unica persona a sbagliare, tanto che è stata istituita la Giornata Mondiale dell'Errore; 4) Non limitarti nel dire ciò che pensi: ti sentirai meglio; 5) Prenditi cura di te; 6) Ribellati all'insicurezza e prendi l'iniziativa**

## ESERCIZIO DI AUTOSTIMA

**La psicologa Anna Cuddy sostiene che la postura influenzi le emozioni, perciò, in caso di bassa autostima suggerisce di adottare un linguaggio del corpo capace di comunicare sicurezza, fiducia, tranquillità. Si chiama «postura di forza»: se il corpo si sente sicuro, la mente cercherà di rispecchiare ciò che il corpo le suggerisce di essere. Perché non provare?**



GETTY IMAGES/EYEEM

063430

**MODA E BEAUTY.** Prima o poi nella vita capita a tutti di soffrire per amore e per uscire dal tunnel occorre metodo. La psicologa: "Non bisogna rimuginare sul passato e proiettare le proprie ansie sul futuro"

# Vademecum per cuori spezzati

## Si può rinascere in cinque passi

ROSELINA SALEMI

I Club dei cuori spezzati ha milioni di soci. Ci sono anche celebs come Kim Kardashian (è finita con il marito Kanye West) ed Emma Stone, labella attrice di *La la land*, che ha raccontato con grande precisione la sintomatologia del love crash: «Strisciavo sul pavimento e ricordo di aver vomitato per un'ora. Non ho mai sentito niente del genere, era così viscerale. Era come se qualcuno mi avesse uccisa, e io dovessi viverlo e vederlo accadere... È stato terribile». L'integratore Amorex (contiene sostanze naturali che regolano i livelli dei neurotrasmettitori, alterati quando si soffre per amore, spiega il foglietto illustrativo) promette sollievo ma la pillola purtroppo magica non esiste. Più che interventi «meccanici», ci sono metodi artigianali.

Lo psicologo e psicoterapeuta Duccio Baroni nel saggio *L'arte di riparare un cuore* (Erickson) esplora alcune tecniche di autoanalisi. Monica Ricci, psicologa e love coach seguitissima su Instagram è appena uscita con il manuale ottimista: *Dopo la pioggia l'arcobaleno* (su Amazon).

Guarire si può, in cinque passi (e attenzione a non inciampare).

### 1. Riprendi in mano la tua vita

In una divertente intervista l'ultraottantenne Joan Collins racconta: «Se avessi riflettuto, avrei evitato un paio di mariti che erano uguali a mio padre». Nel bene e nel male replichiamo schemi, situazioni che conosciamo. «Riprendere in mano la propria vita significa uscire dagli schemi - spiega Monica Ricci, - significa chiedersi: quali sono veramente i miei desideri? E trovare una ri-

sposta. Su Instagram le domande più frequenti sono: Come faccio a recuperare? Che cosa ho sbagliato? Non è il momento di darsi la colpa ma di mettersi al primo posto».

**L'esercizio.** Alimenta la curiosità. Esci dall'isolamento. Trova siti interessanti, prova cibi esotici, dipingi, iscriviti in piscina, balla, canta sotto la doccia.

**Il film da vedere:** *Soul*, capolavoro della Pixar. Un'anima inquieta cerca la sua scintilla, la sua ragione di vita, e la trova in maniera inaspettata. Non è affatto un film per bambini.

### 2. Alleati con lo specchio

Un famoso slogan beauty è: «Prenditi cura di te». Non è vanità, ma un gesto d'amore per se stessi. Monica Ricci: «Lavorare sul corpo, dedicargli tempo e attenzioni può significare gestire la propria persona in simmetria tra corpo e anima, tra interno ed esterno. Se ci vogliamo bene, anche gli altri lo faranno. Non dichiariamo guerra allo specchio: facciamone un alleato. Accettiamo la nostra unicità».

**L'esercizio.** Dividi un foglio in due. Da un lato scrivi le tue qualità (per esempio: empatia) dall'altro le tue debolezze (pignoleria). Prendi la colonna delle debolezze e cambia punto di vista. Trova un elemento positivo nella pignoleria. Per esempio: «Sono precisa e attenta ai dettagli». L'esercizio serve a rivalutare ciò che fino a oggi non ti è piaciuto di te. Vale per i difetti visibili davanti allo specchio e per quelli invisibili.

**Il film da vedere.** *The Glorias* di Julie Taymor. Storia di Gloria Steinem, autrice del primo fondamentale saggio sull'autostima. C'è molto da imparare.

### 3. Rifiuta le credenze limitanti

Monica Ricci: «La tua storia è scritta anche da altri. Sei cresciuta in un sistema: la religione, lo studio, il lavoro, l'invito ad avere una famiglia, la differenza di trattamento tra maschi e femmine. Cerca di cogliere le relazioni tra la tua educazione e le scelte sentimentali. Rifiuta le convinzioni che ti bloccano: "Non mi vorrà nessuno", "non troverò un nuovo lavoro perché c'è la crisi", "non riesco farmi desiderare"...»

**L'esercizio.** Concediti per tre settimane un piccolo lusso al giorno, una gratificazione: un dolce, un paio di scarpe, un mazzo di fiori. Quando ti sarai concentrata sui tuoi desideri, sarà più difficile metterli in secondo piano.

**Il libro da leggere.** Tiffany Watt Smith, *Atlante delle emozioni umane* (Utet): un modo per riconoscerle e definirle.

### 4. Immagina il meglio, ma vi il presente

Sono tredici le qualità che una relazione deve avere, secondo Duccio Baroni. Aggiungine altre, se credi. Torna a leggerle quando incontri qualcuno su cui vale la pena di riflettere. Eccole: 1) Rispetto reciproco; 2) Intesa sessuale; 3) Fiducia; 4) Gentilezza nelle parole e nei gesti; 5) Senso di sicurezza e protezione; 6) Allegria; 7) Spazio per interessi comuni; 8) Spazio per interessi individuali; 9) Comprensione e supporto; 10) Accettazione; 11) Compromessi, ma non rinunce sotto ricatto; 12) Assunzione di responsabilità e capacità di scusarsi; 13) Perdono. Fai la tua *wish list* e mettila da parte. Non rimuginare sul passato, non proiettare le tue ansie sul futuro.

**L'esercizio.** Fermati. Guardati intorno, concentrati sui suoni che ti arrivano, percepisci il tuo corpo nello spazio, l'aria che respiri (e respira me-

glio). Fai attenzione ai sapori e agli odori. Osserva quello che avviene attorno a te. Risultato: relax.

**Il film da vedere.** *Wild* di Jean-Marc Vallée, con Reese Witherspoon. Storia vera di Cheryl Strayed che aveva perso la madre, il matrimonio, la fiducia in se stessa, e si è ritrovata sfidandosi in una camminata di 1600 chilometri a contatto con la natura.

### 5. Non arrenderti, non rassegnarti

Monica Ricci: «C'è un confine sottile tra accettazione e rassegnazione. La seconda è distruttiva, anche se concede la pace della resa. Ricorda: non esiste un limite di tempo per ripartire e puntare a nuovi traguardi». Curiosamente, la popstar Rihanna, rispondendo ai fan colpiti da mal d'amore ha dato questo consiglio di resilienza: «Devi credere che il cuore spezzato sia un regalo! Piangi se devi, ma non sarà per sempre. Troverai un nuovo amore. Nel frattempo amati per quello che sei!».

**L'esercizio.** Crea il tuo *business plan* con gli obiettivi a breve, medio e lungo termine. All'inizio saranno facili (andare a correre un paio di volte la settimana) poi diventeranno sempre più ambiziosi. Finirai con l'iscriverti a una maratona.

**Il film da vedere.** Tutta la saga di *Resident Evil*, cinque film con Milla Jovovich. Nasce da un videogioco, ci sono zombi e virus ma nessuno la spunterà su Alice. Alice potresti essere tu. —

© RIPRODURRE CON AUTORIZZAZIONE

083430

**LE REGOLE PER VOLERSI BENE**

**1) Accetta i tuoi limiti: nessuno è perfetto; 2) Pensa a quante cose puoi realizzare ancora; 3) Perdonati per gli errori commessi: non sei l'unica persona a sbagliare, tanto che è stata istituita la Giornata Mondiale dell'Errore; 4) Non limitarti nel dire ciò che pensi: ti sentirai meglio; 5) Prenditi cura di te; 6) Ribellati all'insicurezza e prendi l'iniziativa**

**ESERCIZIO DI AUTOSTIMA**

La psicologa Anna Cuddy sostiene che la postura influenzi le emozioni, perciò, in caso di bassa autostima suggerisce di adottare un linguaggio del corpo capace di comunicare sicurezza, fiducia, tranquillità. Si chiama «postura di forza»: se il corpo si sente sicuro, la mente cercherà di rispecchiare ciò che il corpo le suggerisce di essere. Perché non provare?



GFTTY IMAGES/FVFFM

063430

**MODA E BEAUTY.** Prima o poi nella vita capita a tutti di soffrire per amore e per uscire dal tunnel occorre metodo. La psicologa: "Non bisogna rimuginare sul passato e proiettare le proprie ansie sul futuro"

## Vademecum per cuori spezzati Si può rinascere in cinque passi

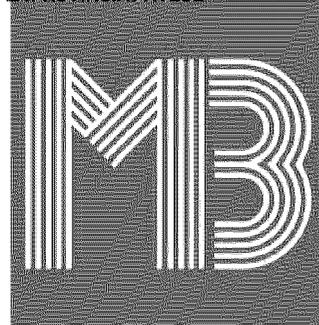
### LE REGOLE PER VOLERSI BENE

1) Accetta i tuoi limiti: nessuno è perfetto; 2) Pensa a quante cose puoi realizzare ancora; 3) Perdonati per gli errori commessi: non sei l'unica persona a sbagliare, tanto che è stata istituita la Giornata Mondiale dell'Errore; 4) Non limitarti nel dire ciò che pensi: ti sentirai meglio; 5) Prenditi cura di te; 6) Ribellati all'insicurezza e prendi l'iniziativa

### ESERCIZIO DI AUTOSTIMA

La psicologa Anna Cuddy sostiene che la postura influenzi le emozioni, perciò, in caso di bassa autostima suggerisce di adottare un linguaggio del corpo capace di comunicare sicurezza, fiducia, tranquillità. Si chiama «postura di forza»: se il corpo si sente sicuro, la mente cercherà di rispecchiare ciò che il corpo suggerisce di essere. Perché non provare?

LA PROVINCIA PAVESE



ROSELINA SALEMI

Il Club dei cuori spezzati ha milioni di soci. Ci sono anche celebs come Kim Kardashian (è finita con il marito Kanye West) ed Emma Stone, la bella attrice di *Lala land*, che ha raccontato con grande precisione la sintomatologia del love crash: «Strisciavo sul pavimento e ricordo di aver vomitato per un'ora. Non ho mai sentito niente del genere, era così viscerale. Era come se qualcuno mi avesse uccisa, e io dovesti viverlo e vederlo accadere... È stato terribile». L'integratore Amorex (contiene sostanze naturali che regolano i livelli dei neurotrasmettitori, alterati quando si soffre per amore, spiega il foglietto illustrativo) promette sollievo ma la pillola purtroppo magica non esiste. Più che interventi «meccanici», ci sono

metodi artigianali.

Lo psicologo e psicoterapeuta Duccio Baroni nel saggio *L'arte di riparare un cuore* (Erickson) esplora alcune tecniche di autoanalisi. Monica Ricci, psicologa e love coach seguitissima su Instagram è appena uscita con il manuale ottimista: *Dopo la pioggia l'arcobaleno* (su Amazon).

Guarire si può, in cinque passi (e attenzione a non inciampare).

### 1. Riprendi in mano la tua vita

In una divertente intervista l'ultraottantenne Joan Collins racconta: «Se avessi riflettuto, avrei evitato un paio di mariti che erano uguali a mio padre». Nel bene e nel male replichiamo schemi, situazioni che conosciamo. «Riprendere in mano la propria vita significa uscire dagli schemi - spiega Monica Ricci, - significa chiedersi: quali sono veramente i miei desideri? E trovare una risposta. Su Instagram le domande più frequenti sono: Come faccio a recuperare? Che cosa ho sbagliato? Non è il momento di darsi la colpa ma di mettersi al primo posto».

**L'esercizio.** Alimenta la curiosità. Esci dall'isolamento. Trova siti interessanti, prova cibi esotici, dipingi, iscriviti in piscina, balla, canta sotto la doccia.

**Il film da vedere:** *Soul*, capolavoro della Pixar. Un'anima in-

quieta cerca la sua scintilla, la sua ragione di vita, e la trova in maniera inaspettata. Non è affatto un film per bambini.

### 2. Alleati con lo specchio

Un famoso slogan beauty è: «Prenditi cura di te». Non è vanità, ma un gesto d'amore per se stessi. Monica Ricci: «Lavorare sul corpo, dedicargli tempo e attenzioni può significare gestire la propria persona in simmetria tra corpo e anima, tra interno ed esterno. Se ci vogliamo bene, anche gli altri lo faranno. Non dichiariamo guerra allo specchio: facciamone un alleato. Accettiamo la nostra unicità».

**L'esercizio.** Dividi un foglio in due. Da un lato scrivi le tue qualità (per esempio: empatia) dall'altro le tue debolezze (pignoleria). Prendi la colonna delle debolezze e cambia punto di vista. Trova un elemento positivo nella pignoleria. Per esempio: «Sono precisa e attenta ai dettagli». L'esercizio serve a rivalutare ciò che fino a oggi non ti è piaciuto di te. Vale per i difetti visibili davanti allo specchio e per quelli invisibili.

**Il film da vedere.** *The Glorias* di Julie Taymor. Storia di Gloria Steinem, autrice del primo fondamentale saggio sull'autostima. C'è molto da imparare.

### 3. Rifiuta le credenze limitanti

Monica Ricci: «La tua storia è scritta anche da altri. Sei cresciuta in un sistema: la religione, lo studio, il lavoro, l'invito ad avere una famiglia, la differenza di trattamento tra maschie e femmine. Cerca di cogliere le relazioni tra la tua educazione e le scelte sentimentali. Rifiuta le convinzioni che ti bloccano: "Non mi vorrà nessuno", "non troverò un nuovo lavoro perché c'è la crisi", "non riesco farmi desiderare" ...»

**L'esercizio.** Concediti per tre settimane un piccolo lusso al giorno, una gratificazione: un dolce, un paio di scarpe, un mazzo di fiori. Quando ti sarai concentrata sui tuoi desideri, sarà più difficile metterli in secondo piano.

**Il libro da leggere.** Tiffany Watt Smith, *Atlante delle emozioni umane* (Utet): un modo per riconoscerle e definirle.

### 4. Immagina il meglio, ma vivi il presente

Sono tredici le qualità che una relazione deve avere, secondo Duccio Baroni. Aggiungine altre, se credi. Torna a leggerle quando incontri qualcuno su cui vale la pena di riflettere. Eccole: 1) Rispetto reciproco; 2) Intesa sessuale; 3) Fiducia; 4) Gentilezza nelle parole e nei gesti; 5) Senso di sicurezza e protezione; 6) Allegria; 7) Spazio per interessi comuni; 8) Spazio per interes-

si individuali; 9) Comprensione e supporto; 10) Accettazione; 11) Compromessi, ma non rinunce sotto ricatto; 12) Assunzione di responsabilità e capacità di scusarsi; 13) Perdono. Fai la tua *wish list* e mettila da parte. Non rimuginare sul passato, non proiettare le tue ansie sul futuro.

**L'esercizio.** Fermati. Guardati intorno, concentrati sui suoni che ti arrivano, percepisci il tuo corpo nello spazio, l'aria che respiri (e respira meglio). Fai attenzione ai sapo-

ri e agli odori. Osserva quello che avviene attorno a te. Risultato: relax.

**Il film da vedere.** *Wild* di Jean-Marc Vallée, con Reese Witherspoon. Storia vera di Cheryl Strayed che aveva perso la madre, il matrimonio, la fiducia in se stessa, e si è ritrovata sfidandosi in una camminata di 1600 chilometri a contatto con la natura.

## 5. Non arrenderti, non rassegnarti

Monica Ricci: «C'è un confine

sottile tra accettazione e rassegnazione. La seconda è distruttiva, anche se concede la pace della resa. Ricorda: non esiste un limite di tempo per ripartire e puntare a nuovi traguardi». Curiosamente, la popstar Rihanna, rispondendo ai fan colpiti da mal d'amore ha dato questo consiglio di resilienza: «Devi credere che il cuore spezzato sia un regalo! Piangi se devi, ma non sarà per sempre. Troverai un nuovo amore. Nel frattempo ama-

ti per quello che sei!».

**L'esercizio.** Crea il tuo *business plan* con gli obiettivi a breve, medio e lungo termine. All'inizio saranno facili (andare a correre un paio di volte la settimana) poi diventeranno sempre più ambiziosi. Finirai con l'iscriverti a una maratona.

**Il film da vedere.** Tutta la saga di *Resident Evil*, cinque film con Milla Jovovich. Nasce da un videogioco, ci sono zombi e virus ma nessuno la spunterà su Alice. Alice potresti essere tu. —

© RIPRODUZIONE RISERVATA



GETTY IMAGES/EVEEH

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

063430

## IL PORTALE

### Il magico mondo di Moda e Beauty su lastampa.it

La grande bellezza della moda, la forza del Made in Italy, l'evoluzione della Società e delle relazioni, le dinamiche generazionali, ma anche il cambiamento del costume e tanto altro, con un occhio sempre attento all'innovazione e alla creatività, all'inclusività e alla sostenibilità. Ogni giorno condividiamo tutto questo con voi lettori su ModaeBeauty, il portale che trovate sulle homepage del nostro giornale, de *La Stampa*, di *Repubblica*, e di tutti i quotidiani del gruppo Gedi. Un luogo virtuale dove potete informarvi, intrattenere, trovare consigli, e condividere le vostre curiosità con la nostra redazione ma anche con esperti. Una grande platea femminile, certo. Ma non solo. Una comunità virtuale fatta di persone che condividono il viaggio verso un mondo inclusivo e sempre più attento alla qualità delle informazioni. Video, format interattivi, talk, rubriche, approfondimenti, da scoprire e a cui appassionarsi. Un Hub che comprende anche il complicato e tormentato mondo delle relazioni e del parenting. E i lettori sono protagonisti di questo spazio. Magari cercando una spalla nella newsletter *Genitori Equilibristi*, dedicata alle mamme e ai papà alle prese con la sfida più bella ma anche la più impegnativa. O raccontando le loro storie nella sezione dell'Hub dedicata ai sentimenti come anche nella rubrica delle lettere *Amore& dintorni*. Perché alla fine la grande bellezza è sempre una questione di cuore. M.COR. —

© RIPRODUZIONE RISERVATA.



083430

**MODA E BEAUTY.** Prima o poi nella vita capita a tutti di soffrire per amore e per uscire dal tunnel occorre metodo. La psicologa: "Non bisogna rimuginare sul passato e proiettare le proprie ansie sul futuro"

# Vademecum per cuori spezzati

## Si può rinascere in cinque passi

ROSELINA SALEMI

Il Club dei cuori spezzati ha milioni di soci. Ci sono anche celebs come Kim Kardashian (è finita con il marito Kanye West) ed Emma Stone, la bella attrice di *La la land*, che ha raccontato con grande precisione la sintomatologia del love crash: «Strisciavo sul pavimento e ricordo di aver vomitato per un'ora. Non ho mai sentito niente del genere, era così viscerale. Era come se qualcuno mi avesse uccisa, e io dovrei viverlo e vederlo accadere... È stato terribile». L'integratore Amorex (contiene sostanze naturali che regolano i livelli dei neurotrasmettitori, alterati quando si soffre per amore, spiega il foglietto illustrativo) promette sollievo ma la pillola purtroppo magica non esiste. Più che interventi «meccanici», ci sono metodi artigianali.

Lo psicologo e psicoterapeuta Duccio Baroni nel saggio *L'arte di riparare un cuore* (Erickson) esplora alcune tecniche di autoanalisi. Monica Ricci, psicologa e love coach seguitissima su Instagram è appena uscita con il manuale ottimista: *Dopo la pioggia l'arcobaleno* (su Amazon).

Guarire si può, in cinque passi (e attenzione a non inciampare).

### 1. Riprendi in mano la tua vita

In una divertente intervista l'ultraottantenne Joan Collins racconta: «Se avessi riflettuto, avrei evitato un paio di mariti che erano uguali a mio padre». Nel bene e nel male replichiamo schemi, situazioni che conosciamo. «Riprendere in mano la propria vita significa uscire dagli schemi - spiega

Monica Ricci, - significa chiedersi: quali sono veramente i miei desideri? E trovare una risposta. Su Instagram le domande più frequenti sono: Come faccio a recuperare? Che cosa ho sbagliato? Non è il momento di darsi la colpa ma di mettersi al primo posto».

**L'esercizio.** Alimenta la curiosità. Esci dall'isolamento. Trova siti interessanti, prova cibi esotici, dipingi, iscriviti in piscina, balla, canta sotto la doccia.

**Il film da vedere:** *Soul*, capolavoro della Pixar. Un'anima inquieta cerca la sua scintilla, la sua ragione di vita, e la trova in maniera inaspettata. Non è affatto un film per bambini.

### 2. Alleati con lo specchio

Un famoso slogan beauty è: «Prenditi cura di te». Non è vanità, ma un gesto d'amore per se stessi. Monica Ricci: «Lavorare sul corpo, dedicargli tempo e attenzioni può significare gestire la propria persona in simmetria tra corpo e anima, tra interno ed esterno. Se ci vogliamo bene, anche gli altri lo faranno. Non dichiariamo guerra allo specchio: facciamo un alleato. Accettiamo la nostra unicità».

**L'esercizio.** Dividi un foglio in due. Da un lato scrivi le tue qualità (per esempio: empatia) dall'altro le tue debolezze (pignoleria). Prendi la colonna delle debolezze e cambia punto di vista. Trova un elemento positivo nella pignoleria. Per esempio: «Sono precisa e attenta ai dettagli». L'esercizio serve a rivalutare ciò che fino a oggi non ti è piaciuto di te. Vale per i difetti visibili davanti allo specchio e per quelli invisibili.

**Il film da vedere.** *The Glorias* di Julie Taymor. Storia di

Gloria Steinem, autrice del primo fondamentale saggio sull'autostima. C'è molto da imparare.

### 3. Rifiuta le credenze limitanti

Monica Ricci: «La tua storia è scritta anche da altri. Sei cresciuta in un sistema: la religione, lo studio, il lavoro, l'invito ad avere una famiglia, la differenza di trattamento tra maschie e femmine. Cerca di cogliere le relazioni tra la tua educazione e le scelte sentimentali. Rifiuta le convinzioni che ti bloccano: «Non mi vorrà nessuno», «non troverò un nuovo lavoro perché c'è la crisi», «non riesco farmi desiderare»...»

**L'esercizio.** Concediti per tre settimane un piccolo lusso al giorno, una gratificazione: un dolce, un paio di scarpe, un mazzo di fiori. Quando ti sarai concentrata sui tuoi desideri, sarà più difficile metterli in secondo piano.

**Il libro da leggere.** Tiffany Watt Smith, *Atlante delle emozioni umane* (Utet): un modo per riconoscerle e definirle.

### Immagina il meglio, ma vivi il presente

Sono tredici le qualità che una relazione deve avere, secondo Duccio Baroni. Aggiungine altre, se credi. Torna a leggerle quando incontri qualcuno su cui vale la pena di riflettere. Eccole: 1) Rispetto reciproco; 2) Intesa sessuale; 3) Fiducia; 4) Gentilezza nelle parole e nei gesti; 5) Senso di sicurezza e protezione; 6) Allegria; 7) Spazio per interessi comuni; 8) Spazio per interessi individuali; 9) Comprensione e supporto; 10) Accettazione; 11) Compromessi, ma non rinunce sotto ricatto; 12) Assunzione di responsabilità e capacità di scusarsi; 13) Perdono. Fai la tua *wish list* e mettila da parte. Non rimuginare

sul passato, non proiettare le tue ansie sul futuro.

**L'esercizio.** Fermati. Guardati intorno, concentrati sui suoni che ti arrivano, percepisci il tuo corpo nello spazio, l'aria che respiri (e respira meglio). Fai attenzione ai sapori e agli odori. Osserva quello che avviene attorno a te. Risultato: relax.

**Il film da vedere.** *Wild* di Jean-Marc Vallée, con Reese Witherspoon. Storia vera di Cheryl Strayed che aveva perso la madre, il matrimonio, la fiducia in se stessa, e si è ritrovata sfidandosi in una camminata di 1600 chilometri a contatto con la natura.

### 5. Non arrenderti, non rassegnarti

Monica Ricci: «C'è un confine sottile tra accettazione e rassegnazione. La seconda è distruttiva, anche se concede la pace della resa. Ricorda: non esiste un limite di tempo per ripartire e puntare a nuovi traguardi». Curiosamente, la popstar Rihanna, rispondendo ai fan colpiti da mal d'amore ha dato questo consiglio di resilienza: «Devi credere che il cuore spezzato sia un regalo! Piangi se devi, ma non sarà per sempre. Troverai un nuovo amore. Nel frattempo amati per quello che sei!».

**L'esercizio.** Crea il tuo *business plan* con gli obiettivi a breve, medio e lungo termine. All'inizio saranno facili (andare a correre un paio di volte la settimana) poi diventeranno sempre più ambiziosi. Finirai con l'iscriverti a una maratona.

**Il film da vedere.** Tutta la saga di *Resident Evil*, cinque film con Milla Jovovich. Nasce da un videogioco, ci sono zombi e virus ma nessuno la spunterà su Alice. Alice potresti essere tu. —

© RIPRODUZIONE RISERVATA

#### LE REGOLE PER VOLERSI BENE

**1) Accetta i tuoi limiti: nessuno è perfetto; 2) Pensa a quante cose puoi realizzare ancora; 3) Perdonati per gli errori commessi: non sei l'unica persona a sbagliare, tanto che è stata istituita la Giornata Mondiale dell'Errore; 4) Non limitarti nel dire ciò che pensi: ti sentirai meglio; 5) Prenditi cura di te; 6) Ribellati all'insicurezza e prendi l'iniziativa**

#### ESERCIZIO DI AUTOSTIMA

La psicologa Anna Cuddy sostiene che la postura influenzi le emozioni, perciò, in caso di bassa autostima suggerisce di adottare un linguaggio del corpo capace di comunicare sicurezza, fiducia, tranquillità. Si chiama «postura di forza»: se il corpo si sente sicuro, la mente cercherà di rispecchiare ciò che il corpo le suggerisce di essere. Perché non provare?

