

TUSTYLE BENESSERE

# Vivi un anno da favola

Anche se il brindisi al 2012 è già solo un ricordo, sei sempre in tempo per i buoni propositi. Primo tra tutti, cambiare quello che non ti piace di te. Per farlo, ispirati al mondo delle fiabe, il luogo in cui tutto è possibile. Perché principesse, folletti, lupi e fate sono più di moda che mai, come dimostrano la serie TV *C'era una volta* (sul canale Fox di Sky) e parecchi film in arrivo sul grande schermo. Scegli, shakera e mixa queste cinque personalità. E, se adotti i nostri consigli, l'happy end è garantito

testo di Francesca Trabella

## Canta e danza in cucina

### ... come Biancaneve

Anche tu, come lei quando è ospite dei sette nani, dovresti vivere con allegria la routine dei "lavori di casa". Visto che non puoi scansarli, tanto vale affrontarli con più leggerezza.

**Il tuo obiettivo** Smettere di considerare come una tortura gli ingrati compiti che la quotidianità ti impone, come le faccende domestiche, cercando di trovare soddisfazione anche nelle attività ripetitive (per esempio caricare la lavastoviglie dopo ogni pasto) o faticose (come lavare i pavimenti).

**Verso il lieto fine** Non hai mai preso in mano un ferro da stiro, per non parlare del piumino per spolverare, ma in questo momento di crisi non puoi più permetterti un aiuto. Se è la tua situazione non cedere all'autocommiserazione, ma rimboccati le maniche e «impara a fischiettar! Vedrai che tutto il mondo più giocondo sembrerà» (come cantano i nanetti di Walt Disney nel famoso cartoon).

**Da leggere** «Se non sai cucire o non sai fare le cose da te, non sei nessuno oggi». L'affermazione è tratta da un romanzo appena uscito in Italia, *Amore zucchero e cannella* (di Amy

Bratley, **Newton** Compton, 9,90 € / ebook 4,99 €), perfetto per accompagnarti in questa nuova avventura tra le mura di casa. La protagonista, Juliet, reagisce a una delusione d'amore e si realizza professionalmente grazie all'eredità ricevuta dalla nonna: vecchi manuali per la casalinga perfetta, stoffe vintage e cartamodelli per grembiuli. La storia è romantica, divertente e anche imprevedibile. Ma soprattutto ti può essere di sostegno morale. «Ero stata educata a pensare che fare la casalinga fosse come tradire il femminismo», dice Juliet a un certo punto, «ma non capivo perché deridere una donna che sceglieva di rimanere a casa a badare ai figli, o a fare la casalinga, potesse essere in linea con il movimento femminista. Le donne non dovevano supportarsi a vicenda, qualunque cosa scegliessero?».

## Atterra i nemici

### ... come Hänsel e Gretel

Loro sopravvivono alla strega cattiva

grazie all'astuzia e a un exploit di spietatezza finale. Forse per restare a galla in questo periodo è necessario abbandonare il buonismo e - quando è il caso - trasformarsi in una bad girl.

**Il tuo obiettivo** Non farti più mettere i piedi in testa. Quindi, tira fuori la grinta per rispondere a tono agli attacchi (per esempio delle amiche invidiose) e alle minacce (per esempio del tuo capo che ipotizza il licenziamento solo per spaventarti).

**Verso il lieto fine** Se da un lato sensibilità ed empatia (cioè la capacità di immedesimarsi nell'altro) sono doti preziose, dall'altro giocano a tuo sfavore se si traducono in scarsa autostima e arrendevolezza eccessiva: non c'è nulla di male a essere dura quando serve e difendersi non è un reato, ma un dovere!

**Da consultare** Vuoi diventare più tosta nei rapporti sentimentali? Leggi *101 modi per far soffrire gli uomini* (di Daniela Farnese, **Newton** Compton, 9,90 €). Il sottotitolo - *Siate stronze, siate cattive, siate spietate* - non lascia adito a dubbi circa il taglio del manuale, e la prefazione di Luca Bizzarri (ex Iena, nonché interprete del bastardissimo Luca Nervi nella sit-com *Camera Café*) è una garanzia. Poiché «far soffrire gli uomini è un'arte che prevede allenamento, intelligenza, sensibilità e coscienza», i 101 consigli di Farnese ti guidano passo dopo passo in quattro "fasi" del rapporto di coppia: la conquista, la dominazione, l'avvertimento e la vendetta. Insomma, tutti i pretesti per essere "stronze" sono buoni, se è vero che «ogni volta che lo Yang sbaglia, lo Yin deve randellarlo perché l'armonia ritorni».



Photomasi

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

003352

## TUSTYLE BENESSERE

## Avventurati nel bosco

## ...come Cappuccetto rosso

Hai sempre ascoltato e seguito i

consigli dei "grandi", ma adesso senti che è giunto il momento di provare a fare di testa tua, costi quel che costi.

**Il tuo obiettivo** Essere più intraprendente e - se necessario - un po' incosciente. Per esempio, vorresti lasciare il lavoro per rimetterti a studiare, o senti il bisogno di staccare (anche solo per un po'...) dal fidanzato storico, con cui tutto il parentato ti dà già per felicemente accasata.

**Verso il lieto fine** Non lasciare che ingenuità e buona fede guastino il brivido dell'audacia: se sei abituata a fidarti degli altri, del loro parere e della loro esperienza, potresti non riconoscere al volo un "lupo cattivo", cioè chi cerca di manipolarti o non vuole solo il tuo bene. Difenditi con il sesto senso femminile - meravigliosa "app" gratuita e incorporata di default in ognuna di noi - al quale basta una parola, uno sguardo o un gesto per far scattare un campanello d'allarme.

**Da sapere** Chi ti circonda (partner, famiglia, amici, colleghi) non solo non ti sostiene, ma ti demoralizza o cerca di riportarti con i piedi per terra? Fatti forza, perché non sei sola: secondo una recente indagine, «l'85% degli italiani sta rivalutando ciò che è davvero importante nella vita: il 74% dichiara di essere più che mai determinato a vivere la propria vita al massimo. Tre italiani su 10 vorrebbero dedicarsi a sviluppare una nuova competenza o abilità. La professione non è più l'unico indicatore dello status di una persona: solo il 28% giudica le altre persone per il lavoro che fanno, mentre il 77% ammira coloro che concretizzano le proprie ambizioni e i propri sogni personali» (fonte: ricerca I potenzialisti, realizzata da Future Poll per conto di American Express).

## Parti alla grande (e in compagnia)

Formulare buoni propositi è facile tanto quanto dimenticarsene o abbandonarli dopo poco tempo (pensa al classico «Da marzo andrò in palestra un giorno sì e uno no!»). Alan Deutschman, autore del manuale *Change or Die* (Cambia o muori, pubblicato da Harper Collins), suggerisce 4 step per limitare gli insuccessi.

**1.** Inizia con grandi cambiamenti, lasciando da parte le minuzie. I benefici che ne trarrai saranno così evidenti da spronarti a intraprendere ulteriori trasformazioni positive.

**2.** Comportati come la persona che vuoi diventare.

Per esempio, sentiti un'atleta anche se arranchi sul tapis roulant a velocità moderata.

**3.** Considera la tua situazione da un nuovo punto di vista. Ecco un esempio: stai cercando di smettere di fumare? Le tue chance di successo saranno maggiori se pensi alla tua vita smoke-free come alla fine di un matrimonio sofferto (quello con la sigaretta). Quando ricorderai la tua precedente esistenza da fumatrice, lo farai con sollievo e non con rimpianto e dispiacere.

**4.** Non avventurarti nel cambiamento da sola. Cerca il sostegno di chi ti ama o di un professionista

## Chiudi almeno un occhio

## ...come Bella

Come la protagonista della fiaba francese *La bella e la bestia*, prova ad andare al di là delle apparenze. Perché dietro a un "orribile mostro buono" può celarsi un principe.

**Il tuo obiettivo** Mettere un freno al meccanismo automatico di classificazione delle persone in base al loro aspetto o a caratteristiche "esteriori" (come l'accento o l'auto che guidano). Questo atteggiamento può risultare molto limitante nei rapporti non solo sentimentali, ma anche di amicizia o professionali.

**Verso il lieto fine** Disciplina, autocontrollo e pazienza: sono le doti per portare a termine questo proposito. Virtù che puoi acquisire diventando budoka (è chi pratica arti marziali a scopo educativo e non violento). Per capire se karate e kung fu fanno per te, leggi *Vivere senza nemico* (Varianti Editore, 18 €): non un manuale ma un saggio filosofico scritto dal grande maestro di aikido André Cognard, che illustra le parole cardine di queste arti, tra cui: rispettare, riconoscere, accettare, amare. Cognard parla anche di bellezza, la quale «non ci protegge dalla follia».

**Da ascoltare** Una canzone che sembra scritta apposta per diventare l'inno di ogni donna-Bella è *Dietro le apparenze* di Giorgia, title track del suo ultimo disco. «So quello che voglio per me» canta l'artista. «Ti riconoscerò in mezzo alle persone, dietro ai mille volti che ci separano. E adesso che io so difendere le mie emozioni, io ti cercherò e dietro le apparenze io ti riconoscerò. Parlerò di me, senza trucco sulla faccia, senza mascherare e senza strategie. E ora so di potere andare avanti solo perché ho un altro senso di me».

## Sii pronta e valorizza le tue risorse

## ...come Pollicino

Lui conduce i fratellini fuori dal bosco grazie alla scia di sassolini. E tu? Guarda dentro e attorno a te, per sfruttare al meglio le tue potenzialità e ciò che possiedi.

**Il tuo obiettivo** Rifuggire il "complesso di Cenerentola", che ti paralizza nelle difficoltà in attesa di un aiuto esterno. Sai che il tuo futuro, o parte di esso, è nelle tue mani, quindi decidi di andargli incontro consapevolmente e responsabilmente.

**Verso il lieto fine** Oltre a guardare con occhi nuovi la tua realtà, alla ricerca di elementi da trasformare in risorse, devi allenarti a captare i segnali del mondo esterno (grazie al web è facile!) e a essere previdente: proprio come Pollicino, che origlia i discorsi dei genitori, in procinto di abbandonare lui e i fratellini, e si munisce di pietruzze "segnavia" prima di partire.

**Da capire** Se intraprendi questo cambiamento, ti può aiutare la mindfulness (o presenza mentale). Come puoi leggere sul sito dell'Istituto italiano per la mindfulness ([www.istitutomindfulness.com](http://www.istitutomindfulness.com)), si tratta di «una modalità della mente che consiste nel porre un'attenzione consapevole agli eventi interni a noi (emozioni o sensazioni) ed esterni, in un modo non giudicante e nel momento presente». Per avvicinarsi a questo modo di essere puoi praticare gli esercizi su cd ideati da Fabrizio Didonna, psicologo e psicoterapeuta, fondatore dell'Istituto (i 4 cd, 17 € l'uno, sono in vendita solo su [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it)).