

GLAMOUR

€ 2,20

23 APRILE 2011

VANESSA PARADIS
popstar e attrice,
da 13 anni ha
il monopolio su
Johnny Depp.

Sesso

lui sogna
una donna
diversa
da te

CI HAI MAI PENSATO?

palestra
cosa arriva
di nuovo

I CORSI CHE
SARANNO DI MODA

500

PAGINE
DI PURO
PIACERE

in più: vestirsi come Vanessa
la donna più invidiata del pianeta

low

COST

gli **outlet**
adorati
dalle
fashioniste
(prendi
nota)

compra
con i
social
network
e paghi
la metà!

scoop *job*

SE DIVENTI ARTIGIANA
COGLI IL NUOVO BOOM
CREDICI, È IL FUTURO

COME FARE
ACCADERE
LE COSE BELLE
CHE DESIDERI
(E I SUPERPOTERI
NON C'ENTRANO)



come fare accadere le cose belle che desideri

*(ma farle
accadere davvero!)*

I superpoteri non servono. Ma una superfiducia nelle nostre potenzialità e nella generosità dell'universo sì. Tua, in soli 7 passi.

di Silvia Gavino. Foto di Ellen von Unwerth
Art+Commerce/BlobCG

Ci sarai? C'è il primo convegno internazionale sugli angeli organizzato dall'associazione Amore Universo. Parteciperà anche la principessa Märtha Louise di Norvegia». Angeli? Principesse? Amore e universo? Se questa e-mail mi fosse stata inviata soltanto due mesi fa, non avrei fatto lo sforzo di leggerla fino in fondo, bollandola come una buffonata new age. Ma da qualche tempo nella mia vita sono successe piccole cose che desideravo, che hanno portato grandi cambiamenti, tanto da convincermi a essere più ricettiva. Mi sono sorpresa quando, un'ora dopo, la pierre di una casa editrice mi ha parlato di due

nuovi libri sugli angeli. Ancora? Era solo una coincidenza? Me lo stavo domandando quando mi ha chat-tato l'amico Gabriele Baroni, sociologo, counselor e sex coach che avete imparato a conoscere nelle nostre pagine. «Silvia, vieni a un convegno sugli angeli?». Pure lui? Ma io non credo all'esistenza di creature alate di natura spirituale! Gabriele si fa una risata e mi spiega che gli angeli sono in realtà archetipi, cioè simboli universali. «Sono strumenti, come ci ha insegnato Carl Gustav Jung, perché creano nella nostra mente un panorama positivo e rilassato che agevola il contatto con la parte migliore di noi». Sarò anche sorda, ma l'universo aveva smesso di sussurrare e mi stava urlando "Vai!", dotandomi pure di un cavaliere. E poi mi ronzava in testa una domanda: «Come posso fare accadere nella mia vita le cose belle che desidero?». E volevo rivolgerla ai maestri spirituali di tutto il mondo.

sms energetico

1 La prima buona notizia? Sono nel posto giusto al momento giusto. Me lo dice in anglo-italo-spagnolo il life coach Gary Quinn di Los Angeles, ex campione di nuoto e oggi life trainer delle celebs (una su tutte, il cantante Seal). «Quando si verificano più eventi, in versione sincronica e positiva, significa che ti trovi esattamente dove vorresti essere: in un punto in sintonia sia con il tuo percorso più autentico sia con l'universo», mi spiega. Niente meno! Grazie Gary, evviva. Ma non mi faccio illusioni: l'esperienza mi insegna che proprio quando le cose che desidero stanno per avvenire, all'improvviso perdo la strada. E lavori e amori mi si sgretolano in un attimo tra le mani. «Questo si chiama autosabotaggio. Ed è la spia della mancanza di fiducia nei tuoi progetti: evidentemente non ci credevi fino in fondo», dice. «Tutti noi abbiamo il potere di fare accadere le cose che desideriamo intimamente. Ma quelle che desideriamo davvero, non quelle che diciamo a noi stessi e agli altri di volere. Solo diventando consapevo-

li delle nostre paure e dei nostri desideri più segreti impariamo a usare questo potere. Vuoi cambiare la tua vita? Comincia **ADESSO**. Manda un sms riconciliatore a una persona a cui vuoi bene ma che non senti da tempo. Servirà a elevare il tuo livello energetico». Ok, iniziamo.

2 «Quinn è davvero quel tipo di psicologo di cui ha bisogno la gente adesso», commenta Gabriele Baroni con il dito sul cellulare. «Curare le relazioni e abbandonare il rancore: un passaggio fondamentale per il cambiamento». Sarà, ma io sono in panico. Vorrei mandare un sms a un mio ex con cui ho un rapporto burrascoso e non so come la prenderebbe. «Se resti agganciata a un passato doloroso, non potrai mai sbloccare la tua mente creativa. Fai il primo passo senza aspettarti nulla in cambio», suggerisce l'amico counselor. Mando tre sms a tre persone diverse. L'ex non replica, ma gli altri due sì, regalandomi un sorriso. E la voglia di fare la pulizia interiore che suggerisce l'energetica spiritual coach Isabelle von Fallois. «Sedetevi comodi, con le mani sulla pancia, e respirate profondamente. Pensate che quando ispirate inalate amore, quando espirate lasciate andare le paure». Lo faccio e poco alla volta il disagio per quel messaggio senza risposta si attenua. La vocina che diceva "Lascia perdere: lui ti odia" lascia il posto a una più dolce che dice "Non ti risponde perché è in imbarazzo. Ma l' sms gli ha fatto piacere ed è un seme verso la riconciliazione". Non so chi ha ragione, ma scelgo la voce che mi fa più felice. «Brava! Così esci dallo stato di vittima e ti rimetti al timone della tua vita», mi incoraggia Gabriele.

il pieno di pace

La meditazione del "mi piaccio"

Suggerita da Anna Talò, autrice di *Meditazioni per donne sempre di corsa* (Corbaccio, €13), per alimentare la fiducia in noi stesse.

PRIMA DI DORMIRE Immaginati davanti a uno specchio a figura intera: dall'alto al basso, concentrati su quello che ti piace di te. I capelli lucidi, gli occhi espressivi...

SE LA MENTE SI RIBELLA e si concentra sugli aspetti no, continua a osservarti e pensa che con quel corpo ti muovi, realizzi progetti, ti relazioni con chi ami.

«IO MI AMO» Ripetilo guardando la nuova immagine che ti sei costruita cancellando i difetti uno a uno nella tua testa: corregge l'idea distorta che hai di te.

news dal futuro

3 Rassicurata da pensieri concilianti, provo a concentrarmi su quello che desidero davvero, saltando a piè pari un intervento del convegno. Mi siedo alla scrivania dell'albergo e faccio un esercizio suggerito da Julia Cameron, autrice della *Via dell'artista*, una bibbia per sbloccare la creatività consigliata da un'ex collega, oggi attrice e autrice: mi proietto al mio 65esimo compleanno. **E mi scrivo una lettera in cui racconto cinque piaceri di quell'età.** «Fallo bene: oggi io vivo in una casa molto simile a quella che avevo immaginato 20 anni fa», ammonisce la Cameron. Liberandomi dall'urgenza del presente, la mia mente scivola leggera. Eccola la mia casa del buen retiro! Non è a Milano dove vivo, né a Genova dove sono nata. Dalla fascia di lavanda davanti al cancello direi che è in Provenza (primo lusso), e il piacere da gustare è cuocere le mie ceramiche raku, contemplare una collezione di opere d'arte e cucinare per gli amici. Riesco a entrare nei dettagli di ogni situazione, pur non essendo esperienze che mi appartengono in alcun modo. Non conosco la Provenza, non ho mai fatto un corso di ceramica, non ho nemmeno un'umile serigrafia, eppure quella piccola visione è intimamente mia. Ma come faccio a conquistarmela? Gioco al SuperEnalotto confidando nel 5+1?

4 «Inizia a coltivare la tua fantasia. Se desideri qualcosa che non puoi avere oggi, fotografala, disegnalala, ritagliala da una rivista e raccogli l'immagine in un archivio di sogni che ti parlerà», dice la Cameron, secondo cui il denaro non è il vero ostacolo dai nostri obiettivi. A impedirci di fare accadere le cose belle che ci meritiamo è il nostro senso di costrizione e di impotenza. Per cambiare rotta, dobbiamo concedere a noi stesse pieni poteri. Invertire il senso di marcia. «Ogni settimana regalati un lusso possibile: un fiore sulla scrivania, un cd, un piatto speciale. Ma dev'essere il tuo lusso. Quello che ti fa sentire bene, che ti dà la sensazione di ricevere attenzioni amorose. Solo se impari a giocare con la tua parte bambina potrai creare le cose che

vuoi fare accadere nella tua vita», conclude la Cameron. Diciamo la verità: la suddetta signora è davvero molto stimata negli ambienti. Ma resto un po' dubbiosa sul fatto che comprarmi un cd oggi mi assicuri una villa in Provenza domani. Provarci un paio di mesi comunque non mi costa nulla: ho appena scoperto diverse band indie che meritano. E poi, già da qualche tempo, sto mettendo in pratica il primo suggerimento del suo metodo, ovvero quello di scrivere tre pagine appena sveglia seguendo il flusso dei miei pensieri. Non so se, come sostiene lei, è una "meditazione", ma mi fa sentire più leggera. E mi regala un sacco di buone idee. Una su tutte? Scrivere un libro. Ne parlo con Gary Quinn.

fai "come se"

5 «Ottima idea! Fingi di averlo già pubblicato e goditi lo spettacolo di presentarlo. La nostra mente crede solo a quello che vede. E possiamo suggestionarla facendole "vedere" qualcosa che ancora non c'è», suggerisce Gary Quinn. Lui l'ha fatto diversi anni fa, alla presentazione del romanzo di un conoscente. Aveva in testa solo un canovaccio del suo, ma ha approfittato della sala per raccontare il suo progetto alla platea vuota. E alla fine il libro lo ha scritto davvero. Anzi, ne ha scritti 2 e li ha pubblicati in 6 lingue (l'ultimo è: *Che gli angeli siano con te*, Il Punto d'Incontro, €11,50). Come esperimento mi stuzzica. Ma in che modo potrebbe aiutarmi davvero? «Quando giochiamo liberiamo l'immaginazione, allentiamo il controllo e impariamo a raccogliere le opportunità che la vita ci mette davanti». Lo faccio? Ma sì. In fondo la sala c'è (è un auditorium da 400 posti!) e Gabriele, complice, decide di farmi da pubblico. All'inizio mi sento sciocca, imbarazzata e fuori posto, la mia voce è flebile e poco convinta. Ma poi, poco alla volta, le idee prendono forma. Il mio superpubblico mi interroga, mi incalza con domande su domande. Io divento rossa, mi accaloro, difendo la mia opera prima e il libro sembra prendere forma attimo dopo attimo davanti ai nostri occhi. «Adesso non ti resta che scriverlo!», ironizza il mio amico coach. Comincio a pensare che abbia ragione: non immaginavo di crederci davvero. Di idee ne ho tante, ma da lì a trasformarle in progetti! Mi serve un metodo per rafforzare la motivazione. «Se vuoi arrivare fino alla fine, ripeti

dream book

a te stessa "Sono una scrittrice e porto il mio progetto fino in fondo", suggerisce Isabelle von Fallois. «Il cervello è neuroplastico, si può riprogrammare attraverso le nostre esperienze». Servono 15-20 minuti al giorno - anche non consecutivi - e un mese di tempo: si è scoperto essere il periodo medio per creare un nuovo percorso cerebrale. L'impegno può sembrare tanto, ma cos'è un quarto d'ora al giorno per cambiare una vecchia abitudine o realizzare un desiderio?

spazza-rabbia

6 Se tutto questo è vero, perché le persone capaci di indirizzare davvero la propria vita sono così poche? La risposta mi arriva da un relatore che unisce ricerca a studi istituzionali. Si tratta di Giuliano Guerra, psichiatra e psicoterapeuta. «I nostri talenti si trovano nella parte più bassa del nostro inconscio, immersi nelle nostre ombre. Per vederli dobbiamo confrontarci con le paure più profonde, con i conflitti che dobbiamo imparare a reggere». Comincio a capire perché volo basso. Finché sto in territori conosciuti, mi sono note anche le paure e le parti di me che non mi piacciono. Ammetto, però, che è autolimitante. «Per cambiare la nostra vita la volontà non basta. Prima, bisogna imparare a essere consapevoli di emozioni negative che possono essere così forti da fare male. Poi bisogna imparare ad accettarle invece di negarle o combatterle. E infine disidentificarsi da loro: sono una parte di noi, ma non il tutto». Professor Guerra, la prego, mi dia un consiglio. Un pronto soccorso per quando vado in tilt. «Apri un rubinetto e ascolta l'acqua che scorre. Con la mano destra fai il gesto di togliere delle briciole due dita sopra l'ombelico. In questo modo, secondo gli orientali, pulisci il terzo chakra». È collegato alla rabbia, alla scarsa autostima e alla resistenza ai cambiamenti.

Più felice impastando il pane

CONTRORDINE! «Quando cercano di avere una vita più spirituale, molte persone dimenticano che è altrettanto importante il radicamento, e cioè quel contatto con la terra che ci rende consapevoli di noi stessi», spiega la principessa Märtha Louise di Norvegia, che ha rinunciato alla corona per una vita basic e ha fondato una scuola di autocrescita con Elisabeth Samøy. «Ognuno ha il suo modo di radicarsi. Noi amiamo impastare». Le due autrici hanno pubblicato *Incontra il tuo angelo custode* (Il Punto d'Incontro, €13,90), un compendio di self-help davvero esaustivo. C'è anche la ricetta del loro pane...

7 Il mio week end è finito, sono distrutta e fa freddo. Saluto frettolosamente Gabriele e chiamo un taxi. Mentre lo aspetto, vedo un uomo che era al convegno davanti alla fermata del bus. «Serve un passaggio alla stazione?», gli propongo al volo. «Sei un angelo», mi risponde, mentre infila rapido la sua borsa nel bagagliaio. Per strada, facciamo conversazione. «Preferisci la musica rilassante o il rock?», mi chiede mentre si tuffa a pescare qualcosa in uno zainetto. Salta fuori un cd di una sua amica jazzista. È un regalo per me ed è il lusso possibile che Julia Cameron mi aveva suggerito di concedermi! Glielo dico: conosce l'autrice («Quel libro ha aiutato molti miei amici a sbloccarsi!») e ci ridiamo su. Ora vi aspetterete di leggere che fa l'editore, che ci siamo innamorati e vorrete stracciare questo articolo urlando che mi sono inventata tutto. Tranquille: lui lavora in banca, non è il mio tipo e si dilegua appena arriviamo alla stazione. Non prima di avere pagato elegantemente il taxi che avevo chiamato io. Telefono a Gabriele per un commento finale. «Dici che ho davvero cambiato il corso del mio destino?». «Non saprei. **Ma certamente hai cambiato il tuo punto di vista. Ti sei aperta e riesci a raccogliere quello che di bello la vita già ti offre** e che normalmente sei troppo tesa, distratta, di fretta o spaventata per notarlo. Piuttosto: hai pensato a quel libro che potremmo scrivere a quattro mani?». Francamente no, ma giuro che lo faccio. E metto via i 25 euro risparmiati di taxi in una busta sulla quale scrivo "Casa in Provenza e altri sogni meravigliosi da coltivare". Chissà...

nuovi occhi