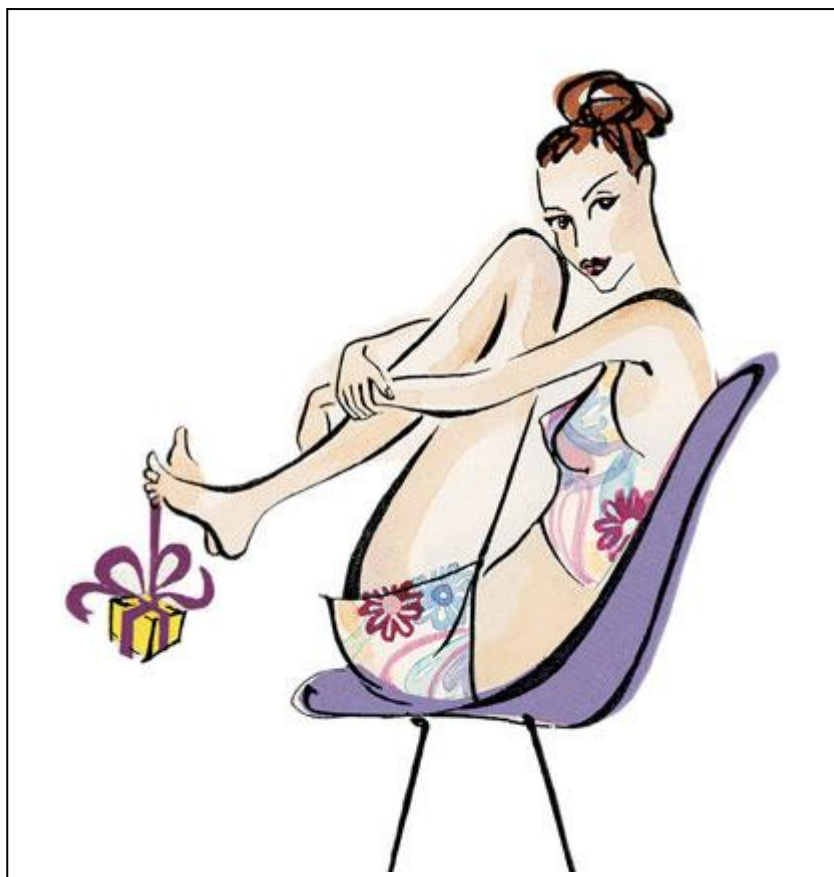


Elisa Pampolini



**SEDUZIONE:
ELISIR D'AMORE**

Elisa Pampolini

**SEDUZIONE:
ELISIR D'AMORE**

PREMESSA

Che si tratti di conquistare un uomo o di tenerlo legato a te, sappi che ciò che dirai o non dirai, farai o non farai, è di fondamentale importanza nel determinare il successo o la catastrofe nella tua battaglia amorosa.

Perché **la qualità di ogni tipo di relazione, tutto ciò che succede tra due persone, dipende dalla qualità della loro comunicazione**, verbale (ciò che diciamo e come usiamo la voce) e non verbale (i nostri atteggiamenti, comportamenti, il linguaggio del corpo).

**È, quindi, la comunicazione l'unico vero
elisir d'amore!**

Ovviamente questo breve report non può essere un corso completo di comunicazione, se vuoi approfondire questo argomento ti rimando ad altri ottimi manuali già presenti in commercio.

Con me, invece, approfondirai il concetto di seduzione, comprenderai quali sono le

caratteristiche di una personalità seducente e ti darò anche qualche consiglio da mettere subito in pratica per sviluppare le tue doti di seduttrice, in amore e... perché no? anche in altri settori della tua vita.

Tutto chiaro? Sei pronta? Bene, cominciamo!

Mi presento

A questo punto mi sento in dovere di presentarmi, visto che saremo compagne di viaggio fino alla fine di questo report e, se lo vorrai, per tanto tempo ancora!



Sono Elisa Pampolini, Naturopata e Life Coach. Fino a qualche anno fa la mia attività consisteva esclusivamente nello svolgere corsi e sedute di coaching per aiutare i miei clienti a raggiungere i loro obiettivi di benessere, adottando stili di vita consapevoli e “naturali”. Puoi trovare maggiori informazioni sul mio sito www.puravidalifestyle.com.

Come puoi immaginare, la mia clientela è sempre stata, anche se non esclusivamente, prettamente femminile. E tra donne, si sa, si chiacchiera! E

indovina qual era l'argomento principale? La dieta? Le rughe? I capelli? No. L'amore.

Da qualunque argomento partisse il discorso, prima o poi si finiva irrimediabilmente per approdare al PIANETA AMORE.

A quel punto mi sono resa conto che, se davvero volevo aiutare le mie clienti, dovevo approfondire questo tema. Così ho cominciato a interrogarmi:

“Come posso diventare un'esperta in pene d'amore?”

“Come posso trovare risposte efficienti ed efficaci per aiutare le mie clienti nelle questioni d'amore?”

“Come posso acquisire notorietà e qualificarmi come esperta nel settore delle relazioni tra uomo e donna?”

Ho avuto in questo modo la prova della validità di una legge universale che già conoscevo: **quando poni una domanda efficace e sei focalizzata l'Universo ti porta la risposta!**

Dì la verità, anche tu **non sei arrivata a questo report per puro caso. Sicuramente ti stavi interrogando**

sulla seduzione, su come conquistare o riconquistare un uomo, su come migliorare la qualità della tua relazione, giusto?

Quindi, dicevo, l'Universo ha messo sulla mia strada una delle esperienze più dolorose della mia vita: la fine di un amore in cui avevo riposto tante speranze. **Ma questa sofferenza mi ha dato lo stimolo necessario per cercare e provare soluzioni, per comprendere quali erano solo fumo, solo consigli inutili, e quali invece rappresentavano un vero e proprio percorso di rinascita.**

Sì, sono rinata, come persona e come professionista, dedicando ora gran parte della mia attività a ricucire cuori spezzati e migliorare le relazioni di coppia (<http://www.puravida-lifestyle.com/blog/?logout=1>).

Bene, ora che mi conosci e sai come sono arrivata fino a te, possiamo cominciare!

Cosa intendo per seduzione

Lascia perdere unghie e ciglia finte! La seduzione, per come la vedo io, è molto più vicina alla spontaneità che all'impeccabilità del tuo look. Se spero di trovare

in questo report un breve manuale per trasformarti in una Lolita e sussurrare al tuo Lui frasi hot per accendere l'intimità, lascia perdere. Il web è già pieno di informazioni di questo tipo!

Se invece vuoi **scoprire un nuovo modo di sedurre che cambierà non solo le tue relazioni sentimentali, ma il tuo approccio a te stessa e alla vita**, beh allora

BENVENUTA

questo report è scritto apposta per te! 😊

La seduzione è prima di tutto uno stato dell'anima e della mente.

Si manifesta attraverso l'interesse per la vita, il desiderio di raggiungere i propri obiettivi, superare i problemi, le difficoltà e crescere continuamente. Va a braccetto con l'autostima, con il riconoscere il proprio valore. È il piacere stesso di vivere, la passione per la scoperta, che porta a migliorarci continuamente, soprattutto sul piano psichico, e si traduce in una personalità travolgente che ci attrae ("sedurre" deriva dal latino "se ducere", condurre a sé).

La seduzione si sviluppa quindi man mano che raggiungiamo un buon rapporto con noi stesse, e non è prerogativa né delle “belle” né delle giovani, ma è legata al fascino personale, senza tempo e libero dagli schemi della moda.

Quali sono le caratteristiche di una donna seducente

La donna seducente si lascia innanzitutto sedurre dalla vita:

ama la propria vita, ha una visione positiva del mondo, ascolta le proprie inclinazioni, sa trasformare i propri sogni in obiettivi e mettere a frutto le proprie capacità.

È armoniosa nei movimenti e nella gestualità, come manifestazione dell'armonia interiore.

Il suo corpo emana salute, energia.

Si esprime con entusiasmo, senso dell'umorismo, coraggio.

Trasuda voglia di vivere, simpatia.

Ha uno spirito “scanzonato”, ama mettersi in gioco, ha l’attitudine di trasformare le difficoltà in occasioni.

Sicuramente anche tu, almeno una volta nella tua vita, ti sei sentita in questo modo. Quando ti sei appassionata a una nuova attività, hai raggiunto un traguardo importante o ti sei innamorata follemente.

Tutte siamo seducenti nei momenti migliori della nostra vita, quando stiamo bene e siamo al meglio di noi. Ed è possibile imparare ad esserlo sempre, farne un nostro stile di vita!

Voglio farti un piccolo regalo, un assaggio di quello che insegno diffusamente nel mio libro “RICOMINCIO DA ME”. Innanzitutto devi riportare alla memoria un momento della tua vita in cui ti sei davvero sentita al massimo, e descriverlo il più dettagliatamente possibile. Se non te ne ricordi nemmeno uno, pensa ad una persona che ammiri molto, che vorresti essere, e comincia a descriverti e a descrivere la tua vita come se fossi lei. Ora assicurati di essere sola e indisturbata per la prossima mezz’ora, chiudi le chat, spegni il cellulare.

Mettiti comoda, fai qualche respiro profondo per aggiustarti meglio nella posizione. Comincia a immaginare di svegliarti nel tuo letto. Ti svegli, fresca e riposata, ti allunghi nel letto, senti la piacevole sensazione dei tuoi muscoli tonici. Esci dal letto e ti guardi allo specchio. Osservi compiaciuta la tua immagine riflessa e provi una sensazione di profondo benessere. Scegli dall'armadio il tuo abito preferito. Lo indossi e passi in cucina per una sana colazione. Senti il profumo della frutta, la fragranza dei cereali, il calore del the verde, senti il tuo corpo riempirsi di energia, forza, vitalità. Sei pronta per affrontare una entusiasmante giornata, ricca di successi e di nuovi incontri.

Chi incontri durante la giornata? Come si rivolgono a te le persone? Come ti guardano? Cosa pensano di te? Come ti considerano dal punto di vista professionale? Cosa dicono di te i colleghi? Gli amici? I familiari? Che immagine proietti su chi non ti conosce e ti incontra per la prima volta?

Cosa fai durante la giornata? Cosa hai il coraggio di fare nella tua nuova vita?

Continua a immaginare, aggiungi dettagli agli ambienti, alle persone. Come ti senti? Quanto sei

soddisfatta di te stessa? Accanto alla tua mano destra c'è la manopola di un termostato che indica il tuo livello di soddisfazione. Nella scala da 1 a 10 a che livello è? Se non è 10 gira la manopola e osserva il livello del termostato salire fino ad arrivare al 10. Guarda il livello salire. È a 10 e sale ancora, sta per esplodere... Avverti questa sensazione di benessere esplodere dentro di te! Stringi forte il pugno e grida "sì!". Al mio 3, 1-2-3 "SÌ"!

È una tecnica molto semplice ma estremamente potente per "programmarti" a vivere ogni tua giornata al meglio di te!

Uomini: istruzioni per l'uso

Noi donne parliamo per “comprendere” i nostri pensieri, per tirarli fuori dalla testa e metterli lì davanti a noi, guardarli ed elaborarli; in un certo senso è come se pensassimo ad alta voce. Gli uomini invece pensano in silenzio, poi parlano esprimendo quasi telegraficamente il nocciolo del loro pensiero.

Quindi se un uomo è in silenzio lascialo stare. Resisti alla tentazione di parlargli, chiedergli cos'ha fatto, preoccuparti del suo silenzio. Si sta rigenerando o sta cercando da solo la soluzione a un suo problema. Se volesse il tuo intervento stai tranquilla che te lo chiederebbe. Per un po' smetti di giocare alla mamma o alla crocerossina e dedicati a te stessa.

Se dopo aver fatto l'amore è silenzioso, a maggior ragione lascialo stare. Tu hai bisogno di contatto, fisico e verbale, lui no. Il contatto lo spaventa, specie all'inizio di una relazione. Non dirgli ti amo se lui non l'ha ancora detto chiaramente: cioè se ha detto “mi piaci, ti voglio bene, sei una persona importante” o qualunque altra frase che esprima i suoi sentimenti, puoi rispondere “anch'io”, ma stai sempre sul vago e

mai azzardare un “ti amo”. Rischi di invadere il suo spazio, di sembrare “aggressiva”. **Noi donne vorremmo tutto e subito da una relazione, ma devi imparare ad attendere i suoi tempi e intanto bastare a te stessa, alla tua vita, trovare il buonumore indipendentemente da lui.**

È il tuo sorriso che lo fa innamorare, lo fa sentire bene, importante. Conservalo sempre.

La seduzione nella coppia collaudata

Sedursi non è fondamentale solo per conquistare un uomo ma ancor più per una relazione felice nel tempo. Con “felice” intendo molto più di “duratura”.

La coppia felice, che continua a sedursi, non cede al desiderio di stabilità ma continua a cercare, a migliorarsi e a crescere. Trovando al suo interno sempre nuovi stimoli ed autoalimentandosi nel tempo.

Ma anche in una coppia di vecchia data possono esserci problemi di comunicazione.

Se lui è silenzioso e distante, e questo ti mette di malumore, dedicati a un'attività da sola, che sia piacevole e ti faccia tornare il sorriso. Il tuo malumore aumenterebbe la distanza tra voi, la miglior terapia sta nel tuo essere felice indipendentemente da lui. A un uomo piace vedere una donna che sorride, con la bocca e con gli occhi, con tutto il suo essere.

Rispetta il suo diritto al silenzio, e ricorda che anche nel silenzio si comunica, specialmente in una coppia collaudata, in cui a volte si parla più per noia che per il piacere di condividere messaggi importanti, e i discorsi cadono sulla routine quotidiana, le bollette, la cena, le incombenze... in questi casi il silenzio interrompe il flusso automatico delle parole dette tanto per dire, e permette di risintonizzarci su ciò che stiamo vivendo e che vogliamo davvero comunicare.

Provate a fare l'amore in totale silenzio. Capirai così quanto **l'assenza di parole amplifichi le sensazioni del corpo e focalizzi l'attenzione sul momento presente.** ;-)

Bon Ton della comunicazione seduttiva

Ci sono comunque alcune regole generali che è bene rispettare.

Innanzitutto evitare argomenti che possono infastidire il partner: gli ex e le esperienze sessuali precedenti, i tradimenti, i dubbi sulla vostra relazione.

Poi evita le frasi che sminuiscono ciò che stai per dire:

-ti rubo solo un minuto

-scusa se disturbo

-non fraintendermi

-non vorrei far la parte della rompiscatole

Mai mostrare un atteggiamento negativo nei confronti della vita:

-sono solo fantasie, non credo che ce la farò, mi sembra impossibile

-non voglio più soffrire

-ho già avuto troppe esperienze negative

Fondamentale, smettila di giudicare, sputare sentenze, accusarlo e mostrarti aggressiva:

-sei sempre il solito

-siete tutti uguali

-non mi ascolti mai, è come se parlassi al muro

-una volta mi trattavi diversamente

-sbagli a fare così, dovresti fare diversamente

Anche se stai mettendo in dubbio i tuoi sentimenti, evita di mostrarti disinteressata a lui e a quello che ha da dirti, mai mostrarti cinica:

-non c'è niente da ridere

-sbrigati, ho fretta

Ti consiglio invece di spostare il centro della comunicazione sempre su aspetti positivi:

-ora siamo insieme, abbiamo tutto il tempo per noi

-possiamo fare quello che vogliamo

-la vita va avanti e ci riserva sempre nuove sorprese

-troveremo una soluzione, basta volerlo

Focalizza sempre la discussione sul momento presente, non rivangare il passato, parla di ciò che è stato solo per portare esempi positivi:

-ricordi come ci siamo divertiti quella volta in cui... lo rifacciamo?

-siamo già usciti da situazioni difficili, ce la faremo anche stavolta

Presta attenzione a ciò che ha da dire e alla sua emotività, fallo sentire importante, che è una tua priorità:

-se vuoi, ci sono

-con te, so di potercela fare

Test: quanto sei seducente?

1) Conta quante volte in una giornata (facendo una X sulla tua agenda):

- ti lamenti, ti senti stanca o annoiata, ti arrabbi, ti senti sola, vorresti essere altrove, vorresti avere un altro corpo, vorresti essere un'altra persona

-canticchi, sorridi a qualcuno, fai una battuta, fai un pensiero buffo, fai un pensiero erotico, pensi a una persona a cui vuoi bene, telefoni o fai visita a una persona a cui vuoi bene

Prevalgono le X del primo gruppo?

2) Pensi che la felicità dipenda dalla bellezza, dall'età, dal denaro?

3) E' passato più di un anno dall'ultima volta in cui hai ballato, riso di cuore, ti sei appassionata per una nuova attività, ti sei innamorata?

4) Hai rinunciato a sognare e ad aspettarti grandi cose?

5) Hai rinunciato a piacerti, a volerti bene, a fare qualcosa per te stessa, a godere della tua compagnia?

Ovviamente, più risposte affermative hai totalizzato minore è la tua capacità seduttiva in questo momento. Sottolineo “in questo momento” perché, come hai visto in questo report, la seduzione appartiene ad ognuna di noi e probabilmente l’hai già sperimentata in altri periodi, quando eri veramente soddisfatta di te e della tua vita.

Lo scopo di questo test è fornirti spunti di riflessione su quella che è la tua vita in questo momento, per capire su quali aspetti puoi focalizzarti per cambiarla, prenderla in mano.

Per qualunque ulteriore suggerimento, continua a seguirmi su www.puravida-lifestyle.com

Troverai innumerevoli spunti per tornare in forma, seguire un’alimentazione corretta, una sana nutrizione, uno stile di vita antiage, consigli fitness, gestione dello stress, autostima, obiettivi, e tanto altro ancora! 😊

CONCLUSIONI

La seduzione non ha età, anzi chi sa vivere bene e godere della vita e delle relazioni vere diventa sempre più seducente perché si arricchisce di nuove esperienze da condividere.

Non esistono persone senza risorse, né situazioni senza via d'uscita. Ognuna di noi può imparare a comprendere che dietro ogni problema si nasconde una sfida, dietro ogni sfida un'opportunità di crescita.

Ci sono momenti nella vita in cui ci si ferma a riflettere sul proprio passato, sulle occasioni che non abbiamo colto, sugli amore che non abbiamo curato, sulle relazioni sbagliate che abbiamo trascinato. E ci chiediamo:

Che fine hanno fatto i nostri sogni di bambine?

Perché non li abbiamo realizzati?

Che fine ha fatto quella ragazza piena di gioia e di entusiasmo?

Perché ci siamo lasciate vivere anziché diventare protagoniste della nostra vita?

Ma non è mai troppo tardi. Se anche fosse il nostro ultimo giorno, varrebbe la pena di viverlo al meglio, fino all'ultimo respiro.

Ricominciare, da qualsiasi punto ci troviamo, in qualunque momento della nostra vita, per realizzare noi stesse, è il vero e unico motivo per il quale siamo su questa terra.

La vita è una sola e spetta a noi decidere come viverla, come riempire questo foglio bianco che ci viene dato alla nascita. Possiamo avere in dotazione penne di colore diverso, ma ciò che vogliamo scrivere dipende solo da noi.

Parola di Life Coach 😊

NOTA

Ti ringrazio di esserti affidata a me in questo breve percorso. Ricorda però che il *life coach* non è un medico né uno psicologo e i suoi consigli e pareri non sono da sostituirsi a quelli del tuo specialista.

Chi fosse malato o sospettasse di esserlo, deve necessariamente rivolgersi ad un medico. Chi segue terapie con farmaci regolarmente prescritti non modifichi le proprie abitudini senza aver prima consultato il proprio medico curante, poiché le variazioni dello stile di vita potrebbero modificare il metabolismo dei farmaci assunti. Si declina espressamente ogni responsabilità per eventuali conseguenze nocive derivate dall'uso improprio dei consigli riportati.

Ti faccio i miei complimenti per aver scelto questo report tra tante offerte on line e aver deciso di prendere in mano la tua vita. Per qualunque dubbio, domanda, richiesta o semplicemente per condividere la tua esperienza o lasciare un feed

back contattami all'indirizzo info@puravidalifestyle.com.

Spero sinceramente che le informazioni che hai trovato ti siano state utili e che tu abbia già cominciato a metterle in pratica con profitto. Questo è solamente un assaggio di quello che puoi fare per vivere al meglio di te! E se desideri approfondire l'argomento, ti ricordo il libro "RICOMINCIO DA ME" edito da La Carmelina Edizioni.

Spero di rivederti presto tra le mie lettrici!

Con affetto,

la tua Life Coach.

INDICE

PREMESSA

Mi presento

Cosa intendo per seduzione

Uomini: istruzioni per l'uso

La seduzione nella coppia collaudata

Bon Ton della comunicazione seduttiva

Test: quanto sei seduttiva?

CONCLUSIONI

NOTA