

NICLA DAVID



**COACH
TO LOVE**

**EDIZIONI
DAMIANO**

Nicla David – Coach to LOVE

Nicla David – Coach to LOVE



Edizioni Damiano

di Nicoletta Damiano

Ufficio stampa e Redazione

redazione@edizionidamiano.com

edizionidamiano@edizionidamiano.com

Instagram Twitter Facebook LinkedIn YouTube Telegram

©Tutti i diritti di Coach to LOVE- Il libro dei 12 segreti- sono riservati alle Edizioni Damiano di Nicoletta Damiano – e-book e cartaceo – 6 Settembre 2024 – Tutti gli articoli delle testate di Edizioni Damiano, libri ed e-book sono coperti da Copyright e non possono essere riprodotti in nessun caso, senza autorizzazione dell'autore e dell'editrice. (legge 633/1941)

Nicla David – Coach to LOVE

Coach to LOVE
Il libro dei 12 SEGRETI

Nicla David

Nicla David – Coach to LOVE

*Cari Amici innamorati dell'Amore,
che non vogliono rinunciare alla magia
del l'"incontro", che credono ancora
nell'anima gemella, ai sogni ad occhi aperti,
alla bellezza che le circonda e continuano
a tenere gli occhi puntati sulla porta
del loro cuore, i dodici segreti per conquistare
l'Amore, sono solo per Voi!
seguitemi...*

Nicla David – Coach to LOVE

Premessa

Mi presento, sono Nicla David, autrice di **Coach to LOVE - Il libro dei dodici segreti**, uno strano e simpatico **libracolo**, che contiene i “fondamentali” per ritrovare dentro di sé, ciò che in molti ignorano di avere e risvegliare i canali di ricezione del *dare e ricevere*.

Molti di voi già mi (in)seguono sui Social come *Instagram, Facebook, Twitter, YouTube, Telegram*; non sono milioni i miei afecionados ma reali.

Svolgo una professione di successo, sono una giornalista che associa a politica e cinema, *astri & coaching*.

Amo *giocare, ridere, scherzare*, anche quando il mondo sembra deciso a cadermi addosso, ad ogni minuto della giornata. Sdrammatizzo ed evito di rovesciare, i miei giorni no, sugli altri.

Non amo chi alza la voce per farmi credere che ha ragione, chi si parla addosso, chi mi parla sopra, chi fa sempre domande senza aspettare le risposte. Evito

cordialmente, i cerca biberon di buona energia, le anime trasparenti, agili mentalmente e indifferenti della vita, dove loro, si sentono al/il centro del mondo; si crogiolano nelle loro “incertezze”, nella speranza di rubacchiare un po' di tempo a chiunque, mentre siedono comodamente sulla loro *pigrizia (divano)*. I meandri del loro cervello, assorbono, tutto ciò che serve, per accreditare se stessi, fungendo da carte assorbenti (in)consapevoli fluttuando nell'emisfero di chiunque possa rigenerarli. Non si guardano mai dentro, per la paura di vedere cosa realmente ci sia. Il *modus operandi*, di chi scarica la tensione sugli altri, senza saperlo, è sempre lo stesso: “Mostrare e comunicare se stessi, senza chiedersi se, c'è chi li vuole ascoltare. Non avvenendo il “riconoscimento dell'altro”, non potrà mai esserci una buona comunicazione tra due persone.

Effetto farfalla

La metafora per eccellenza, che viene utilizzata in Matematica per definire meglio una branca della Teoria del Caos e racconta come le piccole azioni, tra le più insignificanti, possano determinare, nel tempo, eventi impensabili, disastrosi.

Il nome dato è stato scelto per meglio chiarire l'azione/reazione prodotta dal battito d'ali di una minuscola farfalla in Brasile e del come sia capace di innescare eventi disastrosi ed a notevole distanza, come ad esempio, un uragano in Texas.

Non so a voi, ma se penso al numero di farfalle, che ogni giorno sbattono le loro ali, la teoria a loro dedicata, più che spiegare le meravigliose e nascoste incognite della vita in cui ci dibattiamo, pare una spada di Damocle che ballonzola sulle teste di tutti. Ma se utilizziamo questa dritta a nostro vantaggio, senza lasciarci prendere da ciò che potrebbe essere e al momento non è, azioni soffiate, piccolissime, da noi attivate, potrebbero generare conseguenze di enorme portata, in positivo.

L'impegno promosso a favore di se stessi, finirà per sommare una buona energia, producendo una reazione a catena in positivo, intorno a noi, un 'aiutino' per tutti e al mondo. Se non ci si muove e bene, difficilmente, tornerà indietro l'equivalente. Se il *buono* somma il buono, il suo sinonimo contrario, farà altrettanto.

Non è un po' newtoniano, tutto questo!?

Ma torniamo alla 'teoria' svolazzante che molti di noi, hanno conosciuto grazie alla visione di un film di Eric Bress, J.Mackye Gruber, *The Butterfly effect*. Oggi, la possibilità di entrare nel cinema di casa propria ed avere a disposizione pellicole di tutto il mondo, grazie ad internet, c'è. Cercate il film, deve essere visto. Un consiglio.

Chi siete?

Se aspirate al raggiungimento dei vostri sogni o in qualsiasi campo dell'esistenza, concentratevi solo su ***chi siete, cosa potete e non potete fare***. Sapere cosa si vuole è fondamentale ma un obiettivo alla volta. Basterà.

L'impegno porta risultati la magia, no.

Quando avrete capito che la “magia” siete voi e la vita, il vostro supermercato, comincerete a fare la spesa giusta, comprando solo quello che vi serve. Inutile fare scorte, se consumate un alimento, bisogna che non ci siano avanzi, saziatevi. Nulla sarà più fresco di quando lo avete comprato o finirete per dimenticarlo nel frigorifero e il rischio che si deteriori, è altissimo, perché potreste avere voglia di mangiare altro e il cibo avanzato andrà a male. Gli avanzi non piacciono a nessuno. Le seconde scelte nemmeno, meglio avere i cibi giusti, della quantità che serve e senza strafare. ***Si mangia per vivere, non il contrario.*** E' così per tutte le cose della vita.

Non siate gli spettatori di chi produce bella energia, tuffatevi dentro, producetela voi. I risultati non mancheranno.

Le nostre nonne dicevano che 'chi ben comincia è a metà dell'opera'. Fatelo anche voi e non sarà più il “banco” a vincere ma VOI!

Come è solito affermare il formidabile Chef super Stellato, Bruno Barbieri: “SI FA COSI!”

*Vi svelo le mie credenziali astrologiche, giusto per farvi capire che, se cercate le vostre, anche per voi, potrebbero essere la “chiave” per entrare con facilità in ogni problema che vi si dovesse presentare o vi tormenta. Si nasce tutti sotto una buona stella, difatti, la somma dei significati racchiusi e sussurrati dai pianeti che risiedono nel vostro grafico astrologico, nel momento della vostra nascita e riferiti a **Sole Ascendente e Luna**, vi sveleranno, ricucendoli tra loro, di cosa avete bisogno per incamminarvi sulla strada del maestro. L'astrologia ci offre una lettura creativa del grafico Natale e di noi stessi, indicandoci con una certa precisione, quali siano gli strumenti che servono per potercela fare, in questa vita, al fine*

di realizzare i propri sogni d'amore e non solo.

La consapevolezza e le potenzialità di una persona, combattono anche la cosiddetta sfiga, che dimora nella 'non' conoscenza, degli altri e di noi; nella paura, figlia di un'insicurezza che ci viene dal passato, che può essere sconfitta, basta volerlo, l'unica persona che può convincersi di questo, siete solo voi. Le credenze, ciò che dicono gli altri, quelli che ci stanno accanto e che sembrano sapere tutto su tutti, tranne che su se stessi. Più ci si conosce e meno ci si muove nella melma degli altri.

Le parole che mi 'parlano' dal grafico astrale, sono potenti, quando ricordo di utilizzarle, le vicende della mia vita, si muovono nel modo giusto. Ma io amo farmi sorprendere dalla vita e per farlo, ci metto tutto il mio impegno. Considerando la quotidianità che viviamo, i ritmi cui siamo sottoposti, ogni tanto, ce n'è bisogno. Uno sguardo al grafico è d'obbligo.

Nicla David – Coach to LOVE

*(Sole) io bilancio (Luna) io sento
(AS)io analizzo/io bilancio.
Il mio motto o filosofia di vita, è qui:
“seguo il mio s(o)egno” e agisco...
“BASTA CHE FUNZIONI”
e se 'altro' arriva, sarà ben accetto,
quindi...
“ GRASSO CHE COLA”.*

Il cinema

Il cinema, è un altro buon alleato che può favorire la crescita delle persone. Le pellicole raccontano grandi storie, verità, finzione horror commedia poliziesco e animazione. A quale genere appartenete voi? Ognuno di noi, ad occhi aperti, può entrare con garbo, nelle scene di un film, nelle vite dei protagonisti, sia che ci somiglino, oppure no.

Il film ci aiuta a vederci chiaro, laddove, non si riesca a mettere a fuoco, nella propria vita, le aspettative che nascondiamo, debolmente. Senza rendercene conto, entriamo nella vicenda del personaggio raccontato.

La *radio*, i *podcast*, insegnano a seguire con maggiore attenzione, i ragionamenti degli altri che, scegliendo la pellicola giusta, facciamo nostri.

I punti di vista di altre persone, sono importanti, racconti trasmessi in voce, di vita vera o immaginata, riguardanti vicende coinvolgenti, allenano all'ascolto e ci aiutano a “crescere”.

I libri, contribuiscono in modo notevole, ad arricchire la nostra struttura mentale delle persone, una parola dopo l'altra, ciò che viene letto, *ieri oggi e domani* ed inevitabilmente, diventa un'**impronta** indelebile. *Leggi sotto tortura, non ne senti la necessità o dici che lo farai ma compri un libro solo per riporlo sugli scaffali?* La cultura dell'esperienza, si acquisisce in seno alla famiglia, nella società, a scuola ma con la lettura, con il libro, si raggiunge l'apice.

Molti sono gli scrittori che si raccontano attraverso le pagine di un libro e si mettono a nudo, utilizzano pseudonimi o il proprio nome, dove i personaggi inventati, vestono i loro panni sussurrati.

Il libro è sempre la migliore valvola di sfogo per chi ha molto da dire e avrebbe bisogno di cento vite per poterlo fare. Autobiografie, romanzi, racconti, saggi, poesia, prosa, sceneggiature, favole, storie fantastiche; i generi letterari sono tanti, ne nascono sempre di nuovi, ogni giorno, tutti 'insegnano' la storia dell'uomo che cammina o ha camminato nel suo tempo. Un palcoscenico cui attingere, un film di parole recitate da leggere in immagini. La mente, il nostro archivio di

informazioni per sempre e che quotidianamente e automaticamente, si arricchisce ma non svanisce.

Non esiste un cestino virtuale nel nostro cervello, ciò che leggiamo è per sempre.

Ogni giorno, compiamo scelte, senza rendercene conto. E' l'esperienza scritta a chiare lettere dall'amore di chi ci ha cresciuto che se sollecitata, tornerà a farsi sentire, ad aiutarci. E' un meraviglioso automatismo. Nasciamo con un pacchetto di informazioni preziose ma finiamo col dimenticarle dentro di noi.

Uscendo dagli schemi conosciuti per costruirne di nuovi, sbalordimento e cambiamento, ci assalgono, ci spiazzano e puliscono la nostra mente, anche se solo in apparenza.

Se non vi conoscete, come potete solo pensare di riuscire ad entrare nelle vite di qualcun altro? Ma per farlo, bisogna entrare più spesso in voi stessi.

Se non ci si conosce, non si ha un vero biglietto da visita per attrarre situazioni, persone, verso di noi.

Leggere, studiare e sorridere alla vita, sono le tre parole che aprono tante porte, un po' come Luna Sole e AS. Avere le carte giuste da giocare è un vantaggio,

Nicla David – Coach to LOVE

sempre. Se vi mancano, procuratevele e ricordatevi di non puntare mai, su un progetto che supera i vostri limiti. *Questo per dirvi che, prima di puntare un obiettivo, controllate che le 'vostre' carte siano in regola.* Non giocate d'azzardo con la vostra vita, siate il bambino che è in voi e che avete dimenticato di alimentare correttamente. Ricordatevi di cosa avete bisogno, chi siete e non chi vorreste essere e non siete ancora. Non nascondete mai la vostra storia.

I dodici segreti

Il 12 è un numero importante, viaggia dai primordi nella storia dell'uomo ed io, l'ho scelto per realizzare una scaletta d'effetto per poter curiosare nella storia. Religione e matematica si trovano in accordo sul valore del numero dodici e per i matematici, rappresenta la perfezione, mentre per i religiosi, il percorso è fortemente segnato dai racconti dei 12 Apostoli: *Pietro, Giovanni, Giacomo il Maggiore, Andrea, Filippo, Tommaso, Bartolomeo, Matteo, Giacomo il Minore, Simone lo Zelota, Giuda Taddeo e Mattia* sono i dodici Apostoli scelti da Gesù. *12 Apostoli di Cristo, 12 Frutti dello Spirito Santo, 12 le tribù d'Israele, 12 i figli di Giacobbe, 12 volte Gesù apparve dopo la sua morte, 12 in matematica è perfezione, 12 le forme dell'intelletto per Kant nella 'Critica della ragion pura', 12 sono i mesi in un anno solare, 12 ore antimeridiane e 12 pomeridiane, 12 semitoni formano un'ottava, 12 le fatiche di Ercole, 12 le stelle della bandiera Europea, 12 i Paladini di*

Carlo Magno, 12 i segni dello zodiaco.

Ogni persona ha un'idea diversa, di come ci si dovrebbe sentire quando si incontra l'Amore. Le convinzioni che tutti si tramandano, sono sbagliate e probabilmente, la colpa è di tutti quei luoghi comuni che circolano continuamente, da acclarati personaggi in via d'estinzione che dispensano “gratuitamente” consigli dell'acqua fresca, a ritmo continuo, che amplificano “generosamente” ad ogni trasmissione cui sono invitati. Podcast & “verità” ballerine, contenitori di perle in puro *trash*, tutto da infilare, allegramente, nell'immondizia. Ma il danno è stato già fatto. Entrano nella nostra testa, dalla porta d'ingresso, li eliminiamo con un colpo di spugna ma nonostante le protezioni che crediamo di poter mettere idealmente in atto, colpiscono sempre. Un film, è spesso la “chiave” di volta, per riuscire ad immedesimarsi naturalmente, in ciò che potrebbe esserci utile ma la sovraesposizione di pellicole trasmesse da app, gratuite e non solo, dove l'opera della censura sembra sparita, rendono molto difficile metterci nella posizione di accogliere la pellicola, in modo sano.

Siamo confusi, continuano a confonderci, siamo ormai senza filtri.

La chiave per “vedere” in un lungometraggio è “imparare a guardare la pellicola che scegliamo, “riconoscendola” come nostra, nella sfilza di generi e titoli che ogni anno, le case di produzione realizzano e distribuiscono.

Guardare senza filtri.

I film, quando sono scelti con la testa e con il cuore, ci appartengono, mostrandoci la magia che spesso non vediamo ma contengono. Di fotogramma in fotogramma, la pellicola diventa un vero e proprio 'coach' al nostro servizio, tutto gratis. Impariamo a guardare un film, è meglio.

Incontrare il vero amore è il sogno di uomini e donne. Niente ci viene regalato, nessuno è al nostro servizio, chi lo crede, ha convinzioni sbagliate, su come funzionano le emozioni, i sentimenti che sfuggono al nostro controllo e sono indomabili, se si vuole far entrare nella propria vita, una persona speciale, bisogna trasmetterlo. Se non c'è trasmissione, non c'è informazione. Come può avvenire una “ricezione”?

Chi non riceve, non vede arrivare niente.

*Torniamo alle nostre nonne e mamme e, ai loro detti: “**si raccoglie ciò che si semina**”.*

Il concetto può essere applicato a tutto. Se altri raggiungono il successo che voi anelate, la domanda che vi dovete fare, sorge spontanea, “cosa non fate, rispetto a chi riesce?” Chi tende a comportarsi in modo responsabile e disciplinato, sarà altruista verso se stesso ed anche se non penserà di esserlo, raggiungerà i suoi obiettivi che non saranno caricati da aspettative. Sarà felicemente sorpreso dalla vita. Ciò che fai di bene per te, lo vedranno anche gli altri.

“Si raccoglie ciò che si è seminato”, si rifà al principio cristiano secondo cui chi si comporta in modo corretto e giusto nella vita, verso gli altri, otterrà la giusta ricompensa. La parola sacrificio fa paura a tutti è più facile dire al partner che sbaglia, piuttosto che ammettere di avere delle colpe.

A tutti coloro che cercano il grande amore, un successo nella vita, amano inciampare in ciò che cercano ma naturalmente. Senza sforzo. Senza sacrificio.

Ma se il successo vi arride o ha arriso qualcun altro, è perché il “colpo” di fortuna non c'entra niente, c'è dell'altro, ovvero, un lavoro duro, disciplinato, e inconsapevole. Il lavoro fatto su di sé, c'è stato.

Le nostre nonne, affermavano che un buon rapporto di coppia, si fondava e conquistava nel Talamo Nuziale. Un paradigma su cui riflettere? che aveva più valore ai loro tempi, oggi ha perso di efficacia, considerando l'offerta che i social mettono a disposizione, per tutti i gusti. Il sesso è diventato una merce pregiata in Internet, tant'è che non si capisce più niente e si diffonde su ogni piattaforma. La ricerca di notorietà, sta mettendo a dura prova il mondo dei sentimenti e, i rapporti tra uomo e donna, sembrano perdere di spontaneità. Lo scenario non si presta all'approfondimento di se stessi ma se si vuole cercare nel posto giusto, la persona ideale, ci si deve armare di pazienza e cominciare a guardare l'altro con attenzione, giusto per evitare che il “principe” azzurro, possa trasformarsi in un lupo cattivo. Le donne devono stare molto attente, perché gli istinti che riescono a domare in loro, non sono così facili da

tenere a bada per l'uomo. Anche le nostre nonne lo sapevano e avevano il loro bel da fare per mantenere gli equilibri nel loro matrimonio.

Che cosa spingeva le nostre nonne a ritenere che l'uomo che avevano sposato, fosse per la vita?

Il forte senso del dovere, verso la famiglia, i figli, spirito di sacrificio, bastavano per farle 'pedalare', nel loro quotidiano. Oggi è tutto più semplice ma complicato. Per il 'Divin' Poeta, Dante Alighieri, “L'amore era il motore che faceva girare il mondo”.

Da adolescenti irrequieti, abbiamo sbattuto la porta della nostra camera e messo il silenzio stampa con un modello parentale che non ci soddisfaceva, senza fare attenzione che a noi stessi. Lo abbiamo fatto tutti. Primo step verso l'indipendenza.

Non abbiamo imparato le regole del cuore, perché ci arrivano da percorsi scoscesi, inusuali e senza mai rivelarsi realmente. Bisogna intuirle, sentirle, avvicinarsi cautamente.

Conosciamo le regole dei grandi che contano nella nostra società contemporanea, Bill Gates, Elon Musk, Mark Zuckerberg ma dell'amore, ci rimane quello

Nicla David – Coach to LOVE

incondizionato di Madre Teresa di Calcutta, dopo di lei, rimane solo il Nobel. Dove non c'è amore ma il denaro come 'valore', la porta si apre su egoismo, violenza ingiustizie e guerre. Se per i grandi poeti, l'amore, aveva la parte del protagonista in tutte le vicende umane, anche se sofferto, felice, confuso, tormentato, sacrificato, cooperante, oggi è il dio denaro che batte la grancassa sulle vite di tutti.

Amore

Dante ha espresso con estrema profondità il suo pensiero con “l'Amore è il motore che fa girare il mondo”. La regola è donare in modo disinteressato, incondizionato.

Tutti credono di sapere cosa sia l'amore. Un genitore anaffettivo, lo sa ma poi, lo esprime con strumenti sbagliati, quelli che gli sono stati consegnati a suo tempo, da i suoi. Senza rendersene conto, li crede efficaci e falsificando il suo sentire, elargisce poco a livello empatico. Non sa trasmettere i suoi sentimenti. Se mancano gli abbracci, la dolcezza, gli sguardi amorevoli ma si trasmette durezza e rigidità, si porge solo *l'amore mascherato*.

L'*alessitimia*, parola di origine greca, indica l'analfabetismo emotivo, contrapposto all'intelligenza emotiva, giusto ad evidenziare l'“assenza” di parole che non fanno passare le emozioni. Chi sa comunicare ha un vero e proprio *pass* per la vittoria.

Leggere e riuscire ad entrare con l'immaginazione nelle storie degli altri è la capacità di farsi coinvolgere dalle vicende narrate.

Ascoltare per educarsi piacevolmente all'ascolto dell'altro.

Parlare, compendio dell'avvenuto coinvolgimento con cui ci si offre “piacevolmente” a chi comunica con noi.

Comunicare è indice di potere, l'**ascolto** permettere la permeabilità e plasmabilità di ciò che ci arriva dal 'sonoro' e che, elaborato con cura, si accomoda nei meandri della mente, infine, **guardare** negli occhi la persona con cui ci si rapporta e **sentire** il suo profumo: **allerta i cinque sensi**. Il piccolo passo è fondamentale.

Un detto delle nostre nonne e mamme, torna a proposito: *“La fretta è una cattiva compagna e consigliera”*.

Se chiedete ad una donna come si conquista un uomo, avrà sicuramente la sua ricetta in tasca e se lo chiedete a vostra mamma, alla vostra nonna, anche loro, ve ne

faranno dono. Troppe ricette. E' vero che siamo un popolo di navigatori santi, poeti e CHEF, non abbiamo rivali, l'importante è dare le “ricette” e noi italiani, non siamo secondi a nessuno. Siete impazienti di conoscere l'ultimo passo che contiene lo scrigno con i **12 segreti?** A incamminavi su un territorio non più scosceso, che porta al successo di un amore? O, state già cominciando a chiedervi “ma quando ci confida questi segreti?” ...

Se siete arrivati fin qui, armatevi di tutto il coraggio di cui disponete, state per affrontare la più bella avventura della vostra vita.

Siate gli Indiana Jones dell'affascinante viaggio che intraprenderete, vestite i panni degli investigatori di luoghi inesplorati, alla ricerca di verità antiche.

Datevi il tempo che occorre per prepararvi al ritrovamento di tesoro nascosto, contenente una pietra preziosa di inestimabile valore, la meta del vostro viaggio. L'amore.

1) CENERENTOLA

La fiaba di Cenerentola è una delle più famose e diffuse nel mondo. Ha origini antiche e si trova in diverse culture e tradizioni. Non c'è un solo autore che ha scritto Cenerentola e nemmeno chi sia l'autore del primo libro che editò la favola, che in molti hanno raccontato, animato e interpretato.

Sono numerosi gli autori che hanno scritto fiabe famose, nomi altisonanti e che hanno lasciato una traccia importante nella letteratura per bambini: Basile, Perrault, Andersen, i fratelli Grimm, Rodari, tra i più conosciuti al grande pubblico.

Giambattista Basile, nel 1634 pubblicò la prima versione scritta in italiano, ambientata nel Regno di Napoli e dal titolo “La gatta Cenerentola”.

Charles Perrault, altro gigante della narrativa mondiale per bambini, nel 1697 scrisse la versione più famosa in lingua francese, in essa erano

contenuti nuovi elementi a corredo della fiaba originale, come: la fata madrina, la carrozza di zucca e la scarpetta di cristallo.

I fratelli Grimm, invece, nel 1812 presero la versione tedesca di Cenerentola, più cruda e violenta, aggiungendo un albero magico e un uccello bianco, che addolcì l'atmosfera. Ma, altri autori si cimentarono nell'antica fiaba, scrivendo la loro Cenerentola, in diverse lingue e varianti. Alcuni studiosi ritengono che le origini della fiaba, siano da fissare in Egitto, difatti, si dice che si sia preso spunto proprio dalla storia di una giovane schiava egiziana del IX secolo, di nome Rodopi, che perse la scarpa d'oro mentre fuggiva, nel farlo, un falco, si avventò sulla scarpa luccicante e se la portò via, successivamente, un Faraone la ritrovò, incuriosito, volle conoscere a chi potesse appartenere la stupenda e preziosa calzatura e fu così che incontrò Radopi.

La parola 'fiaba' rivela è un racconto fantastico, dove si incontrano personaggi e avvenimenti

magici, che rendono lo rendono affascinante, sia agli occhi degli adulti, sia dei bambini, ha origini latine, 'fabula' (racconto).

Le vicende, ammantate di fascino e mistero, sono storie antiche, appartengono alla narrazione popolare, si tramandano di generazione in generazione e, il loro valore culturale e letterario, è inestimabile.

2) EDONISTICO

Avviene l'incontro con chi credete possa essere **l'uomo dei vostri sogni**, vi buttate anima e corpo, per riempire il vuoto di emozioni che avete. Scatta la scintilla. Tutto funziona ma lentamente, quello che andava bene all'inizio, nel prosieguo, comincia a perdere di importanza. Quando sesso e bellezza, si alleano, si catturano solo mosche e le 'pseudo coppie' che nascono da queste alleanze, finiscono col farsi del male o saranno 'felici', ognuno a modo suo. Esaurita l'attrazione e i sentimenti generati dal primo incontro, lentamente, il “fare l'amore”, si trasformerà in 'fare buon sesso' e poi, 'sesso'. La persona incontrata, in men che non si dica, si trasformerà in un nuovo corteggiatore, la noia sarà nuovamente cancellata. Un po' come il cane che si morde la coda. Evitate l'incontro 'edonista', l'immagine è importante ma non vitale come l'acqua per il nostro corpo, apre le porte all'effimero.

3) **Guardare**

Se ci si guarda dentro, si trova tutto quello che ci serve, fuori. Pensateci, più ci abbattiamo per un progetto o un amore non corrisposto, che non riusciamo a vedere altro che la domanda per cui ci doliamo: “Dove sbaglio” Ci muoviamo come i gamberi ma il crostaceo è nato così, si muove nel suo habitat naturale e lo conosce. Noi, siamo troppo concentrati sulle nostre convinzioni, dal non riuscire a vedere le soluzioni. Le soluzioni sono davanti ai nostri occhi, specchiatevi e ad ogni desiderio che volete realizzare, guardatevi e datevi una risposta. Non riuscirete a mentire a voi stessi. Fatevi una domanda alla Marzullo e datevi una risposta.

4- Conoscere

Per decidere di intraprendere qualcosa, bisogna conoscere quale sia il procedimento per poterlo fare. “Nessuno nasce imparato”, si fa così. La frase di riferimento attinge ad un proverbio che esprime quanto è virgolettato. Conoscenza, abilità si esprimono con la pratica, non le riceviamo in dote, alla nascita. Ma questo, cari amici, lo fissa, nero su bianco, un grande umanista e filosofo, umanista del XVI sec. difatti, si pensa che la frase 'Nessuno nasce imparato' derivi proprio da un testo di Erasmo da Rotterdam, di cui vi ricordiamo di leggere anche il pregevole Elogio alla follia. Il filosofo scrisse “Nemo nascitur artifex” (Nessuno nasce esperto) nel suo libro “Colloquia”¹ ma altri autori non meno importanti e fondamentali nella storia dell'uomo, hanno utilizzato modi di dire simili, come il poeta latino Orazio, che scrisse “Nulla dies sine linea” (Nessun giorno senza una

riga) per indicare la necessità di esercitarsi costantemente nella scrittura. Come vedete, smettere di pensare, informarsi, curiosare, annotare, determina un lento addormentarsi delle nostre funzioni cognitive, quelle abilità che ci permettono di elaborare un pensiero, interpretare un testo scritto o le parole che ci vengono dette, utilizzare qualsiasi forma di comunicazione che il nostro ambiente ci regala e ci permette di ragionare sugli avvenimenti, persone e cose. Tutto è necessario per apprendere, proprio quest'ultimo ci permette, grazie alle informazioni accumulate e di cui ci serviamo ogni giorno, di trovare la “pecca”, l'errore che ripetiamo ogni volta. Più si sa e meno si sbaglia nella vita. La comunicazione che si trasmette è quella che possediamo. Se non abbiamo granché, davvero pensate di poter interessare qualcuno, verso voi stessi o un vostro progetto?

Per puntare in alto, bisogna avere la consapevolezza della strada che intendiamo intraprendere. Non ci si

Nicla David – Coach to LOVE

improvvisa nessuno, o sparerete solo cartucce a 'salve', aria fritta. 'Quante cartucce avete? Che tipo di arma utilizzate?

Tornando all'obiettivo desiderato, ricordarsi che, deve essere alla vostra portata e, più si punta in alto, più in “alto” dovete essere voi per riuscire, questo significa che se desiderate il meglio, dovete esserlo anche voi.

5) Interferenze

Una 'presenza' che blocca le migliori intenzioni e non si riesce a neutralizzare, si chiama interferenza: un abito che ogni volta che decidete di realizzare qualcosa che vi sta a cuore, indossate. Le incertezze cullano le paure di tutti, togliendo la forza che occorre per uscire dalla *comfort zone*, giuste o sbagliate che siano, diventano forti oppositori silenti, che ci portiamo dietro, dentro di noi e interferiscono con la voglia di cambiamento. Solo tu sai quali sono, individuale e correggibile.

6) *Movimento*

Non aspettare che il cielo ti cada addosso.

Avete presente tutte quelle frasi di compatimento che in molti si vomitano addosso, dopo aver fallito l'ennesimo progetto intrapreso.

'Succede sempre a me'. 'La Fortuna è cieca ma la sfiga, ci vede benissimo'. 'Non arrivano mai da soli i guai.' 'Li incontro tutti io!' Le solite frasi echeggiano nello spazio di chi, dalla sera alla mattina, ne fa uso. Analizziamo 'Succede sempre a me'.

Ogni volta che vi incamminate verso il disastro, lo fate con gli occhi chiusi, convinti di essere ciò che vi serve per avere quel che desiderate. Siete fatalisti, poco presenti nel quotidiano in cui avete vissuto fino a ieri e continuate a fare gli stessi errori.

Vi chiederete quali? L'errore siete voi che non vi chiedete mai, dove ho sbagliato?

Forse, alcune di voi lo fanno ma si fermano lì, come chi non se lo chiede mai. E' la stessa cosa. Cosa non fate? Ma soprattutto, perché non lo fate. Se rispondete a queste domande, il giorno dopo del fallimento,

Nicla David – Coach to LOVE

anziché prendere la testa tra le mani, dolervi della sfortuna che vi perseguita, avrete aperto la porta giusta. Scrollatevi di dosso antiche convinzioni che aleggiano allegramente nel vissuto di chiunque. Si incontrano ogni giorno. Tutti hanno le loro opinioni e tesi in materia e sono gratis. E' più facile 'ricevere' che 'dare' sulla stessa frequenza. Interrogarsi, lo è meno.

7) *Trasforma*

Avere un un'arma vincente nelle proprie mani, significa che un ostacolo lo avete fatto saltare. Siete collezionisti di fallimenti e nonostante questo, ciò che non riuscite ad impedire, sono i vostri errori ma vedete benissimo quelli degli altri.

Ripetetevi “*gli errori degli altri, sono i miei.*”

Fate una lista, fingete di appuntare gli errori degli altri e poi, sbirciate ciò che avete scritto e **correggetevi**.

Siate voi stessi, non truccatevi da chi non siete. Immaginate solo il reale e camminateci, fiera di esistere. Non negazione ma accettazione.

8) *piccoli passi*

Qual è il vostro limite? Se si conoscono i propri limiti, ci si incammina verso l'obiettivo scelto, senza correre. Scalate la vostra montagna, raggiungerete il successo. Limite/limitazione, cioè, gli ostacoli che possono essere di tipo fisico, sociale e mentale, li mettete, prima di tutto, voi. Abbatteteli.

Il giusto apprendimento, permette al nostro cervello di fare incetta delle informazioni giuste, permettendo alle nostre costrizioni di dipanarsi. Sono interessata ai limiti di tipo mentale, è proprio lì, che si annidano le “fisse”.

Conoscere i propri limiti, significare non essere soggetti alle influenze della società, alle pressioni di tutti i giorni, alle aspettative sempre più incessanti della società moderna che tutto vuole da voi ma nulla regala, oltre allo stress.

9) l'anima del commercio

L'anima del commercio, è un modo di dire per indicare chi ha il bernoccolo per gli affari o è capace a penetrare il mercato con facilità. Voi siete il “mercato”, imparare a far quadrare il bilancio della vostra vita se volete realmente “arricchirvi”, dentro e fuori. Non esistono ricette per questo ma esistete solo voi. Fate il vostro progetto e mettetelo su quel mercato “ideale” dove vorreste far breccia con la vostra mercanzia, che non siete voi ma ciò che siete veramente. Non dovete vendervi nel modo peggiore del termine, ma creare le condizioni, affinché ciò che desiderate, arrivi e rimanga nella vostra vita, nelle vostre mani. Non siete una principessa, quindi, evitate di dirlo. Se lo siete, tanto meglio ma se non sono i “reali” i vostri genitori, guardateli con maggiore attenzione. Riconoscerli, significa aprire le porte che non si aprono. Accettare le proprie origini, è un passo importante. Ci vuole il cuore, utilizzatelo, ogni tanto, nonostante la società sembri non volerlo.

10) Ci vuole cuore

Per riuscire ad avere una buona visione d'insieme, della nostra vita, ci vuole cuore e non chiacchiere. Bisogna sentire l'altro, non interpretarlo a nostra immagine e somiglianza. L'egoismo, non è mai una buona cosa. Non vi si chiede di donarvi in modo incondizionato ma di accogliere gli altri con rispetto.

11) La furbizia

La furbizia non è una qualità ma un difetto e molto grosso. Se pensate che gli altri si debbano inchinare alle vostre capacità persuasive, ancora un a volta sbagliate. Essere scaltri è un inganno. Una bugia consapevole, più letale, che fate a voi stessi ma soprattutto agli altri. La furbizia, prima o poi, viene scoperta e come un boomerang, vi tornerà indietro. Sarete ripagati con la stessa moneta.

Nicla David – Coach to LOVE

12) Siate FELICI

La felicità è contagiosa, fate un sorriso in più, anche se non ne avete voglia, funziona. Contagiatevi con questa regola e cercate di farlo ogni mattina con qualcun altro. Se sorridete, il mondo intero sorride. Di quest'epidemia, val la pena di accettarne il “virus”.

Nicla David

Nicla David – Coach to LOVE