

Come sentirti bella ed attraente in ogni momento

<http://www.latuamappa.com/come-sentirti-bella-ed-attraente/>



Essere bella ed attraente non è una condizione, è un pensiero, una sensazione. Ecco come cambiare questa sensazione.

Dai 35 anni in su alla maggior parte delle donne salgono dubbi e paure sul loro lato estetico, una mattina si guardano allo [specchio](#) e dicono:

Oddio...una nuova ruga...si vedrà?... e questa pelle che cade dalle braccia?
... se metto quel... si noterà la cellulite?..

E più l'attenzione cade su quel piccolo [difetto](#), più ogni giorno aumenta di proporzione e la loro vita diventa un calvario.. Un calvario che come Don

Chisciotte che si ostina a domare il vento, le donne combattono con palestra e creme, chirurgie estetiche e trucchi spessi per contrastare il loro nemico numero uno: Il [tempo](#) che passa.

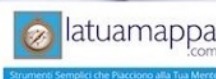
Purtroppo però cambiare come si è fuori non basta per sentirsi meglio [dentro](#) e le conferme le puoi trovare in ogni dove...

Aspetta un attimo penserai... ma chi scrive questo articolo?... Un uomo?... non sarà di certo un rude bipede a dirti come sentirmi bella ed attraente.. a me che sono così dolce e sensibile.... 😊

Invece se mi segui ancora un po' scoprirai:

1. Come cambiare le tue aspettative
2. Dove è la seduzione ed il fascino
3. Come sentirsi belle ed attraenti

Leggi in 7 minuti – oppure scarica la versione in pdf da [qui](#)



Tutto inizia dalle tue aspettative

Ciò che ti aspetti è l'ingrediente segreto per equilibrare i tuoi pensieri.

Pensaci un attimo, se davvero non ti piacessi e vorresti cambiare molte

cose di te avresti ancora un'arma a tuo favore. L'intelligenza di poter imparare e sfruttare al meglio la tua dote unica. La tua mente. A differenza di qualsiasi mammifero l'uomo è il solo a comprendere una condizione ed al pensare come cambiarla.

A questo proposito però è meglio svelare da subito alcune caratteristiche non proprio felici della [mente](#) umana.

La tua mente cerca le negatività. E' centrata sui problemi e su tutto quello che non va. Ad esempio, se davanti a te ci fossero 100 persone che sorridono il tuo occhio andrebbe a cercare quelle poche persone che sono serie *e sai una cosa?*. Le Trova e si fa influenzare con domande sul perché....

Agisce in questo modo per una predisposizione atavica a doversi difendere dai pericoli. Cosa che adesso non serve a nulla vista la protezione e sicurezza che possiamo garantirci. Ora la peggiore: La tua mente ricorda ogni sensazione o emozione che nutri in [modo costante...](#) **e dai 30 anni in poi iniziano a sommarsi.**

E cosa fai tutte le mattine allo specchio oppure quando sei a disagio?... le rinfreschi la memoria con pensieri sempre più tesi e preoccupanti sulla tua immagine.

E questo sai perché?.. Perché hai delle aspettative che non combaciano con il tuo aspetto fisico. Voglio dire che quando ti vedi poco interessante o piacevole, con le tue emozioni stai letteralmente istruendo la tua mente non solo a farti sentire peggio con te stessa, ma stai anche confermando al tuo [pensiero](#) che il tuo corpo è diverso da ciò che vorresti.

Quindi allontani e differenzi sempre più ciò che vorresti essere (la tua realtà interna) da ciò che vedi allo specchio, la realtà esterna ed oggettiva. L'esempio migliore per comprendere il processo è questo:

- Realtà oggettiva + aspettativa reale = Soddisfazione e capacità di migliorare la situazione
- Realtà oggettiva – aspettativa irrealistica = Sofferenza e blocco

Cambiando questa mentalità (aspettativa) cambi le tue [emozioni](#), quindi come ti senti e cosa comunichi....



Come sedurre ed attrarre a te

Cos'è che ti attrae?.. Tutto ciò che ti manca o che ti sfugge, e gli altri te lo confermano spesso. Quello che hai già dopo poco lo dai per scontato come lo smartphone, la casa, il marito ecc.. ma quello che non hai o che ti sfugge è in cima ai tuoi sogni vero?.. Ecco il trucco, il segreto di chi è bella ed attraente, di chi ha successo, di chi tu stessa ammiri.

Siamo attratti da chi non teme se stesso/a.

Questa persona è sicura, serena e tranquilla perché quella sensazione è già sua. Appena smetti di voler cambiare quello che non ti piace di te entri di diritto nell'altro mondo. Quello in cui ciò che senti è in pace con ciò che vedi. Quello in cui non giudichi ma apprezzi.

Guardandoti allo [specchio](#) rivolgiti agli occhi e non nei fianchi, i tuoi occhi sono la verità. Il tuo fisico è un riflesso di come ti guardi e di quanto ti consideri. Finché continuerai a vederti con l'occhio critico o a notare quella nuova ruga starai al gioco della tua mente. Lei non ti vuole felice ma preoccupata e condizionata dai mille paragoni con la bellezza ideale di adesso.

Smetti di fuggire e la tua aspettativa smetterà di rincorrerti. Accettando ciò che sei, smetterai di seguire un sogno troppo lontano ed avrai la mente libera di trovare la tua vera forza. La tua benefica capacità di essere in pace con te stessa. E' questo che attrae le persone e le porta ad interessarsi a te. Non c'entra nulla la bellezza, le gambe lunghe e snelle o una quarta di seno.

Tutti noi (sia uomini che donne) siamo [sedotti](#) da persone che a parole, gesti e movimenti sanno trasmettere questo messaggio sicuro e spontaneo, incorruttibile da qualsiasi commento.

La tua tranquillità, la tua serena ma leggermente distante disponibilità sarà la chiave per attrarre a te l'interesse degli altri che rimarranno sedotti dalla tua nuova personalità....



Come cambiare personalità e sentirti sempre bella

Siamo alla parte più interessante del post, se davvero vuoi cambiare l'immagine che hai di [te stessa](#) questo paragrafo richiede la tua attenzione e la tua pratica. Prima di voler conquistare gli altri occorre conquistare se stessi e qui scoprirai come fare...

Per cambiare ciò che provi sul tuo aspetto fisico (insicurezza e sensazione di imbarazzo) devi cambiare le convinzioni che sostengono le tue ansie e la tua bassa stima.

I 4 passi per cambiare convinzione sul tuo aspetto fisico

1. Scrivi come ti fa sentire quella deleteria convinzione sul tuo difetto – (mettila in dubbio)
2. Scrivi quale credenza vuoi avere per sentirti bene con te stessa – (trovane un'altra migliore)
3. Trova conferme che dimostrino il valore della nuova convinzione – (esempi degli altri)
4. Accetta quella convinzione come la tua unica scelta – (sostituiscila)

PS: Questo esercizio funziona non solo per sentirti bella ed attraente ma su ogni convinzione che senti limitare la tua [felicità...](#)

Esercizio

1. L'idea che hai del tuo difetto fisico, come ti fa sentire?... Se ad esempio fosse la pancia di troppo, scrivi su un foglio di carta quante situazioni o opportunità effettive quella paura ti sta limitando... niente sole, spiaggia o costume da bagno.. solo maglioni d'inverno e vestiti larghi, questo come ti fa sentire?... Non è il presunto difetto quello che ti fa soffrire ma è la tua [convinzione](#), l'idea che ti sei

costruita di quel difetto. Appena accettati di doverla cambiare sei pronta per il prossimo passo...

2. Cosa dovresti pensare di quel difetto?.. Che è irrilevante e che puoi sistemarlo in mille modi. Puoi fare palestra ed esercizi mirati, mangiare meno la sera ma soprattutto comprare quel benedetto vestito che ti piace tanto e tenerlo in armadio finché non sarai pronta ad indossarlo. E sai che lo [puoi](#) fare. Questa convinzione di controllo sul tuo aspetto fisico come ti fa sentire?... Scrivi tutte le qualità ed i benefici per te di questa nuova prospettiva.

3. Esistono altre persone che con quel piccolo difetto si sentono bene, sono sicure e piacciono?... Cercale nel tuo ambiente, sui giornali oppure online, tra le persone famose.. Gerry Scotti o Mara Venier a tuo parere non si sentono come vorresti sentirti tu?... Non cercare [scuse](#). Le abitudini di pensiero, le convinzioni di ognuno di noi hanno il potere di trasformare qualsiasi situazione. La loro idea di se stessi è migliore della tua?... Scrivine le opportunità effettive.

4. Ora prendi questa nuova potente convinzione e falla diventare la tua unica saggia scelta. La decisione migliore che puoi prendere. Scegli di aver cura di come ti senti perché è quello che vivi tu ogni giorno. Inoltre è quello che gli altri vedono. Gli altri percepiscono come stai tu con loro, la tua spontaneità, la tua simpatia non il tuo insignificante difetto. Gli altri ti vedono davvero bella ed attraente se è quello che pensi di essere tu, e questo a qualsiasi età.

PS. Dai un nome, una frase a questa nuova convinzione ed appendila allo specchio del bagno o dove puoi vederla ogni giorno per almeno un mese.

Forse all'inizio servirà fingere di essere cambiata per continuare a crederci e creare quest'abitudine positiva inconscia, ma con costanza ti accorgerai di non dover più fingere. Perché lo sarai diventata.

Se vuoi più risorse e dettagli, più strategie e consigli per essere e mantenerti giovane e affascinosa ho per te una risorsa leggera che è molto scaricata online....

E' qui sul [Blog](#)

Su [Amazon](#)

E su [iTunes](#)



Stammi al Meglio ciao Marco

<http://www.latuamappa.com/come-sentirti-bella-ed-attraente/>