



L'amore in giorni

I segreti

delle coppie felici

 Jyotish NOVAK

L'amore in 30 giorni

I segreti delle coppie felici

Di Jyotish Novak

Traduzione di Magda Ferrante

Revisione editoriale di Sahaja Mascia Ellero (forse meglio metterlo in ultima pagina in questo libro)

Copyright 2002 Crystal Clarity Publishers

Copyright 2011 Ananda Edizioni

Questo libro è dedicato con riconoscenza ai miei grandi maestri, che mi hanno insegnato sulla vita e sui suoi valori più di quanto io possa mai esprimere.

E a mia moglie, che mi ha dimostrato quale benedizione e gioia possa essere il matrimonio.

Introduzione

Per la maggioranza delle persone la vita di coppia è fonte di grande appagamento, eppure, per molti di noi, condividere l'esistenza con un compagno o una compagna può presentare delle sfide. Facile o difficile che sia la vostra relazione, *L'amore in 30 giorni* potrà aiutarvi a migliorare la vostra vita insieme.

Per chi sta iniziando una relazione, è importante stabilire subito dei buoni modelli di comportamento. A un rapporto giovane, come a una giovane pianta, si può dare la forma desiderata. *L'amore in 30 giorni* vi aiuterà a stabilire le qualità e le consuetudini che renderanno felice e appagante la vostra vita insieme.

Chi invece è in coppia già da qualche tempo, dovrebbe impedire che la relazione diventi stagnante e monotona. Questo libro sarà la carta stradale di una regione in cui, forse, non vi siete mai addentrati prima d'ora.

Soffermatevi alcuni minuti a sfogliare questo libro, per farvi un'idea di dove siete diretti. Poi prendete un giorno alla volta e lavorate sulla qualità del giorno. Forse preferirete fermarvi più a lungo su una qualità o forse ritornarci sopra in un secondo tempo per approfondirla. Ogni giorno termina con una "azione" semplice e concreta. Provatela!

Questo libro può essere usato da uno solo dei partner, ma è stato pensato affinché una coppia lo usi assieme. Anche solo leggerlo insieme potrà esservi di grande aiuto, ma se lo userete come una vera e propria guida potrà trasformare la vostra vita. È semplice e divertente, eppure i suoi effetti possono essere profondi.

1° GIORNO: Divertitevi

Divertirsi insieme è vitale per una relazione felice. Ogni giorno dovrebbe contenere un po' di allegria. Correte, danzate, scherzate, fate qualcosa semplicemente per la gioia di farlo. Una mente gioiosa vi aiuterà a sentirvi sani nel corpo e nella mente; e la gioia renderà sana anche la vostra relazione.

La forza di gravità può far crollare ponti ed edifici. Col tempo, un rapporto può crollare sotto il peso della tensione, della delusione e della chiusura in se stessi. Le coppie devono opporre alla forza di gravità la forza di "lievità". Non vorrete diventare come una di quelle coppie che siedono tristi e silenziose a un tavolo di ristorante! Hanno perso la leggerezza, la capacità di divertirsi.

Mantenete vivo e rigoglioso il vostro rapporto, trovando nuovi modi di ridere e giocare insieme. Cominciate ora. Non fermatevi mai!

Fate questa prova: Domandatevi l'un l'altro: «Che cosa potremmo fare oggi, solo per divertirci?».

2° GIORNO: Siate amici

Fate in modo che l'amicizia sia la base del vostro rapporto. Consulenti di coppia e studi scientifici ci dicono che le relazioni fondate sull'amicizia sopravvivono alle prove del tempo. Noi scegliamo i nostri amici per il semplice piacere di stare insieme.

I veri amici non devono essere d'accordo su tutto: sarebbe troppo noioso! Tuttavia, anche quando le loro opinioni differiscono, gli amici irradiano ugualmente una sensazione di tranquillo sostegno reciproco.

Considerate il vostro partner come il vostro migliore amico. Pensate a ciò che vi ha uniti in passato e fate il possibile per mantenere vivi questi sentimenti. Visualizzatevi mentre camminate mano nella mano e parlate e ridete insieme. Ora immaginate che questo avvenga il giorno del vostro cinquantesimo anniversario. Se l'amicizia sarà al primo posto nella lista delle priorità, il vostro rapporto resisterà a tutte le tempeste della vita.

Fate questa prova: Fate una passeggiata. Tenetevi per mano e godetevi questo momento con il vostro amico più caro.

3° GIORNO: Sviluppate la comunicazione

Il rapporto di coppia si costruisce con una buona comunicazione. Senza di essa sarete come isole, separati e soli, e inevitabilmente sorgeranno delle incomprensioni.

La buona comunicazione è un'abilità che si può sviluppare. Cominciate con il prestare vera attenzione al vostro partner, ascoltando e osservando ciò che viene espresso al di sotto della superficie. La conversazione si approfondisce solo quando c'è una sensazione di fiducia e di sicurezza. Non criticate o sottovalutate l'altro, se volete che si apra a voi. La fiducia si sviluppa quando esprimete sostegno e apprezzamento.

Gli uomini e le donne comunicano in modi diversi, il che in società provoca divertimento e frustrazioni senza fine. La maggioranza degli uomini deve imparare a esprimere i propri sentimenti, mentre le donne devono imparare ad apprezzare i messaggi non verbali degli uomini, comprendendo che l'uomo dimostra l'amore con le azioni e non solo con le parole.

Trovate il tempo, oggi e ogni giorno, per avere almeno una conversazione autentica in cui parlate realmente e realmente ascoltate.

Fate questa prova: Parlate di qualcosa che è importante per voi.

4° GIORNO: Esprimete apprezzamento

L'apprezzamento è come il raggio di sole in un giardino: aiuta i fiori del vostro amore a crescere forti e sani. Dite oggi al vostro partner qualcosa che apprezzate in lui. Poi fatene un'abitudine quotidiana.

Evitate come il veleno la tendenza a criticare l'altro. La critica mette le persone sulla difensiva e ritarda proprio quei cambiamenti che si vorrebbero vedere. Osservate invece le qualità positive del vostro partner e mostrategli apprezzamento e incoraggiamento.

Le persone, come le piante, crescono quando sono curate con sollecitudine. Una delle leggi nascoste della vita è che riceviamo ciò che diamo. Esprimendo apprezzamento per i vostri cari, voi aprite il canale affinché loro facciano la stessa cosa con voi. Se voi e il vostro partner prenderete la semplice abitudine di esprimere apprezzamento, la vostra unione risplenderà con la luce dorata dell'armonia.

Fate questa prova: Ditevi le tre cose che apprezzate maggiormente l'uno nell'altro.

5° GIORNO: Assumetevi le vostre responsabilità!

Assumetevi la responsabilità delle vostre azioni, dei vostri umori, del vostro stato d'animo. Voi soli siete responsabili della vostra felicità. Non addossate agli altri la colpa dei vostri guai. La vita è una serie di lezioni, e noi attiriamo proprio le persone e le circostanze che ci servono per crescere.

Un saggio ha detto: «Le circostanze sono sempre neutre; è il modo in cui reagiamo che le fa sembrare buone o cattive». Non potete controllare sempre ciò che accade, ma potete controllare le vostre reazioni. Cominciate con l'accettare la completa responsabilità della vostra vita. Dopodiché, potrete cominciare ad apportare i cambiamenti necessari.

Non aspettatevi che il vostro partner vi renda felici, ma non permettete neppure che faccia cose che vi rendano infelici. Comprendete che non è il mondo circostante a creare i vostri stati d'animo, buoni o cattivi che siano, ma siete soltanto voi a farlo. Poi decidete semplicemente di essere felici in ogni circostanza.

Fate questa prova: Prima di andare a dormire, riesaminate la giornata. Accettate la responsabilità di ogni vostra azione, pensiero e stato d'animo. Affermate: «Sono felice in me stesso».

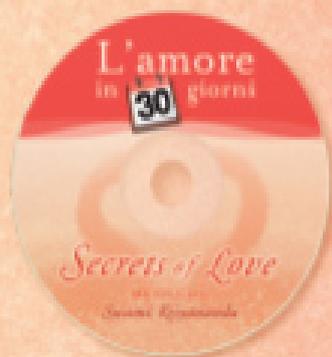
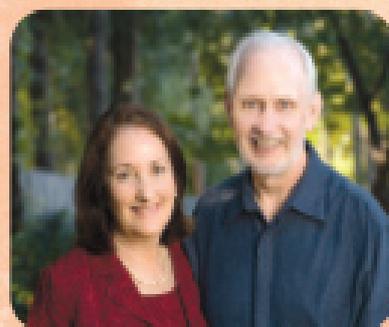
Un cuore generoso non solo esprime l'amore, ma lo attira anche dagli altri.

Tante cose possono succedere in soli giorni!

METTETE IN PRATICA per trenta giorni, uno per ogni giorno del mese, i pratici suggerimenti ed esercizi consigliati in questo libro e vedrete dei risultati sorprendenti. Potrete trasformare la vostra vita a due in modo semplice, divertente e profondo. Consigliato a tutte le coppie, giovani o consolidate, sposate o non.



L'autore, **JYOTISH NOVAK**, è da oltre trent'anni counsellor per migliaia di coppie e single, insieme alla moglie Devi con la quale è felicemente sposato da quarant'anni. Jyotish è anche direttore spirituale di Ananda Worldwide, un gruppo di comunità spirituali dedicate agli insegnamenti universali di Paramhansa Yogananda.



CD musicale

IN ALLEGATO: Il CD *Secrets of Love* permette di sperimentare le altezze a cui l'amore umano può aspirare e di risvegliare le qualità dell'amore nel proprio cuore. Questi 18 brani rappresentano anche il sottofondo ideale per i momenti di relax. La musica è composta da Swami Kriyananda, discepolo diretto del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda.



Ananda Edizioni