

Dott.ssa Daniela Fortuni
www.ComeConquistareUnUomo.com

GUIDA ALLA SEDUZIONE

IL POTENZIALE SEDUTTIVO DI TUTTE LE DONNE



*Miniguia gratuita contenente estratti del libro.
Buona lettura.*

Argomenti della Guida

- Prefazione
- Come leggere questo libro
- FASE 1 Lavoro sul Bilancio di Competenza Seduttiva e Potenziale di Seduttività e Definizione del Piano Personale.
 - ✓ *Schede di Lavoro*
- FASE 2 Realizzazione degli Obiettivi e del Piano Personale:

Approccio Imitativo Sui Modelli

Cosa Vedi quando ti guardi allo specchio

Riflessioni su Te Stessa

Come Tenersele

- Considerazioni finali e Ringraziamenti

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte dell'opera può essere tradotta, riprodotta o trasmessa con qualsiasi mezzo senza espressa autorizzazione dell'autore e, quando necessario, degli altri titolari del copyright.

Prefazione

Sedurre è una parola che deriva dal latino e significa 'condurre a sé'.

Ok. E allora?

Sedurre è anche la “fatica” che dobbiamo fare se vogliamo avere una relazione, evitare di perdere una persona che sentiamo si sta allontanando da noi, o anche solo se desideriamo conquistarci una piccola parentesi e un piccolo sogno di pochi giorni.

Prima di decidere di scrivere questo piccolo “manuale” ho esaminato le modalità con le quali si affronta di solito questo argomento, sia leggendo altri testi che navigando in internet.

Tranne rari casi, la situazione è, a mio avviso, paradossale.

Spesso ci si imbatte in “tecniche”, in susseguirsi di regole, suggerimenti, consigli, cosa fare, cosa non fare, cosa piace “agli uomini”, come “diventare” per riuscire a sentirsi ammirate e corteggiate.

Seduazione come “strategia”, dunque. Assurdo!

Essere seducenti è il punto di arrivo, naturale e conseguente, di un serio lavoro su se stesse di crescita interiore che si rifletterà inevitabilmente su come le persone ci percepiranno e sui risultati relazionali che otterremo.

Detto in parole povere... Come possiamo sperare di essere seducenti se non piacciamo neanche a noi stesse fino in fondo?

Qualcuna di voi certamente obietterà che invece ha una grande stima di se stessa, si piace, ha uno “stile” e una forte personalità, sceglie con cura il proprio look, ha 15 lauree e nessun problema a rapportarsi con gli uomini.

Bene, son felice di tutto questo. Mi vien da chiedermi come mai allora sentite di aver bisogno di leggere questo sciocco manualetto!

Una donna così dovrebbe avere tutti gli uomini che desidera ai suoi piedi.

Se così non fosse, o se le relazioni *stranamente* finiscono e gli uomini da voi spesso “scappano” (orrenda frase che va molto di moda, ultimamente...), potremmo provare a riflettere su come voi intendete e agite le vostre competenze seduttive.

Il confronto con l'altro, l'attenzione alle necessità altrui, il saper valorizzare anche piccoli e apparentemente marginali aspetti di un uomo, il trasmettere un genuino interesse e un'autentica sensazione di accoglienza sono le chiavi imprescindibili per entrare nella sfera di attenzione di un uomo.

Dove ciò non esiste, lo si percepisce immediatamente e allora seduzione si tramuta in un infantile esercizio di narcisismo, di pretesa di vedersi riconosciute e trattate come regine senza muovere un dito, e le vostre 15 lauree diventano solo presunzione ed arroganza. E la seduzione sarà solo manipolazione, tecnica e strategia mentre voi resterete sostanzialmente donne spaesate, smarrite, sole nel profondo.

Sedurre è, invece, fondamentalmente, relazione.

Con se stesse, col proprio corpo, con le proprie vulnerabilità, coi propri limiti. Trasformare ciò che ci appare come un problema in una opportunità... frase tanto cara ai manager di oltreoceano e importata nella nostra cultura spesso con un semplice copia e incolla...

Lavoreremo proprio su questo processo.

Solo da un'accresciuta consapevolezza e da una sana analisi di come siamo adesso possiamo sperare di ottenere cambiamenti importanti, stabili, “metabolizzati” e introiettati nel nostro naturale modo di vivere le nostre emozioni e le nostre relazioni.

A nulla possono valere le mille tecniche di cui siamo circondati se esse non vengono davvero comprese nel loro significato più profondo. Come si può parlare di un “bel” vestito da indossare al primo appuntamento se il concetto stesso di “bello” non lo comprendete?

C'è allora bisogno di “affidarsi”. C'è bisogno di sperimentare, di accendere la curiosità, di aprire verso nuove possibilità, di gettar via quel gonnellone infagottante e le scarpette da sedicenne tanto “carine” e provare a eliminare sovrastrutture difensive, “appartenenze”, stili che altro non sono se non il semplice aver adottato modelli dentro i quali far scomparire il vostro essere invece donne uniche, belle, affascinanti, avvolgenti.

Proviamoci assieme. Non ci saranno “regole” e tecniche, non occorrerà imitare modelli “vincenti” o imparare inutili strategie per ammaliare il primo che passa come un ipnotista da baraccone.

Lavorerete sulla VOSTRA identità, e sui veri desideri.

Imparerete a saper scegliere, ancor prima di farvi scegliere (“..continuerai a farti scegliere o finalmente sceglierai..”F. De Andrè)

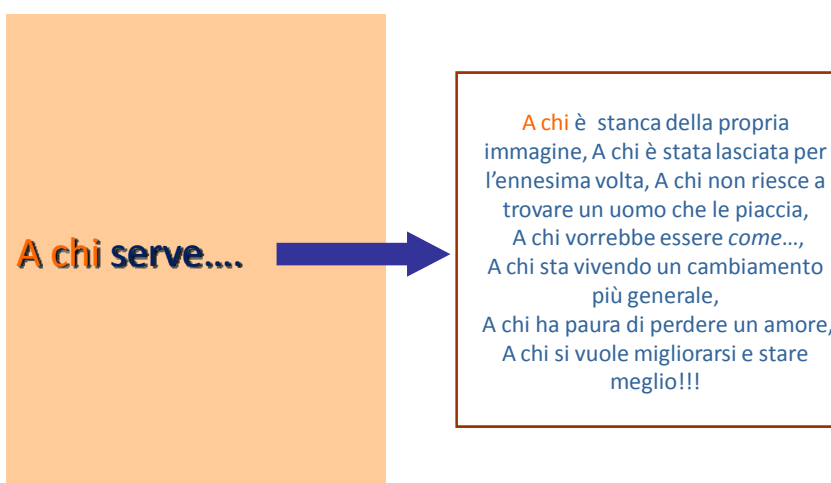
Imparerete che non vale la pena sedurre solo per aver un effimero successo con uno sconosciuto per una sera ma piuttosto DIVERRETE donne seduttive.

Buona lettura!

Come leggere questo libro

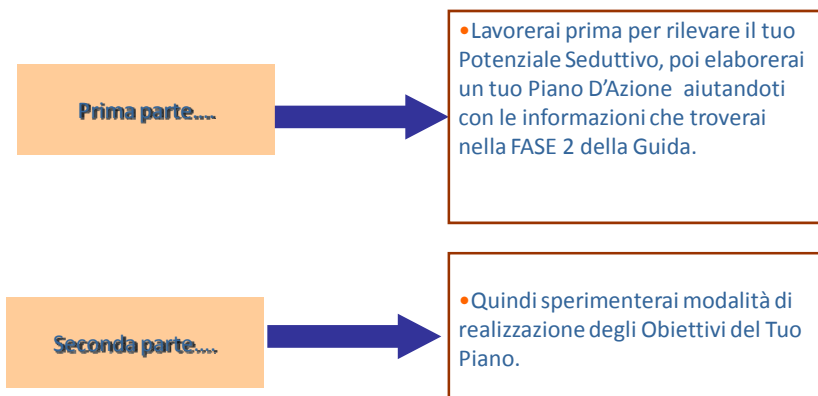
Percorso Proposto

PERCORSO PROPOSTO



Struttura del percorso

PERCORSO PROPOSTO



Il Libro propone un percorso 2 in fasi:



FASE 1: Lavoro sul Bilancio di Competenza Seduttiva e Potenziale di Seduttività e Definizione del Piano Personale.

FASE 2: Realizzazione del Piano Personale su OB 1 ed OB 2 ed approccio ad essi nelle diverse articolazioni della Competenza Seduttiva: Sapere, Saper fare, Saper Essere.

Lavorerai nella FASE 1 per rilevare il tuo Potenziale Seduttivo, poi elaborerai un tuo Piano D'Azione aiutandoti con le informazioni che troverai nella FASE 2 della Guida.

Questo lavoro lo puoi fare da sola, con un'amica oppure con l'aiuto di un Personal Trainer nei Corsi di Seduzione.

Nella FASE 2 della Guida (modalità di realizzazione degli Obiettivi del Tuo Piano) vedrai, che ad inizio di ogni capitolo, è riportata una dicitura (*OB1 Approccio Sapere e Saper Fare o OB 2 Mantenimento Saper Essere o entrambi*) che indica il riferimento allo scopo per cui ti impegni nel percorso (Approcciare o Mantenere una relazione) ed il livello di Competenza Seduttiva che viene messo in campo.

Questa scelta di utilizzare il concetto di Competenza per parlare, e soprattutto per lavorare sulla Seduzione, è dovuta alla riflessione che quest'ultima può essere, come ogni altra abilità (ad esempio il disegno, il saper parlare in pubblico...), coltivata e sviluppata (allenata). E, come ogni altra abilità, deve prima essere individuata. Devi cioè evidenziare un tuo punto di partenza personale da cui sviluppare un percorso che porterà ad un personalissimo punto di arrivo!

La Guida diventa lo strumento teorico e pratico per fare questo movimento verso il cambiamento. Si può desiderare di cambiare lo stato delle cose per vari motivi: perché siamo stanche della nostra immagine, perché siamo state lasciate per l'ennesima volta, perché non riusciamo a trovare un uomo che ci piaccia, perché *vorremmo essere come...*, perché stiamo vivendo un cambiamento più generale, perché abbiamo paura di perdere un amore, perché vogliamo migliorarci e stare meglio.

Se gli obiettivi che hai rientrano fra questi, non sarebbe bastato consigliarti un buon parrucchiere!

FASE 1 Lavoro sul Bilancio di Competenza Seduttiva e Potenziale di Seduttività

Lo sguardo su di sè

**IL BILANCIO DI COMPETENZA SEDUTTIVA
E IL POTENZIALE DI SEDUTTIVITA'**

La Fase 1 vede l'utilizzo di Schede di Lavoro, per delineare un Bilancio Personale di Competenza Seduttiva ed il Potenziale di Seduttività:

Le Schede di lavoro delineano un percorso che parte dalla biografia personale e sempre con maggior dettaglio, aiuta a evidenziare gli elementi di ricostruzione del curriculum amoroso; da esso, si definiscono quindi le risorse manifeste e latente , le motivazioni che spingono alla ricerca, e gli elementi della competenza seduttiva. La competenza seduttiva personale viene quindi dettagliata nei suoi elementi costitutivi, al fine di poter definire, individualmente, una carta d'identità ed un potenziale seduttivo personale.

Una volta acquisita la consapevolezza di questo, si potrà delineare il piano d'azione personale, fatto di obiettivi e di strategie per raggiungerli!

Schede di Lavoro



Le schede di Lavoro Conclusive sono il nucleo centrale del Processo di Autoconsapevolezza:

Schede di Lavoro Conclusive

LA MIA CARTA D'IDENTITA'

IL MIO POTENZIALE SEDUTTIVO

I MIEI OBIETTIVI

IL MIO PIANO PERSONALE

FASE 2 Realizzazione del Piano Personale su OB 1 ed OB 2 nelle diverse articolazioni della Competenza Seduttiva

Lo sguardo su di sè

REALIZZAZIONE DEGLI OBIETTIVI E DEL PIANO PERSONALE

La Fase 2 vede la realizzazione del Piano Personale su OB 1 ed OB 2 nelle diverse articolazioni della Competenza Seduttiva: Sapere, Saper fare, Saper Essere.

- ❖ **Se l'OB 1 è l' Approccio**, cioè essere seduttive per iniziare una relazione, si lavorerà sugli elementi della competenza seduttiva del Sapere e Saper fare

- ❖ **Se l'OB 2 è il Mantenimento**, cioè essere seduttive per mantenere una relazione, si lavorerà sugli elementi di Competenza Seduttiva del Saper Essere.

REALIZZAZIONE DEGLI OBIETTIVI E DEL PIANO PERSONALE

La Guida spiega quindi come realizzare i diversi obiettivi, in modo semplice ed efficace.

- OB 1 Approccio sapere e saper fare

APPROCCIO IMITATIVO SUI MODELLI

I modelli rappresentati da seduttrici famose sono degli ottimi spunti per iniziare a lavorare sulla nuova immagine di noi stesse; del resto se loro hanno avuto tanto successo è probabile che mettendo in atto comportamenti e stili simili anche noi potremmo averne, secondo una logica molto seguita dagli studiosi di PNL.

Lavorando sullo studio del modello seduttivo, possiamo trarne suggerimenti e spunti, da adattare al nostro personalissimo stile e Potenziale di Seduttività. Non importa se non siamo “belle come...”!

Ma cosa hanno in comune queste donne? La seduzione non è legata solo alla bellezza fisica.

- OB 1 Approccio sapere e saper fare
- OB 2 Mantenimento Saper Essere

COSA VEDI QUANDO TI GUARDI ALLO SPECCHIO?

Abbiamo visto fino ad ora metodologie e strumenti che aiutano a sviluppare il proprio potenziale di seduttività, attraverso un'analisi dei propri punti deboli che è possibile migliorare e i propri punti forti. Il corpo, in questa valutazione, gioca un ruolo importante come strumento principe di seduttività.

Sviluppare e coltivare il proprio stile seduttivo deve quindi prendere in considerazione anche la corporeità, intesa come maggiore consapevolezza del corpo, del suo sentire e del suo unico stile espressivo.

Il lavoro da fare, quindi, per riappropriarsi di un'immagine positiva del nostro corpo o per costruirsi una autentica e adatta a noi, è un allenamento vero e proprio. La Guida illustra utili esercizi per iniziare l'allenamento!

➤ OB 2 Mantenimento Saper Essere

RIFLESSIONI SU TE STESSA

Questo manuale vuole essere terribilmente concreto e spietatamente analitico! Se davvero vogliamo capire noi stesse e migliorarci dobbiamo avere anche il coraggio di destrutturare un pochino le nostre convinzioni e gli schemi comportamentali sinora adottati

La Guida a questo punto offre spunti di riflessione importanti sui temi cruciali che ogni volta vengono messi in gioco nella relazione con l'altro: *Colpa Mia...Colpa Sua..Colpa Loro, Mi piaccio..Non Valgo Nulla!?, Ma sono Tutti Uguali?, etc....*

OB 1 Approccio sapere e saper fare (OB 2 Mantenimento Saper Essere)

COME TENERSELO

A fine lavoro, stai diventando una Autentica Seduttrice e puoi approfondire gli elementi di "gioco" nella Seduzione:

- abbigliamento sexy, look seduttivo
- cucina seduttiva
- tu, poledance e burlesque e tango emozionale
- toys sessuali

Tutte le attività, le tecniche e quant'altro vi propongo in questa parte della Guida, dovrebbero essere interpretate, adattate da ogni donna al suo stile personale di seduzione, alla propria personalità in modo che rappresentino un arricchimento e non una pratica puramente di prestazione.

Oltre agli approfondimenti su tutti gli aspetti sopra accennati, troverai nella Guida tutte le Schede di Lavoro presentate nella prima parte, in modo da poter elaborare in auto consultazione un tuo profilo personale (Carta d'Identità e Valutazione del Potenziale).

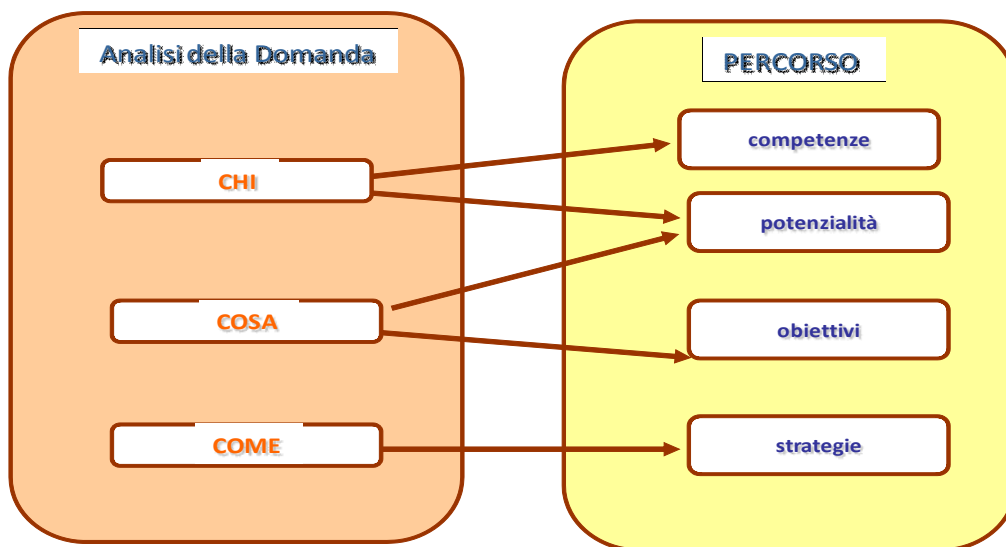
Considerazioni finali

Come illustro con le figure che seguono, quindi, partendo da una puntuale Analisi della Domanda, cioè dalla Consapevolezza di Chi siamo, Cosa desideriamo e Come lo vogliamo, andiamo ad attivare il nostro personalissimo Percorso di indagine sulle Competenze Seduttive, fino a che definiamo qual è il Potenziale in nostro possesso e come utilizzarlo per i nostri Obiettivi.

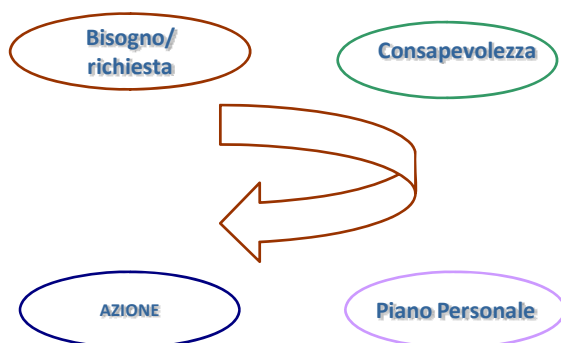
Seguendo questa Guida, riuscirai a crearti un tuo modello di seduzione ed un tuo stile seduttivo ed imparerai un metodo efficace da utilizzare anche in ambiti diversi (nei vari momenti della vita che richiedono cambiamenti).

Percorso: dal bisogno all'azione

Relazione tra bisogno espresso/latente e Percorso di Attivazione



Percorso: dal bisogno all'azione



Voglio ringraziare

Per la collaborazione, le riflessioni ed i punti di vista diversi, Claudio e Francesca.