



NON MI RICONOSCO PIÙ



DIARIO DI 30 GIORNI

per capire

perché non riesci più
a smettere di pensare

all'altro

30 GIORNI • 30 INCONTRI CON TE STESSA



PRENDI QUESTO TEMPO. È PER TE.

UN PERCORSO DI 30 GIORNI

BENVENUTA



*per ritrovare **chiarezza e lucidità**
quando ti senti divisa a metà.*

01.

Benvenuta in questo Journal, che ho pensato per accompagnarti a ritrovare **chiarezza e lucidità** se oggi ti senti una donna divisa a metà.

Ho organizzato questo diario in **30 giorni**, per offrirti ogni giorno un punto di vista nuovo attraverso brevi paragrafi, riflessioni personali, spiegazioni e parti della mia storia.

L'obiettivo è aiutarti a guardare con **maggiore lucidità** ciò che stai vivendo, soprattutto se senti di aver perso il tuo centro e di essere arrivata a un punto in cui qualsiasi scelta ti sembra capace di renderti infelice.

02.

In questi 30 giorni **non ti chiederò di scegliere**. Ti accompagnerò, attraverso il Metodo dei Tre Passi, a comprendere meglio come sei arrivata fin qui.

A fare chiarezza su ciò che stai vivendo e a iniziare a mettere in pratica quei cambiamenti che possono aiutarti a tracciare una **nuova direzione** nella tua vita.

Soprattutto se oggi senti di **amare ancora tuo marito**, ma allo stesso tempo ti sembra impossibile rinunciare alla **connessione** che hai costruito con l'altro uomo.

“

*Non sei sola in questo limbo.
Inizia questo viaggio con te stessa.
La chiarezza che cerchi è già dentro di te.*

”





COPYRIGHT E CONDIZIONI DI UTILIZZO



© 2026 Roberta Borsari. Tutti i diritti riservati.

Il presente Journal, inclusi testi, esercizi, domande, struttura, organizzazione dei contenuti, materiali grafici e contenuti originali che lo compongono, è destinato esclusivamente all'utilizzo personale dell'acquirente.

Salvo quanto consentito dalla legge, è vietata la riproduzione, duplicazione, modifica, distribuzione, pubblicazione, condivisione, trasmissione, vendita, rivendita o diffusione, totale o parziale, del presente materiale senza preventiva autorizzazione scritta del titolare dei relativi diritti.

È inoltre vietato utilizzare o rielaborare il materiale, integralmente o in parte, per realizzare prodotti, corsi, workbook, journal, percorsi, dispense o altri contenuti destinati alla distribuzione o commercializzazione, quando ciò comporti una riproduzione o utilizzazione non autorizzata di contenuti protetti.

L'acquisto del Journal attribuisce esclusivamente un diritto di utilizzo personale del materiale e non comporta alcuna cessione dei diritti di proprietà intellettuale.

Eventuali utilizzi non autorizzati potranno essere perseguiti nei limiti e con gli strumenti previsti dalla normativa applicabile in materia di diritto d'autore.





NOTA IMPORTANTE



Questo Journal è uno strumento di **coaching**, riflessione personale e crescita individuale.

I contenuti, le domande, gli esercizi, le esperienze personali e le riflessioni proposte hanno esclusivamente finalità **educative** e di sviluppo della **consapevolezza personale** e non costituiscono, né intendono sostituire, prestazioni di natura psicologica, psicoterapeutica, psichiatrica, medica, diagnostica o sanitaria.

Il Journal non propone diagnosi, valutazioni cliniche o trattamenti di disturbi psicologici o condizioni patologiche e non deve essere utilizzato come sostituto del supporto di professionisti sanitari abilitati.

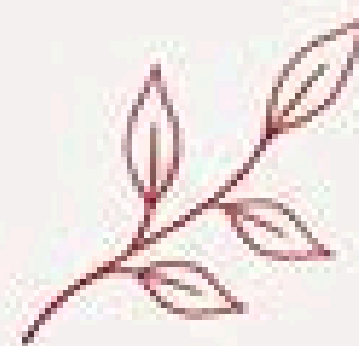
Le esperienze personali raccontate dall'autrice hanno esclusivamente finalità narrative e di riflessione e non devono essere interpretate come indicazioni applicabili automaticamente alla situazione personale della lettrice.

Le domande e gli esercizi contenuti nel Journal sono invitati alla riflessione. Ogni lettrice rimane pienamente responsabile delle proprie valutazioni, decisioni e azioni. In particolare, il Journal non fornisce indicazioni circa la scelta di iniziare, interrompere o modificare una relazione affettiva o familiare.

Qualora la lettura o gli esercizi facessero emergere una condizione di particolare sofferenza, disagio persistente, pericolo per sé o per altre persone, violenza o altre situazioni che richiedano un intervento specialistico, è opportuno rivolgersi tempestivamente a un professionista o servizio competente.

L'attività professionale dell'autrice è svolta nell'ambito del **coaching** e delle professioni non organizzate in ordini o collegi ai sensi della Legge 14 gennaio 2013, n. 4.





LA MIA STORIA



Sono **Roberta Borsari**, coach professionista ad approccio immaginale e da oltre 14 anni accompagno donne che attraversano momenti di forte cambiamento personale e relazionale.

Donne che, proprio come forse sta accadendo a te oggi, si trovano davanti a domande importanti, si sentono divise tra ciò che hanno costruito e ciò che sentono, e hanno bisogno di ritrovare **maggiore chiarezza** prima di capire quale direzione desiderano dare alla propria vita.

Anche io, nella mia storia personale, ho attraversato un periodo in cui mi sono trovata divisa tra una relazione già costruita e un sentimento nuovo che ha rimesso in discussione molte delle mie certezze.

Quella parte della mia storia la incontrerai più avanti, nelle pagine di questo Journal.

Se scelgo di accennartela qui è soltanto perché voglio che tu sappia una cosa: **non conosco** questo tipo di passaggio soltanto attraverso il mio lavoro.

So cosa significa trovarsi davanti a una scelta che sembra capace di cambiare tutto.

Ed è proprio da quell'**esperienza**, insieme agli anni di formazione e di lavoro con tantissime donne, che è nato il modo in cui oggi accompagno chi si trova in una situazione simile.

In questo lavoro **non sono sola**.



in questo lavoro non sono sola



Al mio fianco c'è **Raoul**, mio compagno da oltre **17 anni**, con il quale condivido da molti anni anche il mio percorso professionale.

Raoul ha una lunga esperienza nel coaching e nella consulenza, una formazione multidisciplinare e una certificazione professionale **PCC ICF**. Insieme, negli anni, abbiamo lavorato con centinaia di persone accompagnandole in percorsi dedicati al cambiamento, alla consapevolezza e alla costruzione di nuove direzioni personali e professionali.

Le nostre competenze e le nostre esperienze sono diverse, ma condividiamo lo stesso principio: prima di prendere una decisione importante, è fondamentale riuscire a vedere con maggiore chiarezza ciò che stai vivendo, ciò che desideri e la posizione dalla quale stai cercando di scegliere.

La tua storia può essere completamente diversa dalla mia.

-  Potresti voler ricostruire la relazione con tuo marito.
-  Potresti scoprire che desideri qualcosa di diverso.
-  Oppure potresti semplicemente non saperlo ancora.

Ed è proprio per questo che, in questi **30 giorni**, non cercherò di dirti quale scelta dovresti fare.

Il mio obiettivo sarà accompagnarti attraverso riflessioni, domande ed esercizi di consapevolezza che possano aiutarti a osservare la tua situazione da prospettive diverse e a riportare gradualmente **l'attenzione su di te, sui tuoi valori e su ciò che per te conta davvero.**

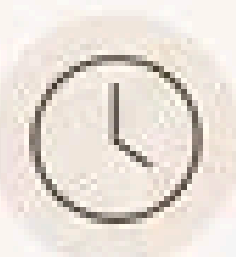


COME USARE QUESTO JOURNAL

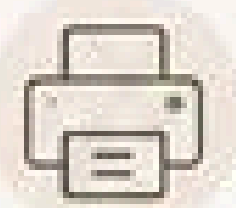


Questo Journal è stato pensato per accompagnarti per **30 giorni**, un passo alla volta.

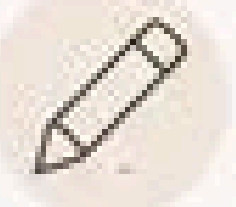
Non devi trovare subito tutte le risposte e non devi arrivare alla fine sapendo già quale scelta fare.



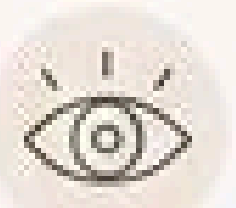
Ti consiglio semplicemente di dedicarti **10-15 minuti al giorno**. Leggi la pagina del giorno e poi prenditi qualche minuto per rispondere alle domande, scrivendo ciò che senti davvero, senza cercare la risposta “giusta”.



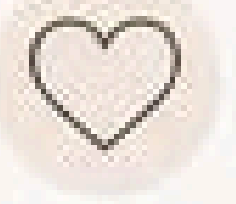
Se hai la possibilità di stampare il Journal, puoi utilizzare direttamente gli spazi che trovi nelle pagine. Se invece preferisci non stamparlo, o non ti senti tranquilla a lasciare le tue risposte scritte su carta, puoi utilizzare gli strumenti del tuo telefono o tablet per **scrivere o dettare le tue risposte direttamente sul file**, se il tuo dispositivo lo consente. In alternativa, puoi tenere le tue risposte in una nota privata sul telefono, indicando semplicemente il giorno e il numero della domanda.



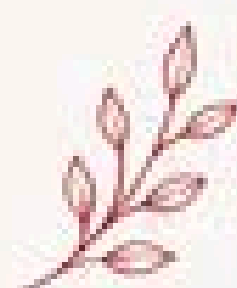
Alcune domande ti verranno spontanee. Altre potrebbero richiederti più tempo. Se un giorno non sai cosa scrivere, lascia pure quello spazio vuoto. Potresti scoprire di avere una risposta qualche giorno più avanti.



E, se puoi, evita di leggere tutto il Journal in una volta sola. Non è importante arrivare velocemente alla fine. **È più importante concederti il tempo di osservare, giorno dopo giorno, quello che emerge.**



Soprattutto, non usare queste pagine per obbligarti a prendere una decisione.



Usale per iniziare a vedere con maggiore chiarezza ciò che stai vivendo, ciò che non vuoi più ignorare e ciò che per te conta davvero.



L'IMPEGNO CHE TI CHIEDO



In questi 30 giorni **non dovrai** prendere una decisione.

Non dovrai decidere se lasciare il tuo matrimonio,
se rimanere o quale direzione dare alla tua relazione.

Quello che ti chiedo è semplicemente un impegno di circa
dieci minuti al giorno da dedicare a te.

Dieci minuti per leggere le **riflessioni** che troverai
nelle prossime pagine e svolgere gli **esercizi** che ti proporrò.

Perché questi 30 giorni non nascono per spingerti verso una scelta.
Nascono per aiutarti a creare le condizioni perché, quando arriverà
il momento di scegliere, tu possa farlo con maggiore **consapevolezza,**
presenza e chiarezza.

In questi 30 giorni ti accompagnerò a **osservare** dove hai iniziato
a mettere te stessa in secondo piano, quali aspetti della tua vita oggi
chiedono **attenzione** e quali **cambiamenti** puoi iniziare a considerare.

Passo dopo passo, l'obiettivo sarà riportare il baricentro da ciò che
fanno tuo marito o l'altro uomo a **ciò che senti, desideri e scegli tu.**

Per recuperare quella lucidità e quella **CHIAREZZA**
che oggi senti di aver perso.



Questo è il tuo spazio.



Nei prossimi **30 giorni**
ti guiderò, giorno dopo giorno,
a guardare in profondità
ciò che oggi fa così male,
ma che non puoi più ignorare.

COME USARE QUESTO JOURNAL



Prenditi il tempo che ti serve.



Non avere fretta.



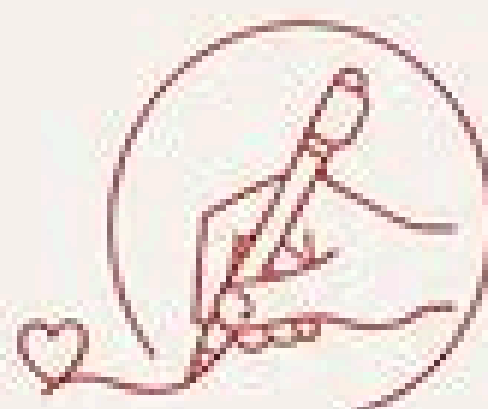
Scrivi ciò che senti, senza giudicarti.



Torna qui ogni giorno.



Questo spazio è tutto per te.



*Tu sei al centro
di questo viaggio.
E per una volta,
restaci.*





GIORNO 1

Ricordo la notte in cui mi sono *ritrovata sola.*



Avevo lasciato tutto per seguire l'uomo che credevo di amare.
E in quel silenzio è arrivato un pensiero che non riuscivo a zittire:
non è questa la vita che volevo.

Con lui stava già succedendo qualcosa che conoscevo fin troppo bene.
Mi metteva da parte. Mi dava per scontata. Esattamente come prima.

E per mesi avevo pensato che il problema fosse lui — la sua distanza,
le sue parole non seguite dai fatti, il suo non cambiare mai davvero.
Continuavo a cercare di fargli capire, di spiegarmi meglio,
di farmi scegliere una volta per tutte.

Finché non ho capito una cosa che mi ha spiazzata:
stavo cercando di cambiare la persona sbagliata.

Non era lui che dovevo guardare. Ero io.

È stato il primo passo, quello che oggi chiamo **Vedere**:
smettere di puntare lo sguardo fuori, e iniziare a guardare dentro,
senza scappare da quello che c'è.



Oggi non ti chiedo di giudicare quella sensazione.
Ti chiedo solo di iniziare a guardarla dritta negli occhi —
è da qui che parte ogni cambiamento vero,
dal **vedere** prima ancora di capire.

Perché la solitudine che senti oggi, con ogni probabilità,
non è nata quando hai incontrato lui.

“

“Sono io che tengo in piedi tutto.”

Se questa frase ti somiglia, è una solitudine
diversa da quella di chi è stata lasciata.
È la solitudine di chi non si è mai potuta
appoggiare a nessuno.



OGGI INIZIA QUI



Questo è il **primo giorno**
del tuo Journal.
Dedicalo a te, senza fretta.
Sei nel posto giusto.



Forse la tua storia
non assomiglia esattamente
alla mia. Forse non c'è stato
un "prima" con qualcun altro
che si ripete identico.
Ma se sei qui, probabilmente
riconosci qualcosa
in questa frase:

*quando sono con lui
mi sento più viva,
più vista, più scelta —
di quanto non mi senta
da tanto, troppo tempo.*





DATA ____/____/____

*Oggi mi sento...*
☐ Serena ☐ Confusa ☐ Arrabbiata ☐ Triste ☐ Sollevata ☐ Altro _____
**01.**

Descrivi, con parole tue,
il momento esatto in cui hai
capito che qualcosa si era rotto —
non l'evento eclatante,
ma il primo istante in cui hai
pensato "sono sola in questo".
O sa di lui non posso contare...

02.

Ora invece vai a quando hai
incontrato l'altra persona.
Cosa provi con LUI che
nella tua vita quotidiana
non provi più? Non
"cosa & lui di diverso" —
ma cosa succede dentro di te
in sua presenza. Dagli un nome
preciso: sentirti desiderata?
Sentirti vista? Sentirti
importante per qualcuno,
finalmente?

03.

Ora torna a quel nome che
hai scritto. Da quanto tempo
tutto questo ti mancava?
Alcune donne mi hanno detto
che nemmeno pensavano
fosse possibile...
Qual è la tua esperienza?

04.

Alla luce di questo:
cosa ami davvero, di lui?
La persona che è,
o quello che riesci a sentire
di te stessa quando
sei accanto a lui?





GIORNO 2

Quello che *credevo di aver trovato*



All'inizio, mi sentivo rinata.

Raoul mi guardava come se fossi l'unica donna nella stanza.
Mi scriveva messaggi che mi facevano sorridere da sola,
in macchina.

Mi diceva le cose che avrei voluto sentirmi dire da anni —
che ero bella, che ero speciale, che con me si sentiva vivo
come non si sentiva da tempo.

E per un po', quella sensazione mi è bastata
perché mi faceva stare veramente bene.

Poi, piano piano, ho iniziato a notare le crepe.
I silenzi che si allungavano. Le promesse che restavano parole.
I momenti in cui, esattamente come prima, mi sentivo
di nuovo un pensiero secondario nella sua giornata —
non la priorità che credevo di essere diventata.

E la cosa che mi ha fatto più male non è stata scoprirlo.
È stata la domanda che è arrivata subito dopo:

*se anche lui mi mette da parte —
cosa sto cercando davvero?*

Perché ho iniziato a chiedermi se stessi cercando,
in un uomo dopo l'altro, la stessa identica cosa.
E quella cosa, qualunque fosse, **non arrivava mai davvero.**
O arrivava solo all'inizio, come un fuoco che si accende in fretta
e si consuma altrettanto in fretta.



OGGI CONTINUIAMO



Ogni giorno **un passo**
per vederti meglio.
Per scegliere meglio.



Oggi ti chiedo di fermarti su questo,
senza girarci intorno.





— GIORNO 02 —



DATA ____ / ____ / ____

Oggi mi sento...

☐ Serena ☐ Confusa ☐ Arrabbiata ☐ Triste ☐ Sollevata ☐ Altro _____



01.

Descrivi con precisione i primi tempi con lui: cosa ti ha fatto sentire, in quelle prime settimane, che non sentivi più da tempo?

02.

Quella sensazione — prova a darle un nome esatto, non generico. Non "amore", non "felicità": cosa, di preciso? (Essere guardata? Essere scelta ogni giorno? Sentirti al centro?)

03.

Con il passare del tempo, quella sensazione è rimasta identica, o hai iniziato a dover fare di nuovo qualcosa — insistere, aspettare, dimostrare — per riottenerla?

04.

Se ti fermi con onestà: questa storia con l'altro, ti sta ancora dando quello che cercavi all'inizio? O le cose sono cambiate?

05.

Quando lui non c'è con chi resti, in quel momento? Chi si prende cura di te quando nemmeno lui riesce a farlo?





GIORNO 3

La donna che *non sentivo più*



C'è stato un periodo in cui, guardando la mia vita da fuori, sembrava tutto al posto giusto...

Avevo un uomo che mi portava a cena fuori il sabato, la casa al mare, i weekend organizzati. Una vita costruita pezzo dopo pezzo, esattamente come avevo immaginato.

Ma da quando era entrato Raoul, bastava uno sguardo. Un abbraccio e il sentire che da quell'abbraccio **non volevo più andarmene.**

Perché così, nella mia vita, non mi sentivo più da tempo.

Quando ero con Raoul era come se, per qualche istante, si accendesse una luce in una stanza che non mi ero nemmeno accorta fosse diventata buia.

Mi sentivo al sicuro, protetta, vista e desiderata.

Con quello che al tempo era il mio partner c'era affetto, ma non aveva nessuna di quelle attenzioni.

E se oggi ti riconosci in questa sensazione, prima ancora di pensare: *"Chi devo scegliere?"*, fermati un attimo.

Perché forse c'è una parte di te che, nella vita che hai costruito, non riesci più a sentire come prima.

E quando provi ad ascoltarla, potrebbe arrivare insieme anche il senso di colpa.

Se è così che ti senti, la domanda da porti non è soltanto:

"Con quale uomo voglio stare?"

Ma forse ce n'è una ancora più importante:

"Quale donna voglio tornare a essere?"



OGGI CONTINUIAMO



Ogni giorno **un passo**
per vederti meglio.
Per scegliere meglio.





— GIORNO 03 —



♥ *La donna che non sentivo più*

DATA ____/____/____

Oggi mi sento...

☐ Serena ☐ Confusa ☐ Arrabbiata ☐ Triste ☐ Sollevata ☐ Altro _____



01.

Quando sei con lui e quando sei in famiglia, ti senti davvero la stessa persona, o senti di indossare due versioni diverse di te? Descrivi la differenza, nei dettagli concreti — come cambi, cosa ti permetti, cosa nascondi.

02.

Quando è iniziato — il momento esatto in cui hai sentito che qualcosa non tornava più, anche se fuori andava tutto "bene"?

03.

Prova a nominare, uno per uno, i sentimenti che convivono dentro di te in questo momento: colpa, sollievo, paura, rabbia, vergogna, desiderio. Quali di questi senti più forti, e verso chi sono rivolti — verso te stessa, verso di lui, verso la tua famiglia?

04.

C'è un momento della giornata in cui questi sentimenti diventano più pesanti da portare? (Rientrando a casa? Prima di dormire? Quando i tuoi figli ti guardano?)

05.

Se dovessi dire la verità a te stessa, senza filtri: qual è il sentimento che, sotto tutti gli altri, provi più spesso — quando sei davvero sola con i tuoi pensieri?



GIORNO 4

Quello che *ho smesso di chiedermi*



Ricordo in modo molto lucido il periodo in cui ho conosciuto Raoul.

Mi sentivo profondamente sola, fuori posto in qualsiasi posto. Non ricordo un giorno preciso in cui ho iniziato a sentirmi così, ma ricordo chiaramente la musica che ascoltavo. Come mi sentivo.

Avevo creato una vita di cui i miei genitori erano orgogliosi, **ma ero diventata quasi invisibile a me stessa.**

E quando è arrivato Raoul, con quelle attenzioni che sembravano tutte per me, non è stato solo lui a colpirmi. È stato il fatto che qualcuno, finalmente, **mi stesse chiedendo qualcosa su di me.** Che qualcuno si fosse accorto che esistevo, oltre ai ruoli che ricoprivo. Che si interessasse a quello che desideravo veramente.

C'era però un aspetto che non avevo considerato. Quello che sentivo per lui non bastava **per rendere reale quell'amore che io sentivo di voler vivere.**

E non era solo una scelta: ***lascia questo e vai dall'altro.***

Quello che io non sapevo, in quel momento, era che stavo basando tutto su quelle attenzioni, **che mi facevano sentire bene.**

Ma il cambiamento che mi si chiedeva di fare per sostenere una relazione con Raoul **era molto più profondo di quanto non immaginassi.**



OGGI CONTINUIAMO



Ogni giorno **un passo**
per vederti meglio.
Per scegliere meglio.





— GIORNO 04 —



Quello che ho smesso di chiedermi

DATA ____ / ____ / ____

Oggi mi sento...

☐ Serena ☐ Confusa ☐ Arrabbiata ☐ Triste ☐ Sollevata ☐ Altro _____



01.

Prova a ricordare: quando è stata l'ultima volta, prima di lui, prima di costruire la tua famiglia, di avere dei figli. Cosa volevi veramente per te stessa? Cosa desideravi. Perché il suo sguardo probabilmente ha illuminato proprio questi sogni...

02.

Nella tua vita di ogni giorno (in famiglia, nel lavoro, nella routine), quanto spazio occupa quello che vuoi tu, rispetto a quello che serve agli altri? Prova a essere precisa, anche con una percentuale se ti aiuta.

03.

Cosa hai smesso di fare, o di chiederti, che prima di diventare "moglie", "madre", o qualunque ruolo tu ricopra oggi?

04.

Con lui, ti senti vista come persona intera, o ti senti vista soprattutto come qualcuno che finalmente lo desidera, lo sceglie, lo fa sentire importante? È uno scambio alla pari, o stai ancora dando più di quanto ricevi — solo in una forma diversa?



GIORNO 5

Quello che *non riuscivo più a ignorare*



Raoul non aveva creato quello che non funzionava nella mia vita.
Aveva semplicemente **acceso una luce** su quelle cose,
che fino a quel momento, ero sempre riuscita ad ignorare.

Avevo una vita organizzata, ero focalizzata sul lavoro,
sullo studio e non avevo nemmeno il tempo di osservare
le attenzioni che mi mancavano.
O a quanto in realtà quella persona **mi facesse sentire sola**.

Prima riuscivo a conviverci.
Perché in apparenza era tutto a posto, non mancava niente
e alla fine avevo **normalizzato il sentirmi così sola**.

Poi è arrivato Raoul.
Ed è stato come entrare in una stanza nella quale
avevo vissuto per due anni quasi al buio e,
improvvisamente, **accendere la luce**.

♥ *Puoi anche spegnerla di nuovo.
Ma ormai hai visto.
E io non riuscivo più a fare finta di niente.*

Scegliere significava ferire una persona a cui volevo bene,
lasciare la casa e i progetti che avevamo costruito,
affrontare il giudizio degli altri e non sapere
cosa sarebbe successo dopo.

Alla fine **ho scelto**.
Non perché avessi la certezza che con Raoul
sarebbe andato tutto bene.
Ma perché sentivo che **non potevo più tornare indietro**
e quello che è successo aveva reso **inevitabile**
quel tipo di scelta...



OGGI CONTINUIAMO

5



Ogni giorno **un passo**
per vederti meglio.
Per scegliere meglio.



Ma prima di pensare:
allora questa è
la mia scelta
fermati e chiediti:



*“Cosa sto
continuando
a non voler
vedere della vita
che sto vivendo?”*



ATTENZIONE

Non sto dicendo che la mia scelta
sia sempre quella giusta.
Io in quel momento
non avevo ancora figli.

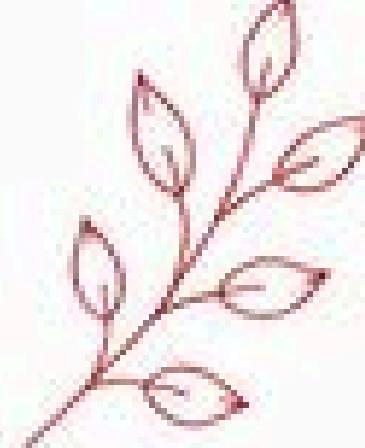


Avevo solo comprato
una casa con lui ed ho preso
una decisione che
non avrei potuto evitare...





Quello che non riuscivo più ad ignorare



DATA ____ / ____ / ____

Oggi mi sento...

☐ Serena ☐ Confusa ☐ Arrabbiata ☐ Triste ☐ Sollevata ☐ Altro _____



01.

Prima che arrivasse lui, quali cose della tua relazione avevi imparato ad accettare, minimizzare o considerare "normali", anche se dentro di te ti facevano stare male?

02.

Cosa hai iniziato a vedere più chiaramente da quando è entrato lui nella tua vita?

Non pensare solo a ciò che ti dà lui: pensa soprattutto a ciò che hai iniziato a notare di te, della tua relazione e della vita che stavi vivendo.

03.

Se l'altro uomo domani scomparisse completamente dalla tua vita, quali delle cose che oggi non riesci più a ignorare rimarrebbero comunque lì?

04.

Prima di chiederti "con chi voglio stare?", prova a togliere per un momento entrambi gli uomini dalla scena: cosa vorresti cambiare della tua vita, anche se nessuno dei due facesse parte del tuo futuro?





GIORNO 6

Quando *perdi di vista te stessa*



In quel periodo facevo continuamente **paragoni**.

Ogni attenzione di Raoul
rendeva ancora più evidente quella che mi mancava.

Ogni volta che mi sentivo vista da lui,
mi pesava ancora di più
non sentirmi allo stesso modo dall'altra parte.

E senza rendermene conto,
avevo iniziato a guardare continuamente **loro**.

- ♥ Cosa mi dava uno.
- ♥ Cosa mi mancava con l'altro.
- ♥ Con chi stavo meglio.
- ♥ Chi mi faceva sentire più amata.

Ma più guardavo loro,
più perdevo di vista la cosa più importante:

me stessa.

Perché quando tutta la tua attenzione
è concentrata su "**chi dei due?**",
rischi di smettere di farti una domanda
molto più importante:

- ♥ ***"Io, indipendentemente da loro,
come sto?"***

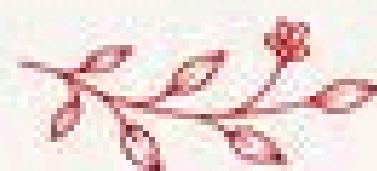
Per me era stato esattamente così.
Ma ancora non lo sapevo.



OGGI CONTINUIAMO

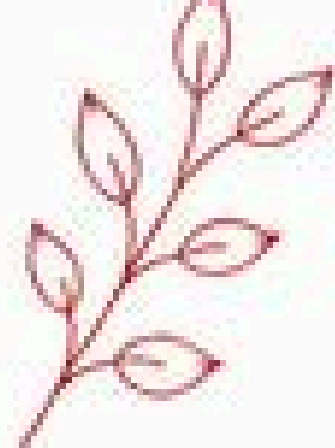


Ogni giorno **un passo**
per vederti meglio.
Per scegliere meglio.



La domanda
più importante
non è quella
che scegli tra loro,
ma quella
che puoi farti
dentro di te.





— GIORNO 06 —



Quando perdi di vista te stessa

DATA ____ / ____ / ____

Oggi mi sento...

☐ Serena ☐ Confusa ☐ Arrabbiata ☐ Triste ☐ Sollevata ☐ Altro _____



01.

Quanto tempo della tua giornata passi a pensare a cosa fa, cosa dice o cosa prova uno dei due uomini?

02.

Quando confronti tuo marito con l'altro, quali aspetti di te e di ciò che desideri finiscono in secondo piano?

03.

Se per un momento togliessi entrambi gli uomini dalla scena, cosa diresti oggi della tua vita? Cosa ti piace e cosa non ti rappresenta più?

04.

Se non dovessi scegliere nessuno dei due, di cosa avresti bisogno oggi per tornare a sentirti al centro della tua vita?



GIORNO 7

Quando *nemmeno l'amore basta*



C'è stato un momento, mesi dopo aver lasciato tutto, in cui mi sono seduta sulla spiaggia e ho pensato:

“Ora che c'è lui, è tutto in discesa.”

Avevo mollato tutto per seguire Raoul.

Avevo fatto la scelta più difficile della mia vita e pensavo che, al fianco dell'uomo che amavo, avrei potuto affrontare qualsiasi cosa.

Davo quasi per scontato che, dopo aver pagato un prezzo così alto, sarebbero arrivati finalmente il sollievo, la pace, l'amore che cercavo.

Non è successo.

Non perché lui non mi amasse abbastanza.

Ma perché avevo costruito tutta la mia speranza sull'idea che fosse lui a dovermi dare tutto ciò che sentivo mancare nella mia vita.

Pensavo bastasse la persona giusta perché finalmente tutto trovasse il proprio posto.

Poi sono arrivati anche con lui i momenti in cui non mi sentivo capita. I momenti in cui le cose erano diverse da come le avevo immaginate.

E il mio mondo ha iniziato di nuovo a vacillare.

“Avevo già lasciato tutto per questo.

♥ *Cosa mi restava,
se nemmeno questo bastava?”*

È lì che ho capito qualcosa che nessuno mi aveva mai detto:
**puoi lasciare, scegliere, ricominciare
e sentire che ti manca comunque qualcosa.**

Non necessariamente perché hai scelto la persona sbagliata. Ma perché al di là della persona che avevo accanto, quello che stavo vivendo **dipendeva da me.**



OGGI CONTINUIAMO



Ogni giorno **un passo**
per vederti meglio.
Per scegliere meglio.



La domanda
più importante
non è quella
che scegli tra loro,
ma quella
che puoi farti
dentro di te.





— GIORNO 07 —



Quando nemmeno l'amore basta

DATA ____ / ____ / ____

Oggi mi sento...

☐ Serena ☐ Confusa ☐ Arrabbiata ☐ Triste ☐ Sollevata ☐ Altro _____



01.

Cosa immagini che cambierebbe concretamente nella tua vita se domani potessi stare liberamente con l'altro uomo?

02.

Quali cose ti aspetti che sia lui a darti per sentirti finalmente felice, serena o completa?

03.

Quali delle cose che oggi ti fanno stare male rimarrebbero comunque nella tua vita, anche se domani fossi insieme a lui?

04.

Tra ciò che oggi senti mancare, cosa dipende realmente dall'uomo che hai accanto e cosa, invece, potresti iniziare a cambiare tu nella tua vita?





GIORNO 8

Cosa stavo *davvero vivendo*

C'è stata una sera in cui ero completamente sola
e ho pensato, forse per la prima volta:

*“Non è questa la vita per cui
ho lasciato tutto...”*

Fino a quel momento avevo continuato a pensare che fosse
soprattutto una questione di chi avevo accanto, come mi sentivo.

Ma ora anche dopo aver cambiato la mia vita,
mi sembrava cambiato così poco.

Certo non c'era più la pressione di avere a che fare
con una persona per cui non provavo più amore.

Ma non capivo perché nemmeno dopo aver scelto,
riuscivo a sentirmi davvero come avevo immaginato.

Poi ho iniziato a **guardare me**.

Perché in realtà avevo continuato a fare le cose,
a fare che c'era da fare, quello che ci si aspettava da me.

Ma avevo smesso di chiedermi una cosa
molto più semplice:

♥ *“Io, in questa vita, chi voglio essere?”*

Raoul aveva acceso una luce.

Ma cambiare uomo non poteva, da solo,
cambiare il posto che io avevo dato a me stessa.

Ed è da lì che ho iniziato a farmi una domanda diversa.

Non più soltanto:

♥ *“È questa la relazione giusta per me?”*

Ma:

♥ *“C'è ancora spazio per me
nella vita che sto vivendo?”*



OGGI CONTINUIAMO

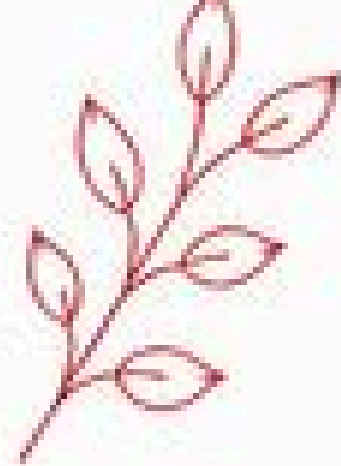


Ogni giorno **un passo**
per vederti meglio.
Per scegliere meglio.



La domanda
più importante
non è quella
che scegli tra loro,
ma quella
che puoi farti
dentro di te.





— GIORNO 08 —



Cosa stavo davvero vivendo

DATA ____ / ____ / ____

Oggi mi sento...

☐ Serena ☐ Confusa ☐ Arrabbiata ☐ Triste ☐ Sollevata ☐ Altro _____



01.

Se guardi una tua giornata normale, quanto spazio c'è davvero per te?

Non per il lavoro, i figli, tuo marito o l'altro uomo: cosa fai oggi semplicemente perché appartiene a te e ti fa sentire te stessa?

02.

Quali cose continui a fare perché "vanno fatte" o perché gli altri si aspettano che tu le faccia, anche se ormai senti che non ti rappresentano più?

03.

Se per un momento il problema non fosse scegliere tra due uomini, cosa sentiresti di voler cambiare della tua vita per tornare a riconoscerti?



GIORNO 9

Avevo cambiato uomo, *non ancora il mio modo di vedere*



Quando ho scelto Raoul pensavo di aver cambiato tutto.

Avevo lasciato la mia relazione,
la casa che avevo comprato,
i progetti che avevo costruito
e quella vita che fino a poco tempo prima
pensavo sarebbe stata il mio futuro.

Ma c'era una cosa che non avevo cambiato.

**Il modo in cui immaginavo
dovesse essere una relazione.**

Senza rendermene conto, mi aspettavo che
anche Raoul entrasse nello stesso modello che conoscevo:
una vita organizzata, sicura, prevedibile.
Le stesse certezze che avevo cercato fino a quel momento,
semplicemente con un uomo diverso accanto.

E quando lui non corrispondeva a quell'immagine,
iniziavo a pensare che qualcosa non andasse.

Quello che ancora non riuscivo a vedere era che
con Raoul avrei potuto costruire qualcosa
di completamente diverso.

Non necessariamente migliore o più facile.
Diverso.

Ma per poterlo vedere avrei dovuto smettere
di chiedergli di diventare l'uomo che conoscevo già
e iniziare a chiedermi quale vita avremmo
potuto costruire insieme.

♥ *Avevo avuto il coraggio di cambiare uomo.
Non avevo ancora imparato
a immaginare una vita diversa.*



OGGI CONTINUIAMO



Ogni giorno **un passo**
per vederti meglio.
Per scegliere meglio.



La domanda
più importante
non è quella
che scegli tra loro,
ma quella
che puoi farti
dentro di te.

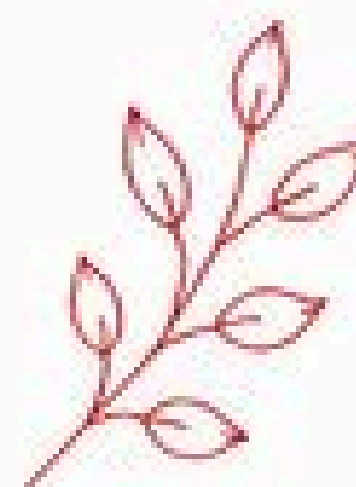




— GIORNO 09 —



*Avere cambiato uomo.
non ancora il mio modo di vedere*



DATA ____/____/____

Oggi mi sento...

☐ Serena ☐ Confusa ☐ Arrabbiata ☐ Triste ☐ Sollevata ☐ Altro _____



01.

Quando immagini una vita con l'altro uomo, cosa vedi concretamente?

Dove vivete, come passate le giornate, che rapporto avete, cosa cambia rispetto alla vita che hai oggi?

02.

Quanto di quella vita è davvero ciò che desideri tu e quanto, invece, ripete semplicemente l'idea di relazione che hai sempre avuto?

03.

Quali aspettative che oggi hai verso tuo marito ti accorgi di avere anche verso l'altro uomo?

04.

Se non dovessi replicare nessun modello già conosciuto, che tipo di relazione e di vita vorresti costruire oggi?



GIORNO 10

Quando sentivo *che qualcosa stava cambiando.*



Le cose tra Raoul e me non erano più come prima.
I litigi si erano fatti più frequenti,
le incomprensioni più profonde.
Mi sentivo sola, anche quando eravamo insieme.
E dentro di me cresceva una stanchezza che
non sapevo più come gestire.

Non era più solo delusione.
Era la sensazione costante che qualcosa
si stesse spegnendo lentamente.
E non sapevo come fermarlo.

In quel periodo, senza cercarlo,
una persona che conoscevo per lavoro
ha iniziato lentamente a farsi spazio nella mia vita.
All'inizio non gli avevo dato nessuna importanza.
Non sapevo ancora dove mi avrebbe portata.
Ma, piano piano, mi sono accorta che i suoi messaggi,
le sue attenzioni, la leggerezza che mi faceva sentire,
mi facevano stare bene.

Ed è stato lì che ho iniziato
a farmi delle domande.

♥ *"Perché questo mi fa stare così bene?"*
"Perché sento il bisogno di sentirlo?"

Non avevo intenzione di tradire Raoul.
Non stavo cercando altro.
Ma qualcosa dentro di me, che da tempo
non ascoltavo più, stava chiedendo attenzione.
E non sapevo ancora come rispondere.

Sapevo molto chiaramente cosa provavo per Raoul,
non erano in dubbio i suoi sentimenti,
ma quell'attrazione era qualcosa di inspiegabile...



OGGI CONTINUIAMO

10

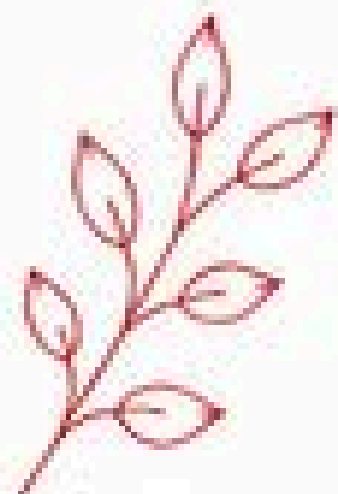


Ogni giorno **un passo**
per vederti meglio.
Per scegliere meglio.



La domanda
più importante
non è quella
che scegli tra loro,
ma quella
che puoi farti
dentro di te.





— GIORNO 10 —



*Odio parlare di quel
periodo della mia vita*



DATA ____/____/____

Oggi mi sento...

☐ Serena ☐ Confusa ☐ Arrabbiata ☐ Triste ☐ Sollevata ☐ Altro _____



01.

Se pensi al momento in cui l'altro uomo ha iniziato a farsi spazio nella tua vita, cosa stavi vivendo concretamente nella tua relazione e nelle tue giornate?

02.

In quel periodo, cosa sentivi che ti mancava di più, anche se continuavi ad amare tuo marito?

03.

Cosa succedeva dentro di te quando l'altro uomo ti cercava, ti scriveva o ti dava attenzione? Cosa cambiava, anche solo per qualche ora, rispetto a come ti sentivi prima?

04.

Se quell'uomo non fosse mai comparso, quali difficoltà o domande sulla tua vita sarebbero rimaste comunque lì?



GIORNO 11

La storia era finita. *Il dubbio no.*



Quella storia non è mai iniziata.

Lui al tempo era impegnato e sua moglie,
che si accorse quasi subito che qualcosa stava succedendo.

Ci siamo allontanati subito.

In tutta questa storia, però, io ero passata per quella
che cercava di sedurre gli uomini delle altre donne.

Lei era corsa a raccontare tutto a Raoul e improvvisamente
mi ero ritrovata additata come quella che aveva creato il problema.

Ma la cosa che mi faceva più male era un'altra.
Avevo la sensazione che quella situazione fosse riuscita
a mettere contro di me proprio l'uomo per cui avevo lasciato tutto.

E dentro di me aveva iniziato a crescere un dubbio:

♥ *“Ma cosa ho fatto?”*

Avevo lasciato una relazione, una casa, le mie certezze
per stare con un uomo di cui mi ero innamorata perdutamente.
E adesso quell'uomo mi sembrava completamente diverso.

Le attenzioni, gli sguardi, quel modo di farmi sentire
importante sembravano essere scomparsi.

E la presenza dell'altro uomo, anche se ormai era lontano
dalla mia vita, non faceva che alimentare quel dubbio.

Ogni tanto pensavo a come mi aveva fatta sentire. A quanto
fosse stato semplice sentirmi capita da qualcuno con cui,
in realtà, non avevo mai condiviso una vera quotidianità.

Ma sapevo che lui aveva la sua vita e non avrebbe lasciato
tutto quello che aveva per me.

Così mi ritrovavo sospesa tra qualcosa che non poteva esistere
e una relazione che avevo scelto con tutta me stessa,
ma che non riconoscevo più.

E continuavo a chiedermi:

♥ *“Dov'è finito il Raoul
di cui mi ero innamorata?”*



OGGI CONTINUIAMO

11



Ogni giorno **un passo**
per vederti meglio.
Per scegliere meglio.



La domanda
più importante
non è quella
che scegli tra loro,
ma quella
che puoi farti
dentro di te.





— GIORNO 11 —



*La storia era finita.
Il dubbio no.*



DATA ____ / ____ / ____

Oggi mi sento...

☐ Serena ☐ Confusa ☐ Arrabbiata ☐ Triste ☐ Sollevata ☐ Altro _____



01.

Quando pensi all'altro uomo,
cosa ti manca davvero:
lui oppure il modo in cui
ti senti quando ti cerca,
ti ascolta o ti dà attenzione?

02.

Quali differenze noti oggi
tra l'uomo che hai accanto
e l'uomo di cui ti eri innamorata
all'inizio della vostra relazione?

03.

Quando qualcosa con tuo marito
non va come vorresti, quanto
spesso ti ritrovi a immaginare
come sarebbe la stessa situazione
con l'altro uomo?

04.

Quanto di ciò che immagini
con l'altro uomo nasce da qualcosa
che avete realmente vissuto e
quanto, invece, da ciò che immagini
potrebbe esserci tra voi?

— *GIORNO 11* —



La storia era finita. Il dubbio no.

DATA

Oggi mi sento...

☐ Serena ☐ Confusa ☐ Arrabbiata ☐ Triste ☐ Sollevata Altro



01.

Quando pensi all’altro uomo, cosa ti manca davvero: lui oppure il modo in cui ti senti quando ti cerca, ti ascolta o ti dà attenzione?

02.

Quali differenze noti oggi tra l’uomo che hai accanto e l’uomo di cui ti eri innamorata all’inizio della vostra relazione?

03.

Quando qualcosa con tuo marito non va come vorresti, quanto spesso ti ritrovi a immaginare come sarebbe la stessa situazione con l’altro uomo?

04.

Quanto di ciò che immagini con l’altro uomo nasce da qualcosa che avete realmente vissuto e quanto, invece, da ciò che immagini potrebbe esserci tra voi?





GIORNO 12

E se *mi fossi sbagliata?*



C'è stato un giorno, poco dopo, in cui non stavo bene.
Niente di grave, ma di solito Raoul era il primo
a prendersi cura di me. Ad assicurarsi che stessi bene.

Quel giorno invece niente.
Silenzio. Distanza. Come se fossi diventata trasparente.

Sono rimasta a letto a fissare il soffitto,
ripensando a com'era stato all'inizio.
A quando bastava un mio sospiro
perché si accorgesse che qualcosa non andava.
E tornavo a pensare a dove era finito
l'uomo di cui mi ero innamorata.

E inevitabilmente tornavo anche a pensare
all'altro uomo e a quanto, con lui,
avessi avuto la percezione che tutto
sarebbe stato diverso.

Ma lui era irraggiungibile.
Aveva scelto la sua vita e io sapevo che non avrebbe
lasciato quello che aveva per me.

E questa consapevolezza, invece di aiutarmi
a chiudere quella porta, in quel momento
mi faceva stare ancora peggio.

Oggi per fortuna posso guardare quel periodo diversamente.
Ma allora ero nella confusione più totale,
perché continuavo a cercare la risposta guardando loro.

- ♥ *Cosa Raoul non mi dava più.*
- ♥ *Cosa l'altro mi aveva fatto sentire.*
- ♥ *E cosa sarebbe potuto succedere
se le cose fossero andate diversamente.*

Più cercavo una risposta lì, più mi sentivo confusa.

Non sapevo ancora quale fosse la domanda giusta da farmi.

- ♥ *Sapevo soltanto che continuare a chiedermi
"con quale uomo starei meglio?"
non mi stava portando da nessuna parte.*



OGGI CONTINUIAMO

12



Ogni giorno **un passo**
per vederti meglio.
Per scegliere meglio.



La domanda
più importante
non è quella
che scegli tra loro,
ma quella
che puoi farti
dentro di te.



— *GIORNO 12* —



E se mi fossi sbagliata?

DATA

Oggi mi sento...

☐ Serena ☐ Confusa ☐ Arrabbiata ☐ Triste ☐ Sollevata Altro



01.

Quandopensi all’altro uomo, cosa sai realmente di come sarebbe una vita quotidiana con lui e cosa, invece, stai immaginando?

02.

Quando tuo marito non ti dà ciò di cui hai bisogno, quanto questo ti porta a pensare che con l’altro sarebbe diverso? Qual è l’ultimo episodio concreto in cui è successo?

03.

C’è qualcuno che oggi senti responsabile del fatto che tu e l’altro uomo non possiate stare insieme? Cosa provi verso questa persona e cosa pensi ti abbia tolto?

04.

Sesmettessi per un momento di chiederti “con quale dei due starei meglio?”, quale domanda sulla tua vita rimarrebbe ancora senza risposta?





GIORNO 13

La telefonata che *ha cambiato la domanda.*

Ricordo ancora quella notte. Tra le lacrime ho chiamato una persona di cui mi fidavo.
Lei conosceva tutta la nostra storia.
Sapeva bene cosa stavo vivendo.

L'ho chiamata piangendo, lamentandomi di tutto quello che stava succedendo, e a un certo punto mi ha travolta con una frase:

♥ *"Tu non ti rendi conto di come stai rovinando tutto con le tue mani. Solo perché continui ad aspettarti che ci sia qualcosa fuori."*

È stata una doccia fredda.
Ma da quel giorno **qualcosa ha iniziato a cambiare.**

Ho iniziato a smettere di chiedermi continuamente cosa facesse Raoul, cosa pensasse l'altro uomo o come sarebbe potuta essere la mia vita se le cose fossero andate diversamente.

Per la prima volta, ho iniziato a riportare l'attenzione su di me.

Non avevo tutte le risposte.
Ma avevo iniziato a chiedermi cosa volessi costruire io, indipendentemente dall'uomo che avevo accanto.

Ed è proprio in quel periodo che ho trovato il coraggio di dare spazio a qualcosa che sentivo mio.
Di esprimere la mia voce in modo autentico.
Non con un uomo, ma con le persone che già mi seguivano nel mio lavoro.

Allora non ero consapevole del significato che avrebbe avuto tutto questo.
Ma oggi, ripercorrendo la mia storia a ritroso, riesco a guardare anche l'arrivo di quell'altro uomo in modo diverso.

♥ **Per me non è stato soltanto qualcosa che ha rischiato di distruggere ciò che avevo costruito.
È stato anche uno degli eventi che mi hanno costretto a fermarmi e a chiedermi:**

"Roberta, tu cosa vuoi costruire della tua vita?"

La situazione che tu ti stai trovando a vivere è probabilmente diversa.
Forse è più simile a quella che ho vissuto io all'inizio della mia storia con Raoul. O forse è ancora diversa.

Ma ci tenevo a raccontarti anche questo pezzo della mia storia, perché può essere una chiave di lettura importante anche per te.



OGGI CONTINUIAMO

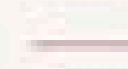
13



Ogni giorno **un passo**
per vederti meglio.
Per scegliere meglio.



La domanda
più importante
non è quella
che scegli tra loro,
ma quella
che puoi farti
dentro di te.



— *GIORNO 13* —

Riportare l'attenzione su di te

DATA

Oggi mi sento...

☐ Serena ☐ Confusa ☐ Arrabbiata ☐ Triste ☐ Sollevata Altro

01.

Se per una settimana non potessi chiederti cosa pensa tuo marito, cosa farà l'altro o con chi starai, quale problema della tua vita rimarrebbe comunque davanti a te?

02.

Prima che questa situazione diventasse così importante, c'era qualcosa che desideravi costruire per te e che hai continuato a rimandare? Che cosa?

03.

Immagina per un momento di togliere entrambi gli uomini dalla scena. Se potessi decidere soltanto come vuoi che sia la tua vita tra un anno, cosa vorresti trovare di diverso rispetto a oggi?



GIORNO 14

Non avevo scelto *soltanto Raoul.*



Dopo quella notte e quella telefonata con una persona che ringrazierò sempre, qualcosa ha iniziato a cambiare.

Ho iniziato a vedere con più chiarezza cosa mi aveva legata così profondamente a Raoul. Perché avevo provato da subito un'attrazione così importante.

Non erano soltanto le attenzioni che mi dava.



Era come mi vedevo quando ero con lui.

Con Raoul sentivo di avere accanto una persona che guardava nella mia stessa direzione. Che voleva costruire insieme una vita diversa.

Era qualcosa che non avevo mai visto né nella mia famiglia né nella relazione precedente.

Ed è lì che ho capito una cosa.



Quando avevo scelto Raoul, non avevo scelto soltanto un altro uomo.

Avevo mandato in frantumi il futuro che avevo programmato: una casa già comprata, una relazione stabile, una vita che, almeno sulla carta, aveva già una direzione.

Ma soprattutto avevo scelto di lasciarmi alle spalle **un modo di vivere.**

Ma senza accorgermene, volevo ricostruirlo anche nella mia nuova vita.

Ed era questo che mi teneva bloccata.

Dopo quella telefonata ho iniziato a capire che non potevo continuare a vivere come la donna che ero stata prima.

Non bastava aver lasciato una casa e una relazione.

Dovevo iniziare a scegliere diversamente anche nelle cose concrete: nel mio lavoro, nel modo in cui immaginavo il mio futuro, nelle responsabilità che mi assumevo e nello spazio che finalmente decidevo di dare a me stessa.



Avevo avuto il coraggio di lasciare la mia vecchia vita.

Adesso dovevo avere il coraggio di non ricostruirla uguale.

Ed è stato quello che mi ha permesso, poco alla volta, di entrare veramente **in una nuova vita con Raoul.**



OGGI CONTINUIAMO

14

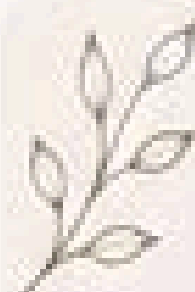


Ogni giorno **un passo**
per vederti meglio.
Per scegliere meglio.



Le scelte più importanti
non si vedono sempre
subito.

Ma sono quelle che,
piano piano,
ti portano
dove vuoi arrivare.



— *GIORNO 14* —

Non avevo scelto soltanto Raoul

DATA

Oggi mi sento...

☐ Serena ☐ Confusa ☐ Arrabbiata ☐ Triste ☐ Sollevata Altro

01.

Quando pensi all'altro uomo, cosa ti attrae davvero oltre a lui come persona? Che tipo di vita immagini di poter vivere al suo fianco?

02.

Come tivedi quando sei con lui? Più libera, desiderata, ascoltata, coraggiosa, leggera? Quale parte di te senti emergere maggiormente?

03.

Quellaparte di te esiste soltanto nella relazione con lui oppure ci sono altri momenti della tua vita in cui riesci già a sentirla? Quando succede?

04.

Se l'altro uomo fosse entrato nella tua vita non soltanto per mostrarti “con chi vorresti stare”, ma anche qualcosa che non vuoi più rimandare della tua vita, che cosa pensi ti stia mostrando?



GIORNO 15

Scegliere senza sapere *cosa ci sarà dopo.*



Quello che ti ho raccontato finora è soltanto un frammento della mia storia.

E riportare l'attenzione su di te non significa necessariamente scegliere di restare.

La storia di Anna Maria è stata molto diversa dalla mia. Quando mi ha chiesto aiuto, aveva due bambine e da tempo si sentiva profondamente sola nella sua relazione.

Dopo la nascita della seconda figlia, suo marito aveva iniziato a dedicare sempre più tempo a un gioco online. Nei weekend spesso spariva per ore e lei si ritrovava a gestire bambine, scuola, lavoro e casa.

Nel frattempo nella sua vita era entrato Davide. Ma anche quella relazione la lasciava sospesa. Si vedevano circa una volta ogni tre settimane, per poche ore, e Anna Maria continuava a chiedersi:



*"E se mi separo e poi lui non c'è?"
"Dovrei riprovare con mio marito
per le mie bambine?"*

È su questo che abbiamo lavorato insieme.

Anna Maria aveva bisogno di separare due cose:
**quello che voleva fare della relazione con suo marito
e quello che sarebbe successo con Davide.**

Quando ha deciso di separarsi, infatti, Davide non è diventato improvvisamente più presente.

Per un periodo si è persino allontanato.

Ed è lì che Anna Maria ha dovuto sostenere la propria scelta senza poter usare la presenza di Davide come conferma di aver fatto bene.



Solo dopo le cose hanno iniziato a cambiare. Davide ha iniziato spontaneamente a esserci di più, prima raggiungendola ogni weekend e poi fermandosi con lei per tutto il fine settimana.



Oggi hanno costruito una nuova famiglia insieme e anche il rapporto con il suo ex marito ha trovato una forma diversa.



Ma non è questo il punto.

Anna Maria non ha lasciato suo marito perché aveva la certezza di avere Davide.

Ha smesso di aver bisogno della certezza di Davide per capire cosa voleva fare della propria vita.

Il resto è arrivato dopo.



OGGI CONTINUIAMO

15



Ogni giorno **un passo**
per vederti meglio.
Per scegliere meglio.



Le scelte più importanti
non si vedono sempre
subito.

Ma sono quelle che,
piano piano,
ti portano
dove vuoi arrivare.



**Se oggi hai scritto
qualcosa che ti ha sorpresa,
non lasciarlo chiuso qui.**



Scrivimi Qui

Analizziamo la tua situazione

— GIORNO 15 —

Scegliere senza sapere cosa ci sarà dopo

DATA

Oggi mi sento...

☐ Serena ☐ Confusa ☐ Arrabbiata ☐ Triste ☐ Sollevata Altro

01.

Se sapessi con certezza che l'altro uomo domani non ci sarà più, cosa rimarrebbe vero di quello che senti oggi nella tua relazione?

02.

Se invece sapessi che l'altro uomo sarà sicuramente al tuo fianco, cosa cambierebbe nella scelta che senti di voler fare? E cosa ti dice questa risposta?

03.

Se non avessi la garanzia che nessuna delle due strade ti farà stare bene, quale scelta sentiresti comunque più coerente con la donna che vuoi diventare?



● GIORNO 16

Pensavo che *il peggio fosse passato.*



Dopo quella fase della mia vita,
così intensa e sfidante,
pensavo di aver affrontato la prova più difficile.

In circa diciotto mesi
ero riuscita a rimettere in sesto la mia vita.
Il lavoro andava bene.
Avevo trovato una mia stabilità.

Io e Raoul ci eravamo uniti moltissimo.
Eravamo affiatati
e avevamo iniziato a costruire davvero
quella vita che, qualche anno prima,
non riuscivo nemmeno a immaginare.

Poi sono arrivati i nostri figli.
Prima Valentina.
Poi Gabriel.
Avevo la famiglia che avevo sempre desiderato.
Il lavoro andava veramente bene.

E ricordo di aver pensato:

♥ *“Ce l’abbiamo fatta.”*

Credevo che la parte più difficile
della nostra storia fosse ormai alle nostre spalle.
Che dopo tutto quello che avevamo attraversato
fosse finalmente arrivato il momento
di goderci ciò che avevamo costruito.

Poi, quando Gabriel aveva appena tre mesi,
è successo qualcosa.
Qualcosa che non avrei mai potuto immaginare.

E nel giro di pochissimo tempo,
quella sensazione di sicurezza
che avevo impiegato anni a costruire è crollata.
Quello che credevo ormai solido
ha iniziato improvvisamente a vacillare.
E, ancora una volta, mi sono ritrovata davanti a qualcosa
che avrebbe cambiato profondamente
il modo in cui guardavo la mia vita e la mia relazione.



OGGI CONTINUIAMO

16



Ogni giorno **un passo**
per vederti meglio.
Per scegliere meglio.



Le scelte più importanti
non si vedono sempre
subito.

Ma sono quelle che,
piano piano,
ti portano

dove vuoi arrivare.



— GIORNO 16 —

Pensavo che il peggio fosse passato

DATA

Oggi mi sento...

☐ Serena ☐ Confusa ☐ Arrabbiata ☐ Triste ☐ Sollevata Altro

01.

C'è qualcosa nella tua vita che hai impiegato anni a costruire e che oggi hai paura di perdere? Che cosa rappresenta davvero per te?

02.

Quando pensi alla possibilità di cambiare la tua vita, cosa temi di perdere oltre alla relazione: famiglia, stabilità, identità, sicurezza, immagine di te?

03.

Setogliessi per un momento la paura di perdere ciò che hai costruito, cosa riusciresti a guardare con maggiore onestà della vita che stai vivendo oggi?



GIORNO 17

Il giorno in cui *tutto è cambiato.*



Non voglio raccontarti nei dettagli
quello che è successo.

Ho scelto da tempo di chiudere quella porta
e non voglio che quell'evento continui ad avere
spazio nella mia vita.

Ti basta sapere che è successo qualcosa di violento.

Io, Raoul e la mia famiglia siamo stati minacciati.
Siamo stati in pericolo e, da un giorno all'altro,
quella sensazione di sicurezza che avevo costruito
è scomparsa.

Gabriel aveva appena tre mesi.

All'inizio ho semplicemente fatto finta di niente.

C'erano i bambini. Il lavoro. La casa.
I genitori di Raoul da gestire perché non erano
più autosufficienti. I miei genitori a più di 150 km
di distanza.

Eravamo da soli a fare tutto.

Così continuavo ad andare avanti come se non fosse
successo niente, occupandomi di tutto.

Ma non era così.

Dentro di me ero arrabbiata.

Guardavo Raoul e vedevo l'uomo che avrebbe
dovuto tenerci al sicuro, ma non c'era riuscito.

E più cercavo di fare finta che andasse tutto bene,
più quella rabbia cresceva.

Fino a iniziare a cambiare anche il modo
in cui guardavo lui.

Questa volta non c'era un altro uomo.
Non c'era un'altra vita da immaginare.
C'eravamo soltanto noi due.

E per la prima volta dopo tanti anni insieme,
ho iniziato seriamente a chiedermi se quello
che avevamo costruito sarebbe sopravvissuto.



OGGI CONTINUIAMO

17



Ogni giorno **un passo**
per vederti meglio.
Per scegliere meglio.



Non possiamo controllare
ciò che ci accade.
Ma possiamo scegliere
come attraversarlo
e cosa farne.

**Questo è ciò che
ci rende più forti.**



— *GIORNO 17* —

Domande per oggi

DATA

Oggi mi sento...

☐ Serena ☐ Confusa ☐ Arrabbiata ☐ Triste ☐ Sollevata Altro

01.

C'è qualcosa che hai continuato a portare avanti facendo finta che andasse tutto bene, mentre dentro di te sapevi che qualcosa era cambiato?

02.

Sepensi alla rabbia che provi verso tuo marito o il tuo compagno, cosa senti che avrebbe dovuto fare, capire o proteggere e che invece è mancato?

03.

Quanto di ciò che provi oggi verso di lui riguarda davvero la persona che hai davanti, e quanto nasce da qualcosa che è successo tra voi e che non sei mai riuscita davvero a lasciare andare?



GIORNO 18

Quello che *non riuscivo a vedere.*



Nei mesi dopo, io continuavo a presentarmi.
Ogni mattina mi alzavo, preparavo Gabriel,
Raoul portava Valentina a scuola, andavamo al lavoro,
tornavo, facevo la cena.
Da fuori, probabilmente, sembrava che stessimo reggendo.
Che ce l'avessimo fatta ad andare avanti.

Ma non avevamo superato niente,
stavamo solo continuando a funzionare
continuando a fare quello che c'era da fare.
Tutti e due.

Raoul correva quanto me.
I bambini, il lavoro, la casa,
i suoi genitori che avevano bisogno di noi.
Non avevamo mai un attimo per fermarci.

Dentro di me gli davo ancora la colpa
per non essere riuscito a proteggerci,
anche se una parte di me sapeva
che quello che era successo non era colpa sua.

**Ma quello che non riuscivo a vedere
era ciò che stava vivendo lui.**

Raoul era stato ancora più vicino di me a quella violenza.
Aveva visto e vissuto cose che io non potevo
comprendere fino in fondo.
Ma io ero così concentrata sul tenere insieme
le nostre giornate che avevo smesso di guardare
davvero l'uomo che avevo accanto e non capivo.
Vedevo quello che non faceva.
Non vedevo tutto quello che stava sostenendo.

Solo molti mesi dopo Raoul mi ha raccontato
quanto sia stato difficile per lui quel periodo.
Non voglio entrare in quella parte della sua storia,
per rispetto verso di lui, perché solo lui sa
veramente cosa è successo.

**Io so soltanto che non me n'ero accorta.
Che lui stava veramente male
e io non me ne ero accorta.**

Mentre io cercavo di reggere tutto a modo mio,
anche lui stava cercando di farlo a modo suo.

Entriamo nella stessa casa,
con gli stessi figli e la stessa vita da mandare avanti.
Ma ognuno stava portando da solo
qualcosa che l'altro non riusciva a vedere.

E più cercavamo entrambi di essere forti,
più finivamo per allontanarci.



OGGI CONTINUIAMO

18



Ogni giorno **un passo**
per vederti meglio.
Per scegliere meglio.



Non possiamo controllare
ciò che ci accade.
Ma possiamo scegliere
come attraversarlo
e cosa farne.

**Questo è ciò che
ci rende più forti.**



Se senti che quello che sta
emergendo è più grande
di quello che riesci a portare
da sola in queste pagine,

scrivimi qui:



<https://wa.me/3935208883827>
testo=Analizziamo%20la%20tua%20situazione

- *GIORNO 18* -

Quello che non riescivo a vedere

DATA

Oggi mi sento...

☐ Serena ☐ Confusa ☐ Arrabbiata ☐ Triste ☐ Sollevata Altro

01.

Quando pensi a ciò che oggi ti manca nella relazione, cosa vedi soprattutto che tuo marito non fa? E cosa, invece, potrebbe fare ogni giorno senza che tu riesca più a notarlo?

02.

C'è qualcosa che stai portando avanti in silenzio pensando “devo farcela da sola”? Se sì, hai mai detto davvero all’uomo che hai accanto quanto ti pesa?

03.

Seper un momento smettessi di guardare tuo marito attraverso ciò che ti ha deluso, cosa riusciresti a vedere oggi della persona che hai davanti?

04.

È possibile che oggi stiate entrambi cercando di tenere insieme la stessa famiglia, ma in due modi così diversi da sentirvi comunque soli? Dove lo riconosci nella vostra relazione?



GIORNO 19

Quello che *non potevo chiedere solo a lui*



Ricordo alcuni momenti in cui guardavo Raoul e aspettavo che mi dicesse una parola, un gesto su quello che era successo. Qualcosa che mi facesse sentire meno sola in quello che sentivo.

Che mi permettesse di dire, nonostante tutto quello che è successo siamo ancora una squadra e rimediamo.

Ma quelle parole non arrivavano.
E più aspettavo, più dentro di me cresceva la stessa domanda:

“Perché non fa qualcosa?”

Per mesi ho pensato che il problema fosse tutto lì.
Ero arrabbiata con Raoul.

Pensavo che avrebbe dovuto proteggerci.

Che avrebbe dovuto trovare un modo per rimettere tutto insieme dopo quello che era successo e farci sentire nuovamente al sicuro.

Ma c'era anche qualcos'altro che ancora non riuscivo ad avere il coraggio di guardare.

Quei criminali non erano entrati casualmente nelle nostre vite.

Erano arrivati fino alla porta di casa nostra anche attraverso il mio lavoro.

Allora non riuscivo ancora a capire cosa significasse per me.
Sentivo soltanto una rabbia enorme per l'ingiustizia subita e volevo solo poterne parlare con Raoul.

Ma lui, solo nominare quello che era successo, si chiudeva come un riccio.

Io sentivo che dovevamo cambiare qualcosa di importante su di noi, perché non potevo continuare a fare qualcosa che metteva a rischio la mia famiglia...
Ma quella parte ancora non riuscivo a guardarla, nemmeno a nominarla...e nemmeno Raoul.



Attenzione: Non sto dicendo che la mia scelta sia sempre quella giusta. Io in quel momento **non avevo ancora figli.**

Avevo solo comprato una casa con lui ed ho preso una decisione che **non avrei potuto evitare...**



OGGI CONTINUIAMO

19



Ogni giorno **un passo**
per vederti meglio.
Per scegliere meglio.



A volte aspettiamo che sia qualcun altro a darci la risposta, la direzione, il permesso.
Ma la verità è che nessuno può fare il nostro passo al posto nostro.



“La chiarezza non arriva quando qualcuno ci salva. Arriva quando iniziamo a prenderci cura della nostra verità.”



- GIORNO 19 -

Quello che non potevo chiedere solo a lui

DATA

Oggi mi sento...

☐ Serena ☐ Confusa ☐ Arrabbiata ☐ Triste ☐ Sollevata ☐ Altro

01.

C'è qualcosa che continui ad aspettare da tuo marito prima di poter stare meglio o prendere una direzione? Che cosa, concretamente, vorresti facesse?

02.

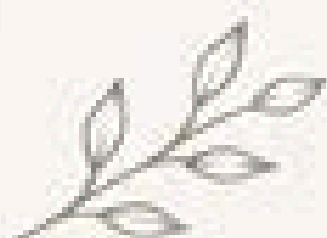
Selui non facesse mai quella cosa, quale parte della situazione rimarrebbe comunque nelle tue mani e potresti iniziare ad affrontare tu?

03.

C'èqualcosa della tua vita che sai di dover guardare o cambiare, ma che continui a rimandare perché farlo avrebbe conseguenze importanti? Che cosa ti spaventa davvero di quel cambiamento?

04.

Sesmettessi per un momento di chiederti “chi deve cambiare?”, qual è la prima cosa concreta che potresti fare tu per proteggere ciò che oggi conta davvero per te?



GIORNO 20

Quello che *non poteva tornare come prima*



Avevo lavorato tutta la gravidanza,
fino al giorno prima di andare in ospedale.
Mi ero organizzata perchè il mio lavoro
potesse continuare anche senza di me.

Avevo organizzato una babysitter che poi
ha tenuto Gabriel per due anni.
Mi ero organizzata con il lavoro,
in modo da avere per il primo anno di vita,
la possibilità di respirare.

**Vivere quei primi mesi con mio figlio
senza dover tenere tutto sulle spalle.**

Invece è successo l'esatto contrario.
Dopo quello che era successo,
era come se non credessi più nel mio lavoro.

E c'era qualcosa di ancora più difficile da accettare.
Proprio attraverso il mio lavoro,
quelle persone erano riuscite ad arrivare
fino alle nostre vite.

Non era colpa mia quello che avevano scelto di fare.
Ma per me era impossibile ignorare che quella porta
si era aperta proprio da lì.

E questa cosa aveva iniziato a mettere in discussione
anche ciò che, fino a quel momento,
avevo sempre dato per certo.
Il mio lavoro, quello che avevo costruito.
Il modo in cui avevo organizzato
la mia vita intorno ad esso.

Non sapevo ancora cosa avrei dovuto cambiare.
Sapevo soltanto che non potevo limitarmi
a rimettere insieme i pezzi e
ricominciare esattamente come prima.

**Qualcosa doveva cambiare,
ma io non sapevo cosa.**

PRENDI QUESTO TEMPO. È PER TE.

Non avere fretta.
Scrivi ciò che senti, senza giudicarti.
Torna qui ogni giorno.
Questo spazio è tutto per te.



OGGI CONTINUIAMO

20



Ogni giorno **un passo**
per vederti meglio.
Per scegliere meglio.



Ma prima di pensare:
allora questa è
la mia scelta
fermati e chiediti:



*“Cosa sto
continuando
a non voler
vedere della vita
che sto vivendo?”*



— *GIORNO 20* —

Quello che non poteva tornare come prima

DATA

Oggi mi sento...

☐ Serena ☐ Confusa ☐ Arrabbiata ☐ Triste ☐ Sollevata Altro

01.

C'è qualcosa nella tua vita che stai cercando di far tornare esattamente com'era prima, anche se dentro di te senti che quella versione non ti appartiene più? Che cosa fai per mantenerla in piedi?

02.

Se non dovessi decidere oggi cosa lasciare o cosa cambiare, quale aspetto della tua vita riusciresti finalmente ad ammettere che, così com'è, non vuoi più continuare a vivere?

03.

Qual è il prezzo che stai pagando per continuare a tenere tutto uguale — nella relazione, nella famiglia, nel lavoro o nel modo in cui ti occupi degli altri? E chi lo sta pagando insieme a te?

04.

Se il cambiamento che senti necessario non fosse “distruggere tutto”, ma modificare una cosa concreta per iniziare a vivere diversamente, da dove partiresti?

GIORNO 21

Quando anche *prendermi cura di me era diventato difficile*

Ricordo come in quel periodo ero arrivata a essere contenta, davvero contenta, se riuscivo ad avere abbastanza presenza mentale da organizzarmi per andare a farmi le unghie.
O andare dalla parrucchiera.

Prendermi cura di me, in quei mesi, era diventato qualcosa di così raro che quando succedeva lo vivevo come una piccola vittoria.

E questa cosa mi faceva rabbia.

Perché non ero una donna sprovveduta davanti alle difficoltà della vita.

Eppure nella nostra vita stavamo facendo una fatica enorme.

Io continuavo a occuparmi di tutto quello che c'era da fare, ma mi ero nuovamente lasciata in fondo alla lista.

Non so dire esattamente quando sono arrivata al limite. Ma ricordo una sera.

Io e Raoul stavamo guardando un film e la protagonista aveva una storia con un altro uomo.

A un certo punto si parlava del film e delle nostre posizioni e io mi ricordo che gli ho detto:

"Sono così stanca che non so se, oggi, riuscirei a restare abbastanza lucida da tenere fuori dalla mia vita un uomo che mi desse attenzioni."

Non era una minaccia.

E non c'era nessun altro uomo.

Era semplicemente la fotografia più sincera di dove ero arrivata.

PRENDI QUESTO TEMPO. È PER TE.

Non avere fretta.

Scrivi ciò che senti, senza giudicarti.

Torna qui ogni giorno.



OGGI CONTINUIAMO

21



Ogni giorno **un passo**
per vederti meglio.
Per scegliere meglio.



Ma prima di pensare:
allora questa è
la mia scelta
fermati e chiediti:



***"Cosa sto
continuando
a non voler
vedere della vita
che sto vivendo?"***



— *GIORNO 21* —

Quando anche prendermi cura di me era diventato difficile

DATA

Oggi mi sento...

☐ Serena ☐ Confusa ☐ Arrabbiata ☐ Triste ☐ Sollevata Altro

01.

Quando pensi all'altro uomo, quanto desideri davvero lui e quanto desideri invece la donna che torni a sentirti quando lui ti cerca, ti guarda o ti dedica attenzione?

02.

Prima che l'altro entrasse nella tua vita, in quali aspetti avevi già iniziato a metterti in fondo alla lista? Cosa avevi smesso di fare, chiedere o desiderare per te?

03.

Nei momenti in cui senti maggiormente il bisogno di cercare l'altro, cosa è successo poco prima? Ti senti sola, stanca, ignorata, poco desiderata, sopraffatta? Prova a individuare cosa stai cercando davvero in quel momento.

04.

Se domani l'altro uomo non potesse più darti attenzioni, quale bisogno rimarrebbe comunque lì? E cosa potresti iniziare a fare concretamente perché quel bisogno non dipenda soltanto dalla sua presenza?



GIORNO 22

Quando finalmente *ci siamo guardati*



Quella sera, dopo aver detto a Raoul:

**"Sono così stanca che non so se
riuscirei a restare lucida..."**

siamo rimasti entrambi in silenzio.

Ma, per una volta, non era un silenzio di rabbia.

Era il silenzio di due persone che si stavano
guardando davvero, forse per la prima volta
dopo mesi, senza più fingere che andasse tutto bene.

E guardando Raoul ho visto qualcosa
che fino a quel momento non ero riuscita a vedere.

Nei suoi occhi non vedevo più l'uomo
che non era riuscito a proteggerci.

**Vedevo la stessa paura di perdere tutto
che avevo io.**

Anche lui, a modo suo, stava cercando
di rimanere in piedi.

Non è cambiato tutto quella sera.
Ma qualcosa si è spostato.

Per la prima volta dopo mesi,
non eravamo più io da una parte e lui dall'altra.

**Eravamo di nuovo noi due,
davanti alla stessa cosa.**

Decidemmo anche di rivolgerci
a un terapeuta di coppia.

Pensavo che avrebbe visto qualcosa
che noi non riuscivamo più a vedere.

Siamo stati lì, abbiamo parlato, ci siamo confrontati
e ci ha aiutato.

Ma personalmente sono uscita da quell'esperienza
esattamente con la stessa domanda con cui ero entrata.

**Non avevo trovato una risposta a quello che
sentivo di dover cambiare per permettere alla
relazione di crescere.**

Ed è stato proprio questo a costringermi
a guardare la situazione da un'altra prospettiva.

PRENDI QUESTO TEMPO. È PER TE.

Non avere fretta.

Serivi ciò che senti, senza giudicarti.

Torna qui ogni giorno.

Questo spazio è tutto per te.



OGGI CONTINUIAMO

22



Ogni giorno **un passo**
per vederti meglio.
Per scegliere meglio.



Ma prima di pensare:
allora questa è
la mia scelta
fermati e chiediti:



***"Cosa sto
continuando
a non voler
vedere della vita
che sto vivendo?"***



— GIORNO 22 —

Quando finalmente ci siamo guardati

DATA

Oggi mi sento...

☐ Serena ☐ Confusa ☐ Arrabbiata ☐ Triste ☐ Sollevata Altro

01.

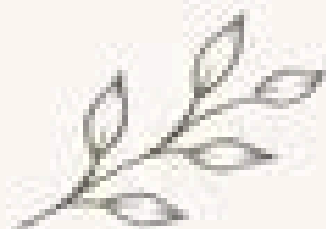
Sepoteste guardarvi senza dover decidere subito il futuro della vostra relazione, qual è la cosa più vera che vorresti riuscire a dirgli su come stai e su ciò che oggi ti manca?

02.

Quandoconfronti tuo marito con l’altro uomo, stai confrontando davvero due persone nella loro interezza oppure la quotidianità e le difficoltà vissute con uno con i momenti migliori che vivi con l’altro? Cosa cambia se provi a guardarli entrambi senza idealizzarli?

03.

Se l’altro uomo non esistesse, quali problemi tra te e tuo marito rimarrebbero comunque da affrontare? E, al contrario, quali aspetti della vostra relazione forse oggi riesci a vedere meno proprio perché l’altro è diventato un termine di confronto?



GIORNO 23

Quello che *finalmente mi ha dato pace*



In quel periodo ho chiesto aiuto in molti modi.
Ricordo una persona a cui raccontai quello che stavo vivendo.
Mi ascoltò e, a un certo punto, mi disse:
"È tutto dentro di te."

Forse, guardando quella frase da lontano,
una parte di verità c'era.
Ero io che continuavo a portarmi dietro quello
che era successo. Ero io che non riuscivo
a lasciarlo andare.

Ma ricordo perfettamente cosa provai quando me lo disse.
Non mi ci ritrovavo.

Non avevo bisogno che qualcuno mi dicesse
che la risposta era dentro di me.
Avevo bisogno di capire cosa fare con quella rabbia
quando arrivava.
Con la paura.

Con quei momenti in cui guardavo Raoul
e tornavo immediatamente a quello che era successo.

In quegli anni avevo meditato, fatto yoga, pregato.
Avevo cercato risposte in modi diversi.
Alcune di quelle esperienze mi avevano dato qualcosa.
Ma in quel momento avevo bisogno di qualcosa
che riuscissi a portare dentro la mia vita reale.
Un modo per fermarmi proprio quando arrivava
la tempesta e non farmi trascinare via ogni volta.

È da questa ricerca che, nel tempo, ho iniziato
a mettere insieme quello che oggi chiamo
Metodo dei Tre Passi.

- ♥ **Nel primo passo**, avevo imparato ad individuare perché ero arrivata a quel punto. Era quello che mi aveva permesso di capire perché non riuscivo a smettere di pensare all'altro.
- ♥ **Nel secondo passo** mi concentravo sul mettere ordine nel caos, per ritrovare lucidità e tornare a respirare. Questo passaggio è stato quello che mi ha permesso di vedere come rimettere ordine un pezzo alla volta nella mia vita, dopo situazioni così forte.
- ♥ **Infine il terzo passo**, ricostruirmi per essere coerente con la mia scelta e in grado di sostenerla. È stato applicando, nella mia esperienza questo metodo, che ho iniziato finalmente a sentire un po' di pace.

Non perché i problemi fossero improvvisamente spariti.
Ma perché non dovevo più risolvere
tutta la mia vita nello stesso momento

PRENDI QUESTO TEMPO. È PER TE.

Non avere fretta.
Scrivi ciò che senti, senza giudicarti.
Torna qui ogni giorno.
Questo spazio è tutto per te.



OGGI CONTINUIAMO

23



Ogni giorno **un passo**
per vederti meglio.
Per scegliere meglio.



Ma prima di pensare:
allora questa è
la mia scelta
fermati e chiediti:



*"Cosa sto
continuando
a non voler
vedere della vita
che sto vivendo?"*

"Hai appena letto il
metodo dei Tre Passi.
Se vuoi iniziare ad
applicarlo con una
guida,



[scrivimi qui](#)

— *GIORNO 23* —

Quello che finalmente mi ha dato pace

DATA

Oggi mi sento...

☐ Serena ☐ Confusa ☐ Arrabbiata ☐ Triste ☐ Sollevata Altro

01.

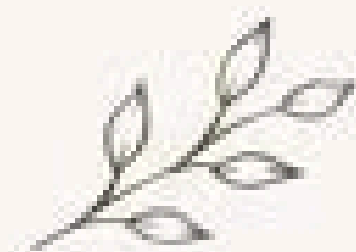
Quando pensi all’altro, o lo cerchi o immagini una vita con lui, cosa sta succedendo dentro di te o nella tua vita proprio in quel momento? Cosa sembra darti lui che senti di non riuscire a trovare altrove?

02.

Quali sono oggi le tre cose che creano più caos nella tua vita? Se non dovessi risolverle tutte insieme, quale avrebbe bisogno di essere affrontata per prima per permetterti di tornare a respirare?

03.

Immagina di aver già fatto la tua scelta — restare, andare via o costruire qualcosa con l’altro. Quale cambiamento dovrebbe avvenire prima di tutto in te perché, tra un anno, tu non ti ritrovi nuovamente nello stesso punto?



GIORNO 24

Quello che chiamiamo *normale*



Ripensando a quel periodo della mia vita, oggi vedo una cosa con molta più chiarezza. Non sono state solo le grandi cose a portarmi fino a quel punto. Ma è stato continuare ad applicare questo metodo in ogni piccola cosa.

Soprattutto per gestire quelle situazioni che portano allo scontro. Come è successo a Sonia.

Sonia aveva due figli e un marito che lei stessa definiva un briv'uomo. Dopo la nascita del secondo figlio, però le cose erano cambiate. Suo marito aveva iniziato a fare battute sul suo aspetto, giustificandosi che era solo uno scherzo.

Poi c'era sua suocera. Lei continuava a tirare frecciate su di lei, sul fatto che non era abbastanza presente con suo marito. E suo marito che non prendeva alcuna posizione per non creare malumori.

Sonia, per non creare problemi, lasciava correre, fino a quando le sembrava di aver superato un limite. Lì lentamente si è fatto spazio un suo collega. Prima quasi per gioco. Poi sempre di più.

Per lei però, il punto non era decidere quale uomo scegliere. Sonia aveva bisogno prima di tutto di tornare a prendere posizione nella propria vita. A non sentirsi sempre l'ultima ruota del carro, da suo marito, da sua suocera.

Ricordo quando mi raccontò dell'ennesima battuta di sua suocera sulla casa intestata a metà:

"Perché, in fondo, tu guadagni meno."

Questa volta Sonia non è rimasta in silenzio, ne è rimasta in attesa di una risposta di suo marito e ha preso una posizione molto netta.

"A me e a mio marito va bene così anche perché i nostri figli non si ricorderanno quanto guadagno, ma il tempo che ho passato con loro."

Era una frase, ma raccontava un cambiamento molto più grande.

Sonia aveva smesso di aspettare che fosse suo marito a difenderla.

Aveva iniziato a dire chiaramente cosa voleva, cosa non era più disposta a considerare normale.

Non stava chiedendo a qualcuno di salvarla.

Stava iniziando a prendere posizione nella propria vita.

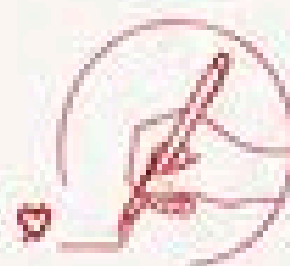
PRENDI QUESTO TEMPO. È PER TE.

Non avere fretta.

Scrivi ciò che senti, senza giudicarti.

Torna qui ogni giorno.

Questo spazio è tutto per te.



OGGI CONTINUIAMO

24



Ogni giorno **un passo**
per vederti meglio.
Per scegliere meglio.



Ma prima di pensare:
allora questa è
la mia scelta
fermati e chiediti:



***"Cosa sto
continuando
a non voler
vedere della vita
che sto vivendo?"***



— *GIORNO 24* —

Quello che chiamiamo normale

DATA

Oggi mi sento...

☐ Serena ☐ Confusa ☐ Arrabbiata ☐ Triste ☐ Sollevata Altro

01.

Qualicomportamenti, battute o situazioni hai imparato a lasciar correre per non creare problemi, ma che in realtà continuano a farti stare male?

02.

Quando qualcosa supera il tuo limite, cosa fai normalmente: dici chiaramente ciò che pensi, aspetti che tuo marito se ne accorga oppure rimani in silenzio finché non esplodi? Cosa ti impedisce di prendere posizione prima?

03.

Se nella tua vita c'è un altro uomo, quali parti di te riesci a esprimere con lui che nella tua relazione senti di aver progressivamente messo da parte? Cosa ti sta mostrando questo contrasto?

04.

Qual è una situazione concreta nella quale oggi stai aspettando che sia tuo marito, l'altro uomo o qualcun altro a prendere posizione al posto tuo? Cosa potresti dire o fare diversamente, senza aspettare che siano loro a cambiare per primi?



GIORNO 25

Ho smesso di *normalizzare...*



C'è un periodo, in quei mesi, di cui ho parlato pochissimo — anche con le persone più vicine a me — perché nessuno poteva capire veramente cosa stavamo attraversando.

Dopo quello che era successo, Raoul aveva iniziato lentamente ad avere bisogno di più spazio, quasi a chiudersi in se stesso.

Era una cosa che non gli avevo mai visto fare prima.

Continuava a esserci. Lavorava, correva con me, si occupava della nostra famiglia. Ma qualcosa in lui era cambiato.

Io e lui avevamo anche due modi diversi di stare con i nostri figli.

Io tendevo ad ascoltare, spiegare, cercare di capire cosa ci fosse dietro un comportamento.

Raoul, soprattutto in quel periodo, sentiva di doverli aiutare con le regole, facendo in modo che le rispettassero.

Per molto tempo mi sono detta:
"È normale. Guarda quello che abbiamo passato."
E in parte era vero.

Sapevo cosa aveva attraversato, Sapevo quanto stesse cercando di tenere insieme tutto ed esserci comunque per i bambini.

Ma non volevo che i nostri figli crescessero pensando che quella distanza fosse semplicemente il modo di essere del loro papà.

Perché io conoscevo un altro Raoul. Conoscevo il padre presente, capace di fermarsi, giocare con loro, ascoltarli ed entrare nel loro mondo.

E non volevo accettare che tutto quello che avevamo attraversato ce lo portasse via.

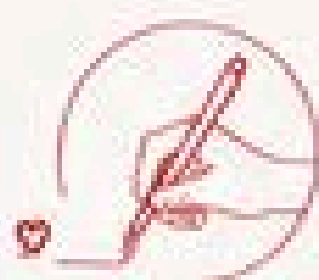
PRENDI QUESTO TEMPO. È PER TE.

Non avere fretta.

Scrivi ciò che senti, senza giudicarti.

Torna qui ogni giorno.

Questo spazio è tutto per te.



OGGI CONTINUIAMO

25



Ogni giorno **un passo**
per vederti meglio.
Per scegliere meglio.



Ma prima di pensare:
allora questa è
la mia scelta
fermati e chiediti:



*"Cosa sto
continuando
a non voler
vedere della vita
che sto vivendo?"*



- GIORNO 25 -

Ho smesso di normalizzare...

DATA

Oggi mi sento...

☐ Serena ☐ Confusa ☐ Arrabbiata ☐ Triste ☐ Sollevata Altro

01.

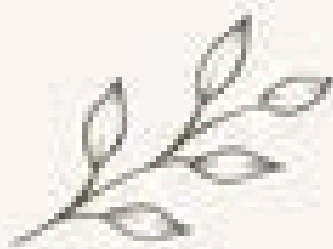
Quando l’altro uomo ti dà proprio ciò che senti mancare nella tua relazione, riesci ancora a distinguere quanto desideri davvero lui e quanto, invece, stai reagendo a qualcosa che con tuo marito hai smesso di considerare accettabile?

02.

C’è qualcosa nel comportamento di tuo marito che continui a giustificare perché conosci le sue difficoltà, ma che dentro di te senti di non voler più considerare normale?

03.

Se c’è un altro uomo nella tua vita, quanto ciò che trovi in lui mette in luce qualcosa che oggi ti manca con tuo marito? E quella mancanza è qualcosa che hai già provato a nominare e chiedere concretamente nella tua relazione?



GIORNO 26

Non avevo bisogno *di convincerlo*



In quel momento ero molto combattuta.
Sapevo che dovevo fare qualcosa, ma non sapevo cosa.

Avrei potuto continuare a dire a Raoul:

“Devi essere più paziente.”

“Devi ascoltarli di più.”

Ma sapevo che non sarebbe cambiato niente.

Così ho provato a fare qualcosa di diverso.
Ho smesso di dirgli come avrebbe dovuto essere
e ho iniziato a mostrargli quello che vedevo.

Quando uno dei bambini faceva qualcosa che ci metteva
alla prova, provavo a spostare l'attenzione da cosa
faceva Raoul a quello che stava succedendo
in quel momento.

Se necessario lo spiegavo a Raoul, perché ad esempio
Gabriel è un bambino che prima di imparare a parlare bene,
si arrabbiava moltissimo perché pensava
di non riuscire a farsi capire.
Gli spiegavo piccole cose.

Ma ricordo una delle prime volte in cui ho visto Raoul
fermarsi.
Invece di rispondere immediatamente, si è abbassato
verso nostro figlio e lo ha ascoltato.

Io ero lì a guardarli.
E non ho pensato:
“Finalmente ha capito.”

Ho pensato:
“Eccolo.”
Era il padre che conoscevo.

Non avevo dovuto trasformare Raoul in qualcun altro.
Ma non è successo perché gli ho parlato una volta,
ma perché ogni giorno per settimane,
ho preso la ferma intenzione che non potevo permettere
a ciò che avevamo attraversato di continuare a scegliere
al posto nostro che genitori saremmo stati.

PRENDI QUESTO TEMPO. È PER TE.

Non avere fretta.
Scrivi ciò che senti, senza giudicarti.
Torna qui ogni giorno.
Questo spazio è tutto per te.



OGGI CONTINUIAMO



26



Ogni giorno **un passo**
per vederti meglio.
Per scegliere meglio.



Ma prima di pensare:
allora questa è
la mia scelta
fermati e chiediti:



*“Cosa sto
continuando
a non voler
vedere della vita
che sto vivendo?”*

"Sei quasi alla fine. Se
la domanda di oggi ti ha
aperto qualcosa che
vuoi guardare più da
vicino, scrivimi:



[scrivimi qui](#)

— *GIORNO 26* —

Non avevo bisogno di convincerlo

DATA

Oggi mi sento...

☐ Serena ☐ Confusa ☐ Arrabbiata ☐ Triste ☐ Sollevata Altro

01.

C'è qualcosa che continui a chiedere a tuo marito da tempo, senza vedere un cambiamento? Se smettessi per un momento di cercare di convincerlo, cosa potresti fare tu diversamente nella stessa situazione?

02.

C'è qualcosa che oggi attribuisce all'altro — il suo modo di ascoltarti, capirti, cercarti o esserci — che in realtà ti sta mostrando con maggiore chiarezza ciò che non vuoi più lasciare in secondo piano nella tua vita?

03.

Qual è una cosa che non vuoi più permettere alle difficoltà, alla stanchezza o alla paura di decidere al posto tuo? Quale piccola azione concreta potresti ripetere, non una volta ma ogni giorno, per iniziare a cambiarla?



GIORNO 27

Chi sono chiamata *a diventare*



Tutto quello che era successo — l'evento, i mesi di silenzio con Raoul, la distanza tra noi — aveva lasciato spazio a un pensiero che continuava a tornare:

“Come sarebbe stato tutto con una persona diversa da lui?”

Arrivava nei silenzi a cena, nelle sere quando la stanchezza, accentuava ogni piccola mancanza e la rendeva più visibile.

Poi iniziava il confronto tra quello che avevo davanti e quello che un altro uomo avrebbe potuto darmi.

Fino a quando, anche grazie al Metodo dei Tre Passi, ho visto qualcosa che prima mi sfuggiva:
quel paragone non mi stava avvicinando a una risposta.

Mi stava allontanando da me stessa e soprattutto BLOCCANDO.

Più guardavo ciò che mancava, più vedevo soltanto due possibilità: restare rinunciando a una parte di me oppure distruggere tutto per cercarla altrove.

Non significa che quello che vedevo non fosse reale. Ma il confronto mi impediva di vedere altre possibilità: cambiare qualcosa nella relazione, mettere dei confini, chiedere qualcosa di diverso o, eventualmente, scegliere di andare via senza farlo perché un altro uomo mi sembrava la risposta.

È stato allora che la domanda è cambiata.

Non più:

“Con chi starei meglio?”

Ma:

“Chi sono chiamata a diventare attraverso tutto questo?”

Perché prima di capire cosa fare della mia relazione, avevo bisogno di capire quale donna avrebbe fatto quella scelta.

PRENDI QUESTO TEMPO. È PER TE.

Non avere fretta.

Scrivi ciò che senti, senza giudicarti.

Torna qui ogni giorno.

Questo spazio è tutto per te.



OGGI CONTINUIAMO

27



Ogni giorno **un passo**
per vederti meglio.
Per scegliere meglio.



Ma prima di pensare:
allora questa è
la mia scelta
fermati e chiediti:



**“Cosa sto
continuando
a non voler
vedere della vita
che sto vivendo?”**



— *GIORNO 27* —

Chi sono chiamata a diventare

DATA

Oggi mi sento...

☐ Serena ☐ Confusa ☐ Arrabbiata ☐ Triste ☐ Sollevata Altro

01.

Quando confronti tuo marito con l’altro uomo, quali aspetti metti più spesso sulla bilancia? Stai confrontando due persone nella loro interezza oppure ciò che oggi ti manca con ciò che l’altro riesce a darti?

02.

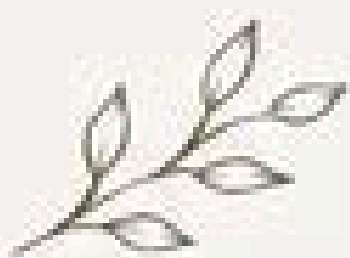
Se per un momento smettessi di chiederti “con chi starei meglio?”, quali possibilità per la tua vita riusciresti a vedere che oggi il confronto tra i due uomini ti impedisce di considerare?

03.

Cosa dell’altro uomo desideri davvero perché appartiene a lui, e cosa invece rappresenta una parte di te — sentirti viva, desiderata, ascoltata, libera, importante — che non vuoi più perdere qualunque uomo avrai accanto?

04.

Se non dovessi scegliere oggi né tuo marito né l’altro, ma soltanto la donna che vuoi diventare, cosa dovrebbe cambiare concretamente nel tuo modo di vivere, amare e prendere posizione?



GIORNO 28

Restare è stata una scelta. *Ma non l'ho fatta da sola.*

Io ho scelto di restare con Raoul. Più volte.
Ma c'è una cosa importante che non voglio lasciare
fuori dalla mia storia.

Raoul si è sempre presentato.
Non parlo delle attenzioni dei primi mesi,
delle parole giuste o di qualche gesto fatto
per convincermi a restare.

Raoul c'è sempre stato nel lavoro, con i bambini.
Nella nostra famiglia. Nei momenti in cui
c'era qualcosa da affrontare.

Ed è importante che te lo dica, perché so che
non tutte le donne vivono questa situazione,
non tutte le coppie hanno fatto il cammino
che abbiamo fatto noi.

Incontro donne che mi raccontano di compagni che,
davanti alla paura di perderle, tornano improvvisamente
presenti per qualche giorno.
Qualche attenzione in più. Una promessa. Un tentativo.

La mia storia non è questa e ne sono
profondamente consapevole.
È anche per questo che, in queste pagine,
ho voluto raccontarti la mia storia dall'inizio.

Ma in tutto questo io sono dovuta cambiare,
più e più volte. Ho cambiato quello che facevo,
lavoro, attività.
Perché abbiamo attraversato situazioni che hanno messo
profondamente alla prova entrambi e se non fossi cambiata,
non le avremmo superate.

Poi certo Raoul ha fatto la sua parte.

Per questo per me la vera scelta non è stata
tra restare, o andare.
Ma è diventata come smetto di sopportare o aspettare
che qualcosa cambi da solo.

So che non tutte le donne possono dire la stessa cosa.

Ed è proprio per questo che la mia scelta non può dirti
quale debba essere la tua.
Ma può mostrarti come io ho smesso di guardare soltanto
ciò che mancava e ho visto che eravamo ancora in due
a scegliere quella famiglia.

PRENDI QUESTO TEMPO. È PER TE.

Non avere fretta.
Scrivi ciò che senti, senza giudicarti.
Torna qui ogni giorno.
Questo spazio è tutto per te.



OGGI CONTINUIAMO

28



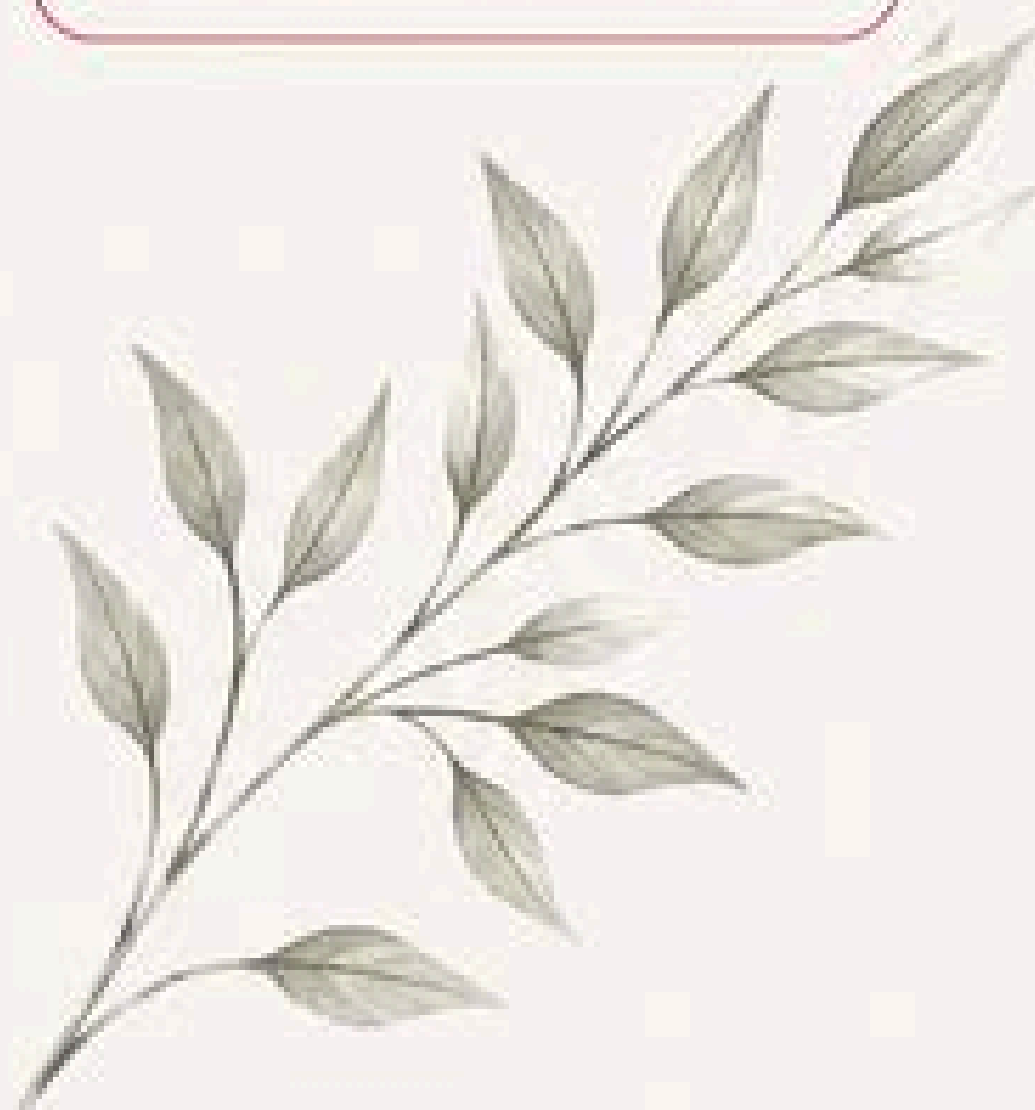
Ogni giorno **un passo**
per vederti meglio.
Per scegliere meglio.



Ma prima di pensare:
allora questa è
la mia scelta
fermati e chiediti:



*“Cosa sto
continuando
a non voler
vedere della vita
che sto vivendo?”*



— *GIORNO 28* —

Restare è stata una scelta. Ma non l'ho fatta da sola.

DATA

Oggi mi sento...

☐ Serena ☐ Confusa ☐ Arrabbiata ☐ Triste ☐ Sollevata Altro

01.

Quando l’altro ti dà proprio ciò che senti mancare con tuo marito, quanto stai confrontando due uomini e quanto invece due momenti completamente diversi delle relazioni: la quotidianità costruita con uno e lo spazio più leggero che oggi vivi con l’altro?

02.

Se l’altro uomo uscisse completamente dalla tua vita, ciò che oggi non accetti più della tua relazione rimarrebbe comunque vero? E cosa, invece, potrebbe apparirti diverso senza quel confronto continuo?

03.

Se guardassi entrambi soltanto per come si presentano concretamente — non per ciò che promettono, per ciò che speri diventino o per la paura di perderli — cosa ti raccontano oggi i loro comportamenti? E soprattutto: quale posizione vuoi prendere tu davanti a ciò che vedi?



GIORNO 29

Quando scegliere *non basta*



Ieri ti ho raccontato perché io ho scelto di restare e come sono consapevole, che il mio è un caso isolato.

La storia di Gloria è andata in una direzione diversa.

Quando è arrivata da me, nella sua vita c'era già un altro uomo.

Voleva vivere quella relazione, ma aveva paura di perdere la propria famiglia, far soffrire suo marito e ferire le sue figlie.

E mentre lei rimaneva sospesa, l'altro continuava a chiederle di prendere una posizione.

Durante **RESPIRA** — *Uscire dal Limbo senza distruggere ciò che conta davvero*, Gloria ha iniziato a vedere cosa stesse cercando realmente nell'altro uomo.

Non per allontanarsi da lui.

Ma per capire che costruire una relazione con lui avrebbe richiesto molto più che sceglierlo.

Avrebbe richiesto scelte rispettose verso suo marito e le sue figlie. E un cambiamento anche da parte sua.

Per anni Gloria si era occupata di tutti, lasciando sempre meno spazio a se stessa, impostando tutto come se ci dovesse essere sempre lei.

Poi, proprio durante le settimane del nostro lavoro insieme, l'altro uomo ha iniziato ad allontanarsi.

Fino a dirle che stava pensando di riprovarci con la sua ex.

Gloria ha vacillato. Ha pensato:

"Allora per chi sto facendo tutto questo?"

"Cosa sto facendo?"

Ed è lì che ha visto qualcosa di fondamentale: la sua scelta non poteva dipendere dalla certezza che quell'uomo sarebbe rimasto.

Non bastava passare da una relazione all'altra. Doveva capire chi voleva essere e come costruire quella nuova vita senza annullarsi nuovamente.

Oggi Gloria e quell'uomo stanno provando, un passo alla volta, a costruire la loro storia. Proprio in questi giorni sono partiti insieme per una vacanza.

Ma il punto è che oggi Gloria non segue le fluttuazioni dell'altro, perché sa come tornare a respirare senza rinunciare nuovamente a se stessa.

Ma soprattutto sa che questa nuova relazione per crescere ha bisogno che lei non si metta da parte, così come ha bisogno di agire nel rispetto di tutte le persone coinvolte.

PRENDI QUESTO TEMPO. È PER TE.

Non avere fretta.

Scrivi ciò che senti, senza giudicarti.

Torna qui ogni giorno.

Questo spazio è tutto per te.



OGGI CONTINUIAMO

29



Ogni giorno **un passo**
per vederti meglio.
Per scegliere meglio.



Ma prima di pensare:
allora questa è
la mia scelta
fermati e chiediti:



*"Cosa sto
continuando
a non voler
vedere della vita
che sto vivendo?"*

""Domani chiudiamo
il percorso. Se vuoi,
mandami quello che
hai scritto:



scrivimi qui

— *GIORNO 29* —

Quando scegliere non basta

DATA

Oggi mi sento...

☐ Serena ☐ Confusa ☐ Arrabbiata ☐ Triste ☐ Sollevata Altro

01.

Se l’altro uomo domani ti dicesse che non può più esserci, cosa cambierebbe nella scelta che senti di voler fare? E cosa, invece, rimarrebbe esattamente uguale?

02.

Quanto il tuo stato d’animo oggi cambia in base a quanto l’altro ti cerca, è presente, fa progetti o si allontana? Cosa succede dentro di te quando senti che lui fa un passo indietro?

03.

Sescegliessi davvero di costruire una vita con l’altro, cosa dovrebbe cambiare anche in te perché quella nuova relazione non diventi semplicemente un luogo diverso in cui continui a metterti da parte?

04.

Quali persone e quali cose vuoi proteggere qualunque scelta farai — figli, famiglia, rispetto per tuo marito, te stessa — e cosa significherebbe concretamente fare una scelta che tenga conto anche di loro?



GIORNO 30

Ho smesso di *aspettare il permesso*



Siamo arrivate all'ultimo giorno.

Trenta giorni fa ti avevo fatto una promessa:

non ti avrei detto quale uomo scegliere.

E non lo farò nemmeno oggi.

Perché se c'è qualcosa che la mia storia mi ha insegnato
è che una scelta, da sola, non sistema una vita.

Io l'avevo già fatto.

Avevo lasciato tutto per Raoul pensando che quella
fosse la parte più difficile.

Anni dopo mi sono ritrovata nuovamente davanti a me
stessa, alla mia famiglia, al mio lavoro e a una vita che
non poteva più continuare nello stesso modo.

Questa volta, però, ho fatto qualcosa di diverso.

- ♥ Ho smesso di aspettare che fosse Raoul a cambiare.
- ♥ Ho smesso di cercare altrove la prova che avrei potuto essere più felice.
- ♥ E ho smesso di aspettare di avere tutte le risposte prima di iniziare a cambiare ciò che potevo cambiare.

Ho guardato come ero arrivata fin lì.

Ho iniziato a mettere ordine nel caos.

E, un pezzo alla volta, ho iniziato a costruire
una vita che fossi in grado di sostenere.

Non è successo in trenta giorni.

E non voglio prometterti che succederà in trenta giorni
nemmeno per te.

Ma puoi iniziare da qui.

Non dalla domanda:

"Chi devo scegliere?"

Ma da quella che ha cambiato la direzione della mia vita:

*"Chi sono chiamata a diventare
attraverso tutto questo?"*

Oggi sono ancora qui.

Con Raoul. Con i nostri figli.

Con una vita profondamente diversa
da quella che avevo immaginato anni fa.

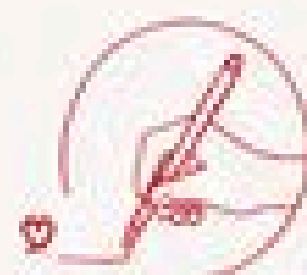
Non perché tutto sia andato esattamente come
avevo previsto.

Ma perché, a un certo punto, ho smesso di aspettare
che qualcuno mi desse il permesso di cambiare
ciò che non volevo più accettare della mia vita.



E ADESSO QUESTA DOMANDA LA LASCIO A TE:

*se per un momento smettessi di aspettare
la risposta dai due uomini che hai davanti,
da dove inizieresti tu?*



OGGI CONTINUIAMO

30



Ogni giorno **un passo**
per vederti meglio.
Per scegliere meglio.



Ma prima di pensare:
allora questa è
la mia scelta
fermati e chiediti:



*"Cosa sto
continuando
a non voler
vedere della vita
che sto vivendo?"*



— GIORNO 30 —

Ho smesso di aspettare il permesso

DATA

Oggi mi sento...

☐ Serena ☐ Confusa ☐ Arrabbiata ☐ Triste ☐ Sollevata Altro

01.

Dopo questi 30 giorni, cosa hai capito che stai cercando nell’altro uomo? E cosa hai capito, invece, che non vuoi più accettare o mettere da parte nella relazione con tuo marito?

02.

Seper un momento nessuno dei due uomini potesse darti una risposta — tuo marito non cambiasse e l’altro non ti desse alcuna certezza — cosa sapresti comunque di voler cambiare della tua vita?

03.

Se ci fossero aspetti di tutta questa situazione che, prima di questi 30 giorni, non eri ancora riuscita a vedere, quali potrebbero essere?

04.

Allaluce di ciò che hai compreso in questi 30 giorni, chi hai bisogno di diventare per riuscire a sostenere la direzione che sceglierai di prendere, qualunque essa sia? E cosa potrebbe fare diversamente quella donna, già da domani?

CONCLUSIONI



Se sei arrivata fin qui, **grazie** per essere rimasta.
Anche nei giorni in cui le domande erano scomode.

Trenta giorni fa ti avevo promesso che
non ti avrei detto quale uomo scegliere.
E non voglio farlo nemmeno adesso.

In queste pagine ti ho raccontato la mia storia
e quella di donne che hanno preso direzioni
molto diverse.

- ♥ Donne che sono rimaste.
- ♥ Donne che hanno scelto di separarsi.
- ♥ Donne che hanno costruito una nuova relazione.

Perché non credo esista una risposta uguale per tutte.

Quello che ho cercato di fare, giorno dopo giorno,
è aiutarti a spostare per un momento lo sguardo
**dai due uomini e riportarlo sulla persona
che dovrà vivere quella scelta: tu.**

Su quello che hai normalizzato.
Su ciò che l'altro ha riacceso dentro di te.
Su quello che non vuoi più perdere.
E sulla donna che vuoi essere,
qualunque direzione prenderà la tua vita.

Se dopo questi trenta giorni non sai ancora
cosa scegliere, non devi avere fretta
di trovare una risposta.
Forse oggi hai semplicemente qualche
elemento in più per farti domande diverse.
E puoi continuare da qui.



Ma se leggendo e scrivendo hai fatto emergere qualcosa che senti di voler approfondire, puoi anche scegliere di non farlo da sola.

È per questo che ho creato

RESPIRA — Uscire dal LIMBO *senza mettere a rischio ciò che conta davvero.*



RESPIRA è un percorso di coaching e non è un percorso psicologico, psicoterapeutico o sanitario.

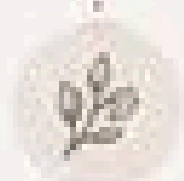
Non nasce per convincerti a salvare la tua relazione.

E nemmeno per spingerti a lasciare tuo marito o scegliere l'altro uomo.

È un percorso nel quale utilizzo il Metodo dei Tre Passi per accompagnarti a fare ordine in quello che stai vivendo:



Comprendere perché l'altro occupa così tanto i tuoi pensieri.



Mettere ordine in ciò che l'altro ha risvegliato per ritrovare la lucidità e la chiarezza che hai perso, dopo anni passata a spegnerti.



Iniziare a costruire una vita coerente con ciò che senti importante per te e che tu possa sostenere concretamente nella tua vita.

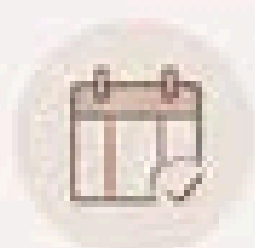
Perché una cosa è capire cosa desideri.

Un'altra è riuscire a costruirlo nella vita reale, con tutto ciò che per te conta.



Se in questi trenta giorni hai scritto una frase, riconosciuto qualcosa che continuavi a ignorare o trovato una domanda alla quale non riesci ancora a rispondere, non devi necessariamente richiudere tutto insieme a questo diario.

Puoi portarlo con te nel passo successivo.



Dal 31 agosto all'11 settembre metterò a disposizione alcune **Sessioni di Allineamento gratuite di 20 minuti.**

Uno spazio per raccontarmi dove ti trovi oggi, capire cosa ti sta tenendo ancora nel limbo e valutare insieme se RESPIRA possa essere un percorso adatto alla situazione che stai vivendo.



Se vuoi richiedere la tua Sessione di Allineamento, scrivimi qui

Questo diario finisce qui.

La tua scelta non deve necessariamente iniziare oggi.

Ma puoi iniziare oggi a non lasciarti più fuori dalla tua vita.

