



---

# Le pillole di “Separati con stile”

di Emma Travet

---

## #1

“Siate le EROINE della vostra vita, non le vittime” NORA EPHRON

Questa è la frase che mi capitò sotto gli occhi, una sera d'estate, mentre stavo cercando di capire cosa fare della mia vita matrimoniale, arrivata al capolinea. Una frase illuminante che portò con sé la domanda: “Emma, ti senti più eroina o vittima?”.

Mi sono sempre sentita un'eroina, quindi dovevo agire. Certo, con strategia e lucidità, per separarmi nel migliore dei modi senza creare casini al futuro ex, ai figli e alla mia famiglia. Non sono un avvocato divorzista, ma, da quando ho scritto il mio libro, sono diventata un'esperta di SEPARAZIONI CON STILE!

Scommetto che ti sei sentita anche tu, dopo anni di matrimonio, spesso frustrata e insoddisfatta. Vorresti ritornare a quando ti sbronzavi- con stile- come Carrie in “Sex and The City”, senza obblighi, responsabilità, figli, casa da pulire, spesa da fare, mariti ex freakkettoni, ora un tutt'uno con il divano, genitori anziani da accudire. Diciamo la verità: ti stai spegnendo. Inizi a pensare a come riprendere la vita in mano. Ed ecco, apparire come un neon allettante di Broadway, la parola chiave: SEPARAZIONE, in latino “diverto”. Andarsene, congedarsi. Vorresti andartene altrove e voltare pagina. Ma non sai come fare. NO PROBLEM, sei nel posto giusto. Ti aiuterò io!

## #2

Già, proprio così, ci si può separare con stile, con meno ammaccature possibili. Non è facile, ma sappi che sei più forte di quanto credi e più in gamba di quanto pensi. E ricorda, non è mai troppo tardi per cambiare, per ritrovare l'amor proprio, abbandonando i sensi di colpa e per ritornare ad essere l'eroina della tua esistenza, per vivere la vita che meriti (e qui ci vorrebbe una STANDING OVATION).

Ma ora parliamo di dati: la durata media del matrimonio, al momento della separazione è di circa 17 anni. Negli ultimi vent'anni si è passati dall'11,3% del 1995 al 23,5% delle separazioni dei matrimoni di lunga durata, con un boom dai sessant'anni in su. Forse perché le donne si sono stufate di fare le badanti/governanti? E vogliono godersi la pensione in santa pace senza un rompipalle a cui stare dietro? Altamente probabile. Per capire meglio la situazione senza cadere nel superficiale “Adesso separarsi è una moda” *“Non ci sono più le donne di una volta, disposte ai sacrifici. Oggi superano i quarant'anni e salutano”* ho iniziato un viaggio verso la consapevolezza. Vuoi seguirmi?

## #3

Ben ritrovata! Adesso che hai deciso di essere l'EROINA DELLA TUA VITA sei pervasa da assoluta euforia. MA, sappi che hai appena iniziato il tuo viaggio, lungo il quale troverai parecchi ostacoli. Devi essere preparata e CONSAPEVOLE. Al premio finale ci arriverai tu,

io sono qui per accompagnarti, come quelle amiche sagge che ti salvano appena stai per fare un casino- i casini sono OUT, non siamo in Beautiful!- Così, ti voglio svelare i 4 segreti per affrontare una separazione consapevole, come spiego nel mio libro “Separati con stile”.

SEGRETO N.1: lavora su di te (più ti conosci a fondo, meno sarà la probabilità di attrarre la persona sbagliata).

SEGRETO N.2 realizza la tua indipendenza economica e gestisci un conto solo tuo.

SEGRETO N.3 cura corpo e anima, sviluppa i tuoi talenti.

SEGRETO N.4 Osserva bene le dinamiche della sua famiglia e i ruoli all’interno di essa. Fai lo stesso con la tua.

Ovvio, se avessi conosciuto prima questi segreti, forse non ti saresti sposata. Ma NON È MAI TROPPO TARDI PER CAMBIARE VITA. Segreto BONUS: scrivi i 4 segreti su un Diario e inizia a lavorarci su.

## #4

Come sta andando il viaggio dell’EROINA? So che ci saranno momenti alti e momenti molto bassi, ma, in questa rubrica e nel mio libro “Separati con stile”, ti svelo i trucchi e le armi per uscire da una situazione difficile, senza troppe ammaccature.

Due armi potentissime sono: l’ironia e la capacità di girare le situazioni (anche le meno piacevoli), a tuo favore. Okay, l’ironia se non ce l’hai non te la puoi inventare da un giorno all’altro, ma inizia a leggere libri o rubriche di autrici ironiche, che stanno vivendo la tua situazione.

Grazie a l’immedesimazione, vedrai che diventerai ironica pure tu. Ti servirà un sacco, specialmente quando avrai a che fare con la futura ex suocera. Impara a girare le situazioni a tuo favore: sempre! Per me non esistono gli insuccessi, anche quando sbaglio. C’est la vie. L’importante è imparare qualcosa di positivo e arricchente a livello di esperienza. Scrivi anche questo sul tuo DIARIO. Ti aiuterà a non perdere la rotta. E, magari, potrai trasformarlo in un libro, come ho fatto io. Ci vediamo la prossima settimana con “Le quattro leggi spirituali”.

## #5

Conosci “Le quattro leggi spirituali”? Io le ho scoperte per caso, mentre mi stavo separando. Le 4 leggi riportano l’attenzione all’interno, non concedono la lamentele, l’accusa, il vittimismo o la morale. Ogni cosa che è accada è ciò che deve accadere (scrivilo sul tuo diario di bordo).

PRIMA LEGGE: *“la persona che arriva è la persona giusta”*. Nessuno entra nella nostra vita per caso. Tutte le persone che interagiscono con noi, nel bene o nel male, sono arrivate per farci imparare e progredire in ogni situazione.

SECONDA LEGGE: *“quello che succede è l'unica cosa che sarebbe potuta accadere”*. Più o meno consapevolmente ti sei spinta esattamente dove ti trovi ora. Rassicurati: è l'unica cosa che poteva e doveva accadere.

TERZA LEGGE: *“il momento in cui avviene è il momento giusto”*. Quando sei pronta ad iniziare qualcosa di nuovo, è proprio allora che avverrà.

QUARTA LEGGE: *“quando qualcosa finisce... FINISCE E BASTA”*. Butta via la minestra riscaldata o il vaso rotto!

Non stare in una relazione stagnante, ma agisci. Riflettici su e scrivimi per raccontarmi del tuo viaggio [emma@emmatravet.com](mailto:emma@emmatravet.com)

## #6

Lo scorso mese sono stata al mare. Ho letto parecchio, mi sono rilassata, ho lavorato al pc al tavolino del bar con vista spiaggia. Il bello è che, tutti i miei giorni possono essere così. Ho trovato il modo, mentre mi stavo separando, di vivere la mia vita fuori dai vecchi schemi. Nessuna formula magica, te lo dico subito. Tocca farsi un mazzo tanto, specialmente all'inizio, per raggiungere l'indipendenza finanziaria (ecco il SEGRETO).

Dalla separazione ho capito questo: una donna che ha i soldi SUOI, riesce a gestire meglio qualsiasi situazione. Anche le peggiori. Io mi atteggiavo a indipendente, ma non lo ero, perché non sono mai stata capace di gestire i soldi. È vero, gestivo quelli relativi all'economia di casa, ma non ho mai voluto sapere quanti ce ne fossero sul conto. È stato il più grave errore che ho commesso. Pensa che fino a due anni fa non avevo mai pagato una bolletta! Ora, seguo tutto io, sono responsabile delle mie entrate (grazie a una rendita passiva seria) e delle mie uscite. Ti consiglio di leggere un libro illuminante: *“Rich Woman”* di Kim Kiyosaki che mi ha folgorata. Sono sicura che sarò lo stesso anche per te.

## #7

Ragazze, SVEGLIATEVI! Spero abbiate letto il libro di Kim Kiyosaki e stiate capendo l'importanza di essere **RESPONSABILI DEI VOSTRI SOLDI**. Come già detto in precedenza, vi ricordo di aprire in conto solo vostro. È **FONDAMENTALE!**. Oltre a questo, avrete un conto in comune con il marito/compagno nel quale versare una parte dello stipendio (proporzionata a quanto uno prende) per le spese della gestione familiare. Lo so che penserete: *“Ma a me non succederà mai nulla. Andrà tutto bene. Siamo una così bella coppia!”* Ve lo auguro di cuore: ma se, invece, il vostro LUI, si rimbambisse e perdesse la testa per una cretinetta di vent'anni in meno? Se perdesse la testa e basta, a causa dell'Alzheimer? O se decideste voi, un giorno di dire *“Saluto tutti, byebye?”* Sarebbe uno SFACELLO, ve lo garantisco. Quindi, meglio correre ai ripari, per tempo come racconto nel

mio libro “Separati con stile”, dove ho spiegato la tecnica dei sei barattoli di T.H. Eker (l'autore del best seller “La mente milionaria”, non un pirla qualunque, per intenderci). Ve la racconterò la prossima settimana. Stay tuned!

## #8

Ben ritrovata! Pronta a prendere appunti? Ti consiglio, vivamente, di usare la tecnica di Eker. Suddividi le tue entrate mensili nette in 6 diversi barattoli, in questo modo:

1. Conto delle NECESSITÀ (55%): qui depositerai il 55% delle tue entrate mensili, e vi quando avrai bisogno di denaro per le necessità quotidiane.
2. Conto della LIBERTÀ FINANZIARIA (10%): i soldi messi qui, non andranno MAI spesi. Li userai solo per gli investimenti e la creazione di rendite passive.
3. Conto risparmio per SPESE A LUNGO TERMINE (10%): in questo barattolo metti i soldi che servono per gli acquisti o gli imprevisti (ahi noi)
4. Conto della FORMAZIONE (10%): non esiste libertà senza istruzione e senza crescita personale. Mai smettere di formarsi, di leggere libri, di viaggiare.
5. Conto del GIOCO/SVAGO (10%): perché è importante anche il divertimento, per una vita appagante ed equilibrata.
6. Conto della GENEROSITÀ (5%): “Dare prima di ricevere”. È il concetto base dei maggiori formatori mondiali di Intelligenza Finanziaria. Anche Churchill l’ha detto: “Sopravviviamo con quello che abbiamo, ma viviamo con quello che diamo”.

## #9

Rieccoci! Spero tu abbia annotato sul Diario di bordo, la tecnica dei 6 barattoli. Ovviamente, tocca comprare i barattoli e mettere IN PRATICA. Ci ritorneremo su nelle prossime settimane. Ma oggi voglio invitarti a riflettere sulle tue relazioni: partendo dalla domanda: “*Di quali persone mi cirondo?*” Penserai: “*Cosa c’entrano con la libertà finanziaria?*”.

C’entrano eccome!

Te lo dimostro subito: se attorno a te c’è gente negativa e pessimista, che si lamenta ogni giorno, che punta al ribasso, che vivacchia, che non aspira a un cambiamento forte nella sua vita e che è costantemente in bolletta... come credi di riuscire a diventare LIBERA FINANZIARIAMENTE? Non ci riuscirai MAI. Punto.

Quindi, annotati la frase di Sigmund Freud: “*Eliminare le persone nocive dalla propria vita non significa odiarle, significa avere rispetto per se stessi.*” Devi circondarti di persone affini a te, anche migliori, perché tu possa realizzare appieno i tuoi talenti, raggiungendo gli obiettivi prefissati, evolvendo sempre.

## #10

La volta scorsa ti ho parlato di evolvere sempre. Per evolvere devi essere una persona curiosa, che non si accontenta, che va avanti per la sua strada, anche se parenti, amici e conoscenti, vorrebbero tenerla al suo posto, buonina buonina, affinché non dia fastidio. Ragazze, donne contemporanee, SVEGLIAAAA!

L'ho già detto in precedenza: oggi più che mai, viviamo nel miglior mondo possibile, anche se vogliono farci credere il contrario. Possiamo spaccare il mondo! Non dico sia facile, assolutamente, ma vivere la vita che una si merita, senza sentirsi dire quello che va fatto, ma decidendo in autonomia, con la propria testa, grazie alle proprie entrate È SENZA PREZZO. E non bisogna per forza, essere la Ferragni (che, per altro, si è creata da sé). Occorre avere le idee chiare, seguire le persone giuste ed entrare in possesso delle informazioni corrette, avendo come modello chi c'è la fatta. Quindi, la Ferragni, potete prenderla come modello, perché è una REALE IMPRENDITRICE DI SE STESSA.

## #11

Siamo ancora nelle feste, Jingle Bells risuona nelle teste, mentre i jeans iniziano a dare i primi segni derivanti dall'infausta pratica: *“Mangia come se non ci fosse un domani, tanto dal 7 gennaio ci metteremo tutti a dieta”*. Seeeeeeeeeeeeeeeeee.

In uno di questi pomeriggi natalizi, pensavo a una mia amica che avrebbe voluto dare la lettera di separazione al marito, qualche giorno prima del Natale. L'avvocato l'ha fermata al grido: *“Lei è matta! Non le farò mai commettere una cosa simile. Dovrà passare sul mio corpo”*.

In effetti, non è sembrata una buona idea nemmeno a me. Però, a dirla tutta, non è mai il momento giusto: dopo Natale ci sarà Carnevale, poi Pasqua in un battibaleno - nell'inframezzo il suo o tuo compleanno, poi l'estate (e mica vuoi rovinartela con una lettera di separazione?), poi il rientro stressante al lavoro etc...

Come vedi, il momento giusto NON esiste. Ecco, perché, ti consiglio di AGIRE, superando ogni paura, se sei convinta della tua scelta. Perché chi è convinto, non torna mai indietro. Nemmeno cascasse il mondo.

## #12

Buon 2019! Hai festeggiato alla grande? Mi auguro proprio di sì. E spero non sia mancato un rossetto rosso sulle tue labbra. Perché proprio il rossetto rosso? Ricordo che lo indossavo prima di ogni incontro con l'avvocato. In soli dieci secondi, la mia autostima, faceva un balzo quantico di difficile immaginazione. Ogni volta che devo affrontare una

situazione impegnativa, indosso il mio rossetto rosso acceso, sopra un sorriso smagliante e via, alla conquista del mondo!

Visto che mi piaceva così tanto ho chiesto a un mio amico che aveva un laboratorio di cosmesi, di realizzarne uno SOLO MIO, “il rossetto rosso che spakka” e l’ho pure venduto su internet. Ho anche consigliato al mio avvocato, mentre mi stavo separando, di regalarlo a tutte le sue assistite. Il rossetto rosso non è solo un rossetto, è molto di più. E lo sapeva (bene), anche Coco Chanel: “Se siete tristi, se avete un problema sentimentale, truccatevi, mettete il rossetto rosso alle labbra e attaccate!”. Alla prossima!

## #13

Mettiamo che vi troviate in un momento di confusione e non siate più certe di voler proseguire il resto della vostra esistenza, con l’uomo che condivide casa, famiglia e letto con voi. Allora prendete carta e penna per scrivere la LISTA di tutte le caratteristiche che dovrebbe avere il vostro compagno/spirito simile. Io le ho chiamate “I miei 13 VOGLIO”. Riporto i primi 3.

1. Voglio trovare una persona che mi ami per quello che sono (non per quello che LUI vorrebbe che io fossi).
2. NO rompipalle e lamentoso, ma uno positivo, anche nei momenti di difficoltà
3. NO categorico al fumatore. In sintesi: voglio una persona che ci azzechi con me. Uno che pensi: “Emma va bene così com’è, perfetta pur con tutti i suoi difetti” (come disse Mr Knightley alla Emma di Jane Austen).

Una persona che sappia cavarsela con il disaccordo e gestire in modo intelligente e con generosità le differenze. Come io sono l’eroina della mia vita, lui deve essere l’eroe della sua. Due persone indipendenti ma consapevoli di essersi scelte per camminare accanto, lungo un obiettivo comune: EVOLVERSI INSIEME.

## #14

Dicono che gli opposti si attraggono. Io ne aggiungerei un pezzo: gli opposti si attraggono, ma non dovrebbero mai sposarsi o passeranno la vita ad azzannarsi. Te lo spiego con un esempio: mettiamo caso che tu sia una persona solare, propositiva, aperta agli altri, sempre pronta a trovare soluzioni. Per chissà quale disegno del Fato o Karma (o chiamalo come vuoi) ti sei innamorata di uno diametralmente opposto: chiuso, ombroso, orso, Mr Lamentela perenne, tendente alla critica costante, negativo.

Io, all’ennesima sua frase “depression style” gli risponderei così: “Sei incapace di goderti il presente. Dovresti esser GRATO per quello che hai: una bella famiglia, i genitori ancora in salute, i suoceri pure, la quota da socio in ufficio, i risparmi in banca. Invece no: stai sempre a lamentarti. Lo faresti anche se avessi centomila euro sul conto”.

Dubito cambi qualcosa, ma almeno lo avete avvisato. D'altronde, io mal sopporto LE PERSONE INGRATE. Se anche il tuo compagno/marito lo è, fai attenzione: le persone ingrato non posso che peggiorare e rubare le energie alle belle persone.

## #15

Cara lettrice sono passati i giorni della merla, è passato Sanremo, arriviamo a Carnevale e vai che la primavera è dietro l'angolo. Stai sempre surfando nell'Oceano del pre-separazione, ma senti che sei sulla buona strada.

L'importante è mantenerti ben salda. Quindi, apri il quaderno di bordo e scrivi gli 8 segreti qui sotto.

1. lavora su di te per diventare più lucida e CONSAPEVOLE;
2. realizza la tua indipendenza economica, iniziando a gestire un conto tuo;
3. cura corpo e anima, sviluppando i tuoi talenti;
4. osserva bene le dinamiche della sua famiglia e i ruoli all'interno di essa. Fai lo stesso con la tua;
5. allenati alla resilienza, sviluppa la pazienza, evitando i colpi di testa (ricordo che non siamo in Beautiful!);
6. smettiti di raccontare palle per essere te stessa;
7. elimina le persone negative e circondati di persone affini a te, anche migliori, perché tu possa evolvere;
8. ognuno si crea la vita che vuole. Quindi puoi scegliere se essere l'EROINA o la vittima della tua esistenza.

## #16

Questa settimana voglio raccontarti una storia - VERA- che ti farà aprire gli occhi sulla gestione dei soldi. Lo so, penserai che io sia paranoica con questa faccenda dell'indipendenza finanziaria. Ma, credimi, se inizi a muoverti anche tu, nella giusta direzione, ti salverai i ciapet quanto prima.

Allora: un mio conoscente è stato lasciato dalla moglie qualche anno fa, con un messaggino. Poco stile, dirai. Certo, ma il peggio non era quello, quanto il fatto che la "gentil" ex consorte gli ha preso la casa e i 250.000 euro sul conto. Grande ERRORE da parte di lui: il conto intestato a entrambi (anche gli uomini sbagliano e poi piangono sul latte versato).

Comunque sia: vuoi sapere com'è andata a finire? Lui, in pochi anni, si è fatto un mazzo tanto con il suo lavoro ed è risalito. Lei ha speso tutto il patrimonio in 5 anni (50.000 euro l'anno). E adesso fa la signora delle pulizie. Punto. Quindi, segnati questo: conta molto poco quanto riuscirai a prendere dalla separazione SE non sei in grado di gestire i soldi.



## #17

*“Dobbiamo riprendere in mano la nostra vita e la nostra indipendenza finanziaria, abbattendo una mentalità maschilista che vuole ancora la donna a casa a crescere i figli. Dobbiamo farlo per noi stesse, e per le donne – e gli uomini – di domani”.*

Non l'ho scritto io questo pezzo, ma è come se l'avessi fatto, perché penso le stesse identiche cose e mi adopero, ogni giorno, per raggiungere l'economia finanziaria entro fine 2019.

Ho pensato di riportarvi la frase saliente, per me, del pezzo di Giulia Sbaffi, trovato sul sito [www.robadaadonne.it](http://www.robadaadonne.it), per augurare a tutte le lettrici un 8 marzo libere, anche, dalla violenza economica, una violenza subdola, troppo spesso sottovalutata e non capita dalle donne stesse. Per questo motivo vi sprono, in questa rubrica a crearvi un conto SOLO VOSTRO, dove iniziare a mettere da parte i soldi. Deve essere il vostro cuscinetto, la vostra ancora di salvezza. Forse penserete che sia paranoica, ma vedete, vi svelo un segreto: I SOLDI FANNO LA FELICITÀ e ci mantengono in salute!

## #18

Care lettrici, come state? Lo so, starete sempre surfando nell'oceano del pre-separazione, ma sentite di essere sulla strada giusta. L'importante è mantenervi ben salde. Quindi, aprite il quaderno di bordo e scrivete le dritte che vi aiuteranno a non deviare. Prima di tutto: dovete lavorare su voi stesse per diventare CONSAPEVOLI. La consapevolezza di chi siete e di cosa volete vi porterà a voler gestire un conto solo vostro, a curare anima e corpo e a valorizzare i vostri talenti. Poi, allenatevi alla RESILIENZA, sviluppando la pazienza, evitando i colpi di testa (vi ricordo che non siamo a Beautiful!), visualizzando la data della separazione e il momento il cui firmerete davanti all'avvocato. In questa fase vi consiglio di eliminare le persone negative e di circondarvi di persone affini, anche migliori, perché avete bisogno di parecchia energia e positività. Per ultimo, ricordate che ognuna di noi si crea la vita che vuole. Quindi potete scegliere se essere le EROINE o le vittime della vostra esistenza...

## #19

Ben ritrovate care lettrici! Oggi voglio parlarvi del potere delle parole. Copio parte di un post di Alberto Ferrarini (motivatore di famosi calciatori. Potete seguirlo sul suo canale Telegram).

*“Ogni parola, ogni lettera possiede un numero con equivalente fattore energetico positivo – negativo. Così facendo la parola viene trasformata e trasmutata in vibrazione fonetica e suono positivo negativo. Tutto questo non è percettibile dalla mente umana, ma invece è percettibile dalle tue cellule e DNA”.*

Capite cosa vuol dire? Quando vi scagliate verso il futuro ex, cercate di non farvi prendere dalla rabbia e dalla cattiveria.

Non è facile, lo so, ci sono passata anche io. Ma ora che ne sono uscita mi rendo conto che usavo, verso di lui, parole molto cattive, presa dall'enfasi del momento. E queste sono rimaste per parecchi mesi nelle mie cellule, che ho dovuto ripulire con un detox di pensieri non da poco. Vi lascio con un consiglio: piuttosto di scaricare i vostri sentimenti negativi, a parole, sul quasi ex, uscite a farvi una bella passeggiata nel verde e rientrate quando sarete più lucide e consapevoli del peso e del potere delle vostre parole...

## #20

Care lettrici, come state? Spero bene. La volta scorsa vi ho parlato del potere delle parole. Questa volta, voglio farvi riflettere su una parola, in particolare: GRATITUDINE, il sentimento che ci rende felici e aperte alla vita. Siate grate. Sempre.

*“Ma come?” direte voi “Ti sei ammattita? Devo essere grata di separarmi con tutti i casini che tocca affrontare?”.*

Esatto, siate grate, di tutto quello che vi sta accadendo, pensate a quanto avete, alle persone che vi stanno vicino.

Più sarete grate, più la situazione si risolverà in fretta e in un modo inaspettato. Non ci credete? Provate e vedrete che la gratitudine aumenterà il vostro benessere, anche in un momento come questo. Quindi, ringraziate, ogni giorno, quando vi alzate e alla sera, quando andate a dormire. E, per ultimo, non parlate mai male del vostro quasi ex, specialmente se avete figli. Non è facile, MA, ricordate: tutto quello che dite di negativo o che fate al quasi ex e agli altri, vi ritornerà indietro-con gli interessi-. Quindi, non ne vale proprio la pena.

## #21

Ben ritrovate, care lettrici! Oggi vi voglio parlare di un fenomeno sempre più comune, in quest'Italia che sta cambiando: i separati in casa. So che l'avrete pensato, almeno una volta, anche voi.

*“Forse è meglio fare i separati in casa, così risparmiamo i soldi dell'avvocato e tutti i casini legati al trasloco, cambio di residenza, alla nuova vita da iniziare in un appartamento nuovo con i figli, inoltre non farò soffrire i miei genitori...”* e via dicendo.

Toglietevelo SUBITO dalla testa! Secondo le stime attuali, una coppia su cinque, è separata in casa: un esercito di coppie INFELICI, destinate a odiarsi ogni giorno di più e a passare un pessimo esempio ai figli. Riflettete sulla base di partenza: se volete separarvi è perché la convivenza è diventata INTOLLERABILE con il vostro partner.

Quindi, che senso ha, fare i separati in casa? Nessuno. Non vi resta che armarvi di santa pazienza e separarvi **REALMENTE**. Non sarà facile, ma sarà sempre meglio del condividere la casa con qualcuno che non sopportate più (da tempo).

## #22

Care lettrici, come prosegue il viaggio verso la libertà? So che state andando alla grande, anche se non è facile. Lo so. Ora, riprendiamo da dove ci eravamo lasciate: **DIVIETO ASSOLUTO** al rimanere separati in casa. Però, c'è un momento di passaggio, dove vi sentirete già separate, **MA**, non potrete ancora andare via di casa, specialmente se avete figli minorenni, quindi dovete imparare a convivere con i 7 sentimenti peggiori della Terra: paura, gelosia, odio, vendetta, avidità, superstizione, rabbia. Li proverete tutti.

Ma c'è un modo per allontanarli, visto che portano solo danni. Basta scriverli su un post it, con la frase finale: *“Vi allontanate **PER SEMPRE** dalla mia vita”*, e bruciarli nel lavandino del bagno di casa (ocio a non provocare un incendio).

Poi, prendete un altro post it e scrivete: desiderio, fede, amore, sesso, speranza, entusiasmo, romanticismo con la frase finale: *“Voglio provare **SOLO** questi sentimenti da ora in poi”* e lo riponete nel portafoglio, per leggerlo più volte al giorno. Lo so che, molte tra di voi, saranno scettiche, ma **PROVATE!** Poi mi direte...

## #23

Care lettrici, sapete che molte delle persone che seguono la mia rubrica mi scrivono, dicendo che mi ammirano perché ho avuto **IL CORAGGIO DI SEPARARMI**, mentre loro proprio non ci riescono (adducendo le scuse più banali e ridicole)? Allora, vi racconto una storia (vera): sono stata, nel week end, alla festa di ricongiungimento di un'amica sessantenne, con il suo primo fidanzato, in un paradiso di posto, in Francia.

I due, hanno avuto una vita molto ricca, condita da figli con un altro uomo e con un'altra donna. Poi, la mia amica, ha preso la sua vita in mano a 55 anni - avete letto bene -. Ha salutato il padre delle sue figlie, e dopo essere stata un po' da sola, ha ritrovato il suo fidanzato di quando era diciannovenne. Lui era libero, così si sono ritrovati e riamati. E hanno celebrato la reunion con una festa con parenti e amici, durata 3 giorni, in Provenza. Quindi, adesso tocca voi... fidatevi, il vostro coraggio verrà premiato.

## #24

*“Tutti visualizzano, che ne siano coscienti o meno. La visualizzazione è il grande segreto del successo! Tutti noi abbiamo più poteri e maggiori possibilità di quanto non pensiamo, e la visualizzazione è uno dei più grandi di questi poteri! Niente può impedire alla tua*

*immagine di assumere una forma concreta, se non la stessa forza che l'ha prodotta, cioè tu!"* - GENEVIEVE BEHREND.

Se ancora non conoscete questa autrice del '900, vi consiglio il suo "Il potere della visualizzazione".

Vi ho citato questa sua frase illuminante perchè ho utilizzato la visualizzazione, soprattutto nell'ultimo mese ante separazione, il mese più difficile, in quanto stavo vivendo una situazione di stallo ed avevo pure il mio avvocato contro. Così ho visualizzato la data di separazione, prendendo consapevolezza che io, IN QUEL GIORNO, sarei stata lì, nel suo studio a firmare l'atto di separazione. Ho vissuto la scena ad occhi chiusi, nei minimi particolari. Per me, era già cosa fatta. E, indovinate? Alla data visualizzata io ero a firmare. Provate anche voi. Se vi applicate quindici minuti al giorno, la visualizzazione cambierà la vostra vita.

## #25

Care lettrici, siete già in vacanza? Io sono di ritorno da un viaggio in Bosnia, alla ricerca di cascate, verde e aria buona. Ma rieccomi, operativa, con una bella domanda per voi: sapete che i picchi delle richieste di divorzio sono a fine AGOSTO? Questo avviene se la coppia è già in crisi e pensa di ricominciare una nuova vita, durante la pausa estiva. Solitamente è il contrario, perché lo stare insieme, tutto il giorno, porta ad evidenziare le crepe emerse durante l'anno. Quindi, che fare se siete in questa situazione? Propongo vacanze separate e un rendez vous a inizio settembre, per chiarirsi e capire se proseguire insieme oppure prendere strade diverse.

Consiglio di partire DA SOLE. Stare da soli, in un'epoca di iper connessione, può solo giovare, alla mente e allo spirito. Portatevi dietro un libro - vi consiglio quello di Anna Attolico "*RESILIENTI PER SEMPRE: IL METODO GIFT - Come trasformare ogni avversità in un vantaggio: i 13 passi per evitare il tracollo emotivo, accrescere la tua resilienza ed essere felice*" (lo trovate su Amazon). E, al rientro, fatemi sapere com'è andata!

## #26

L'estate è iniziata con la rottura del decennale amore di Eros e Marica. Poi si è parlato della crisi tra Raoul e Rocio, ma anche delle reunion tra Belen e De Martino (già dalla primavera) e quella tra Melissa e Boateng (forse), per culminare nella notizia, regina del gossip estivo: George Clooney avrebbe una figlia segreta di 5 anni (e Amal non l'avrebbe presa molto bene).

L'amore fa dei giri strani, fatto è che, non solo nei magazine, ma anche nella realtà vedo, intorno a me, situazioni altalenanti, dovute alla precarietà dei tempi. Spesso osservo ROTTURE DISASTROSE di amiche e parenti. In questo caso voglio esprimere il mio pensiero: la rottura ci sta, se pensi che la situazione sia irrecuperabile, fai bene a separarti,

MA, NO ai colpi di testa (come scrivo nel mio libro): SEPARATI CON STILE, ovvero con consapevolezza e lucidità, creando meno disastri possibili e strascichi nel tempo. Per farlo occorre lavorare parecchio su se stesse: lo so, costa fatica ed energia, ma ne verrai ripagata, credimi.

## #27

Salve, care lettrici! I giorni sono volati e così ci ritroviamo a settembre. Sapete che questo mese, è riconosciuto da molte donne come il VERO INIZIO ANNO? Bene, quindi, perché non iniziare alla grande partendo da noi stesse? Quando ci si separa, si l'ha l'abitudine di dare la colpa di tutto al partner, (o alla partner), spesso screditandolo/a agli occhi degli altri. Sappiate che vi tornerà indietro tutto, con gli interessi (come ho già detto altre volte). Allora, eleviamoci e pensiamola in modo diverso.

*“Una volta che hai cambiato l'abitudine di essere te stesso, e hai cambiato veramente il tuo modo di pensare, la tua vita non sarà più la stessa.”*

Così recita la quarta di copertina del libro del dr. Dispenza “Cambia l'abitudine di essere te stesso”. Consiglio spassionato: regalatevelo il primo di settembre. Leggetelo con calma, applicate gli esercizi di Joe Dispenza e vedrete come, cambiando voi stesse, anche il mondo intorno a voi, cambierà. Così la separazione non sarà traumatica come avreste pensato, ma troverete nuove vie, inaspettate, che vi aiuteranno a gestire la rottura al meglio.

## #28

Il mio amico Emanuele, l'altro giorno, mi manda, un pensiero di Jodorowsky (famoso scrittore e regista teatrale).

*“Il divorzio non è una tragedia. La tragedia è avere un matrimonio infelice, insegnare ai figli un amore sbagliato, vile, mediocre e nel quale bisogna “sopportare” situazioni, solo per “ciò che diranno”. Nessuno è morto per aver divorziato. L'Anima muore quando si rimane con chi non si ama”.*

Ammetto che non lo conoscevo, ma lo sento mio, al 100%. E lo voglio dedicare a quelle donne (e a quegli uomini) che continuano a vivere un matrimonio o una relazione infelice, schiavi di retaggi di un modello vecchio, quello dei nostri genitori. Come ho già detto altre volte, viviamo nel migliore dei mondi possibili: se vogliamo, abbiamo l'occasione di riscattare le nostre mamme, nonne e ave, spezzando le catene di un passato che nulla a che vedere con il presente. Certo, occorre diventare CONSAPEVOLI di ciò, per evitare di compiere colpi di testa, che si ripercuoteranno anche nel futuro.

## #29

L'altro giorno, è passata in ufficio, una mia amica, appena separata. Sapendo della mia esperienza mi ha chiesto cosa fare dei suoi 35.000 euro che è riuscita a prendere. La banca le sta facendo pressing per investirli in qualche suo fondo centennale (aahahah, scherzo ma fate MOLTO ATTENZIONE ALLE BANCHE e a cosa vi propongono). Lei, non convinta, ha preferito chiedere a me.

Ecco il mio consiglio: 10.000 euro li metterei in un conto online (affidabile) come conto cuscinetto1. Altri 10.000 euro li sposterei su un altro conto online come conto cuscinetto2. Questi 20.000 sono da scordare. Serviranno in caso di necessità.

Sul suo conto attuale le ho detto di lasciare sui 7.000 euro (è il conto dei movimenti). Le ho fatto prendere 1.000 euro in contanti e le ho suggerito di nasconderli in casa in un posto sicuro. I restanti 7.000 euro glieli ho investiti in un investimento online, che seguo e che le rende il 5% mensile (ovvero 350 euro, che corrispondono all'affitto dell'appartamento nuovo). Parola d'ordine: DIFFERENZIARE! Mai lasciare il tuo patrimonio tutto in un conto solo.

## #30

Oggi voglio raccontarti la storia di Stefania Lo Gatto: in 4 anni è diventata una delle donne più potenti nel NETWORK MARKETING, partendo da una situazione svantaggiata. Mamma di 3 figli, fresca di divorzio, viveva all'estero. È passata da una casa con 8 stanze a un appartamento con una stanza sola. Non aveva mai lavorato perché si è sempre occupata dei bambini. Ha iniziato a cercare un impiego, ma tutto quanto le veniva proposto non era sufficiente per mantenere la famiglia. Così ha provato il NM, senza saperne nulla prima di allora.

Cosa è successo? Non ha mai mollato, è andata avanti come una LEONESSA, motivata da un perché immenso: i suoi figli. Ha investito tutto su di sé e in 4 anni è riuscita a creare una rete di 36.000 persone, in 57 paesi diversi, rientrando nelle 20 donne più di successo nel NM a livello mondiale. Ti ho raccontato questa storia, perché, nel caso fossi uscita ammaccata da una separazione o da un divorzio, e non sappia da dove RI cominciare, ricordati che c'è sempre una via di uscita e questa via può rivelarsi la strada verso il SUCCESSO! Proprio come è accaduto a Stefania.

## #31

Spesso, quando ci si sta separando, si pensa al passato, rimuginandoci sopra, tediandosi con domande quali: *“Perché mi sono spostata giovane? Come mai non ho dato retta alla zia che diceva di lasciar perdere? Ho perso tot. anni della mia vita... Vedi? Fossi rimasta*

*a New York chissà cosa sarebbe successo...*” e via dicendo- vi ho riportato, FEDELMENTE, le frasi che hanno stressato la mia mente per anni.

POI, un giorno, leggendo “Il potere di adesso” di Eckhart Tolle (libro altamente consigliato), ho sentito come tutte queste domande fossero INUTILI, perché la mia vita era perfetta così, era andata come dove andare e l’unica cosa che contava era concentrarsi sulla bellezza del presente, sull’essere presenza nel presente. *“Quando accetti le cose come stanno, ogni istante è il migliore. Questa è l’illuminazione”*.

Semplice no? Ho scritto la frase nel mio diario di bordo e vado a leggerla ancora oggi, nei momenti in cui resto ostaggio del potere della mente...

## #32

Ciao separata con stile. In questo ti parlerò della pratica delle Tre benedizioni di Martin Seligman. Seligman parla di tre successi, ovvero le benedizioni, le cose buone che ci sono accadute durante il giorno, fatte da noi (direttamente o indirettamente), che consideriamo come un dono particolare. Al posto di concentrarci sugli eventi andati male, e passare la giornata a lamentarci, focalizziamoci su quelli andati bene, anche se ci stiamo separando. Pensando a ciò, ci abituiamo al bello e al buono, esercitando una conseguente gratitudine per tutto ciò.

L’esercizio consiste nel prendersi dieci minuti al giorno (per ventuno giorni consecutivi), alla sera, prima di andare a letto, da dedicare alla scrittura su un quaderno delle tre cose che sono andate bene e spiegare il perché. Queste tre cose possono avere un’importanza relativa, l’importante è che ti abbiano portato del benessere nell’animo e nel cuore. Prova questa pratica e fammi sapere cosa è accaduto nei 21 giorni.

## #33

Care amiche, la separazione è un avvenimento della vita, da gestire al meglio possibile. Dipende tutto da VOI. Questo primo passo di consapevolezza vi aiuterà molto, credetemi. Il secondo passo da fare è, sin da subito, in caso di figli/figlie, di non metterli in mezzo, evitando di usarli come strumento per i propri fini (ripicche verso l’ex, avere più soldi... cito due situazioni a caso che spesso accadono, riproposte da amici che stanno attraversando questo momento. Un amico ha trascorso, addirittura, una notte in carcere, a causa della denuncia della sua ex).

Il vostro quasi ex marito o compagno, rimarrà sempre il padre dei vostri figli ai quali dovrete rendere conto, prima o poi. Anche se la situazione non è facile, mantenetevi lucide e conservate il rispetto per voi e per il vostro quasi ex. Vi lascio con la frase della scrittrice metafisica, Florence Scovel Shinn, (autrice del libro *Il potere della parola*), che leggo al bisogno: *“Io amo tutti e tutti amano me. Il mio nemico apparente diventa mio amico, un anello dorato nella catena del mio bene”*.

## #34

Ben ritrovata, amica, in viaggio! L'altro giorno leggevo, su qualche sito di gossip, che Eleonora Pedron sta con Fabio Troiano, che avrebbe lasciato la sua storica fidanzata (una nota modella), per lei. Ora, l'ex fidanzata era parecchio incavolata, visto che ha scoperto dai giornali che i due facevano comunella, dato il loro bacio appassionato sul red carpet della mostra del cinema a Venezia. E dire che io ero rimasta a quando la Pedron stava con la Iena Nicolò De DeVitiis (fino a qualche mese fa).

Ad ogni modo, questa situazione mi ha fornito il seguente spunto che voglio condividere: una volta che sarai uscita dal tuo matrimonio infelice, libera di essere te stessa e di scrivere il TUO copione, regalati un po' di tempo per vivere da sola, per capire chi sei veramente e cosa vuoi dalla nuova vita. Poi, sono sicura, arriverà un nuovo compagno con il quale volare assieme, volare alto ma mai legati, perché, come dicevano i Sioux: *"Il vero Amore unisce, ma non vincola"*.

## #35

*"Qualunque cosa scegliate, e per quante strade percorrerete, io spero che sceglierete di non essere delle signore"*.

Ho iniziato così, il mio primo pezzo di questa rubrica, nel luglio del 2018 e termino con la stessa frase di Nora Ephron, in questo febbraio soleggiato della nuova decade.

Care separate con stile, si cala il sipario.

Arriva il momento dei saluti, per ritrovarsi in altri luoghi e altre vesti. Perché, semplicemente, quando si sente di aver detto tutto e di aver chiuso un ciclo di vita, tocca prendere coraggio e congedarsi.

È stato bello avervi avute come lettrici. Alcune di voi mi hanno scritto in privato per raccontarmi le loro storie, sempre uniche, sempre interessanti, sempre vibranti di vere emozioni. Io, raccontandovi pezzetti della mia, ho dato degli spunti di riflessione su un tema mal-trattato come la SEPARAZIONE, per far comprendere che ci si può separare con stile, ovvero, CON RISPETTO verso il partner, ma, soprattutto verso SE STESSE. Ci vuole tempo, ci vuole un grande lavoro di consapevolezza, ma, ce la si può fare, credetemi.

Vi saluto ringraziandovi e augurandovi un futuro meraviglioso, perché - non dimenticatelo mai -: "IL MEGLIO DEVE ANCORA VENIRE!"