

FASE 1 - RICONOSCERE

Cos'è (e cosa non è) l'Amore Sano

Facciamo chiarezza tra amore e bisogno



La domanda silenziosa



Molte persone arrivano qui con una domanda silenziosa:

"Perché l'amore, invece di nutrirmi, mi fa stare male?"

Questo modulo serve a fare chiarezza. Non a giudicare. Non a colpevolizzare. Ma a iniziare a vedere.

Amore che fa male



Ansia costante

Crea tensione permanente nella tua vita



In allerta

Ti fa sentire sempre vigile e preoccupata



Adattamento continuo

Ti chiede di cambiare sempre te stessa



Perdita di sé

Ti allontana da chi sei realmente

Spesso lo chiamiamo amore, ma dentro ci sentiamo sempre più piccole.



Amore sano

Non è sacrificio

Non richiede rinunce continue della tua identità

Non è sofferenza

Non ti fa vivere in uno stato di dolore costante

Non è dipendenza

Ti permette di stare bene anche da sola

Ti mantiene te stessa

È una relazione in cui puoi restare autentica

Non è
amore se fa
male



L'amore è una cosa semplice



L'amore sano non è complicato. Non richiede giochi psicologici o manipolazioni. È presente quando ti senti vista, accolta e rispettata per chi sei.

La semplicità non significa superficialità, ma chiarezza emotiva e presenza autentica.

Storytelling personale “L’amore è una cosa
semplice”*

Segnali da riconoscere



Ti spegne

La tua energia vitale diminuisce progressivamente



Ti svuota

Perdi la tua vitalità e creatività



Ti chiede di rinunciare

Devi abbandonare parti importanti di te stessa



Non è amore sano! Riconoscere questi segnali è il primo passo verso la guarigione.



Micro-trasformazione

01

Distinguere

Inizio a distinguere ciò che mi nutre da ciò che mi consuma

02

Riflettere

Prendo carta e penna per ogni relazione

03

Chiedermi

Questa relazione mi nutre o mi consuma?

Esercizio di riflessione e consapevolezza

È molto importante avere questa consapevolezza e anche guardare alle nostre esperienze passate. Se le relazioni ci hanno nutrito oppure ci hanno consumato o lo stanno facendo nel presente.

Ora hai anche la chiave per frequentare persone, quando ti fai questa domanda.

Questa lezione finisce con una grande consapevolezza di distinguere ciò che ti nutre.

