

COLPO DI GENIO A LETTO

Così ho risolto la nostra vita sessuale

TALENTO

SCOPRI IL TUO E IMPARA A USARLO IN MODO NUOVO

Bella nel tuo

22 pagine di idee, ricette, esercizi, creme, trattamenti e dettagli moda per far pace con i tuoi chili

LA TALENT COACH



A **Marcolina Sguotti**, che ha sviluppato un coaching per le doti al femminile, chiedo se i talenti si differenziano per genere. «Non esistono distinzioni, ma noi donne multitasking sacrificiamo le nostre passioni. Io insegno a curarle al meglio», risponde. Touché. Mi sento la rappresentante ideale della categoria. «Prenditi il tempo necessario, goditi il silenzio e fai in modo di dedicarti alle attività che ami di più», mi invita Sguotti. «Prima di tutto, elimina gli elementi che ti generano disagio e ostacolano la concentrazione, per esempio l'ansia di corrispondere alle aspettative altrui, ma anche il troppo disordine nell'ambiente in cui vivi, l'accumulare vestiti che non usi più, una dieta scorretta. Poi costruisci un team di persone che ti sostengano: le amiche, il compagno...». Seguendo i suoi consigli, mi ritaglio dei momenti per il romanzo che ho abbandonato tra i file del computer e faccio ordine in casa. Ma dopo pochi giorni, impegni e scadenze mi fanno scivolare nella sindrome del "come faccio a fare tutto?" e il tempo per i miei interessi si volatilizza. Però non mollo. Questa volta chiedo aiuto ai supporter: marito, amica e life coach che mi incoraggiano ad andare avanti!

Consigliato se... vuoi seguire un percorso di sviluppo personale. Il 23 maggio a Padova puoi partecipare all'incontro "Felicitamente realizzate... come riconoscere e coltivare il proprio talento" (www.iltalentodelledonne.com).

148

Borse, scarpe, orologi, bijoux per aggiornare il tuo profilo fashion

La top model Irina Shayk

"Ti racconto la mia idea di bellezza"

5

TRUCCHI effetto photoshop Per cancellare stanchezza e ore piccole



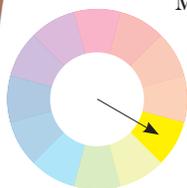
LE REGOLE DELLA LITIGATA perfetta

VIAGGIARE SENZA AEREO Quando il tragitto conta più della meta

Qual è il tuo posto sulla ruota dei colori?

Che tu ti vesta sempre di una sola tinta o ti piaccia mixare diverse nuance, le tue preferenze cromatiche dicono molto di te. Scopri come applicarle alla tua vita per avere una marcia in più

di Valentina Ciannamea



SEI MONOCROMATICA (Tradotto: non ti piace rischiare)

IL TUO APPROCCIO Indossi un colore per volta, giocando tra tonalità chiare o scure.

NELLA VITA SEI «Chi predilige una sola tinta ha spesso un temperamento determinato e concreto», spiega la life coach

Marcolina Sguotti. «E in genere non ama rischiare». Qualità che ti può essere utile sul lavoro, perché appari

affidabile davanti al capo e ai colleghi. «Evita, però, di essere troppo rigida o andare in ansia se tutto non è sotto controllo: apri alle sfumature e, quindi, agli imprevisti», suggerisce Sguotti.

MIGLIORA COSÌ «Di fronte a un problema, cerca soluzioni nuove chiedendo il parere degli altri su un argomento o progetto. Se valorizzi la creatività di chi lavora con te,

darai nuovi stimoli anche alla tua». Inoltre, tira fuori qualità che tendi a tenere nascoste sul lavoro, come l'ironia o la dolcezza: è come aggiungere al tuo "colore" principale una tinta secondaria che rende più piacevole collaborare con te. **SHAKERA IL LOOK** Movimenta il colorblock con un tocco vivace. Porta un abito blu con una borsa gialla o fucsia.



ABBINI COLORI SIMILI (Ovvero: ti allontani di poco dalle tue certezze)

IL TUO APPROCCIO Scegli tinte analoghe, ovvero che nella ruota dei colori sono vicine: come il rosso e l'arancio.

NELLA VITA SEI Il proverbio dice: «Chi si somiglia si piglia».

E tu nella vita sei così: ami circondarti di amici che condividono i tuoi valori e la tua visione nella vita.

MIGLIORA COSÌ «Se scegli solo

persone che ti sono vicine nel modo di pensare, rischi di affidarti troppo al pensiero comune, trascurando le tue opinioni», dice la life coach. «Per non cadere in questa trappola, impara a metterti al centro della tua vita, esprimendo ciò che pensi». Per esempio: se di solito accetti le decisioni altrui su come passare la serata, per una volta fai tu qualche

proposta. «Cerca il confronto con gli altri, non nasconderti dietro l'opinione prevalente», spiega Sguotti. «E se un'amica esprime un parere diverso dal tuo, tieni la tua posizione. Così crescerai».

SHAKERA IL LOOK Indossi un top azzurro sopra un pantalone dello stesso colore, ma più scuro? Aggiungi un tocco a sorpresa: un foulard fantasia o sandali animalier.



MIXI COLORI COMPLEMENTARI (In pratica: sei attratta dalle differenze)

IL TUO APPROCCIO Ti piacciono i contrasti: bianco e nero, blu e giallo, verde e viola. Sulla ruota dei colori gli opposti sono i toni che si trovano l'uno di fronte all'altro e che, se ben accostati, esprimono un grande potenziale.

NELLA VITA SEI In amore scegli partner con caratteristiche molto differenti dalle tue. Lo trovi stimolante perché puoi fare esperienze nuove,

crescere, conoscere mondi diversi. «Questo funziona se tu e il tuo partner non opponete i vostri caratteri e vi valorizzate a vicenda», spiega la life coach. «La diversità dev'essere sostenuta, non sopportata».

MIGLIORA COSÌ Cercate di venirvi incontro. A lui piacciono le sorprese e tu hai bisogno di certezze? Organizza un weekend come

piace a lui, senza dirgli nulla: tu sai cosa farete, lui si godrà la novità. «L'importante è che vi doniate del tempo per conoscervi e apprezzarvi», precisa la coach.

SHAKERA IL LOOK Se metti shorts blu + top arancio, aggiungi accessori dello stesso colore: il blu risalterà ancora di più.



PORTI 2 COLORI SIMILI + 1 COMPLEMENTARE (Cioè: ami il mix)

IL TUO APPROCCIO Ti piace giocare con i colori. Con l'esperienza (e con *Cosmo*) hai imparato a creare outfit con tonalità che stanno bene tra loro, creando equilibrio tra nuances simili e opposte.

NELLA VITA SEI Piena di interessi, curiosa, aperta. Per trovare un equilibrio tra i vari aspetti della tua esistenza, in

modo che non ce ne sia uno che prevalga, applica la regola dei due affini + uno opposto.

MIGLIORA COSÌ Su un foglio elenca gli ambiti che per te sono importanti: casa, denaro, famiglia, relazioni, lavoro, crescita personale, divertimento... «Scegline due simili, per esempio lavoro e crescita personale, e uno opposto, cioè il divertimento. Per ognuno di loro stabilisci

degli obiettivi, in modo da migliorare allo stesso modo tutti questi aspetti della tua quotidianità», spiega Marcolina Sguotti.

SHAKERA IL LOOK Scegli due sfumature simili, per esempio viola e indaco e vestiti per il 75% con queste due nuances. Completa l'outfit con il 25% della sfumatura opposta (il giallo) giocando con varie alternative, come l'oro.

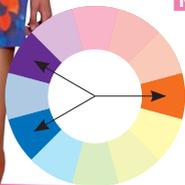


FOTO IMXTREE (3), GETTYIMAGES (1).

