

TUSTYLE NEWS

STAGIONE D'ORO
Nella foto, Michelle
Hunziker (36 anni)
splendida con il suo
pancione di sette mesi,
a Varigotti (Savona).

Sentirsi finalmente serene e realizzate? Si può fare! Michelle Hunziker lo dimostra, mentre un nuovo libro lo insegna. Primo step: ordinare le cozze in pizzeria...

testo di Mariateresa Truncellito

Chiedimi se sono **FELICE**

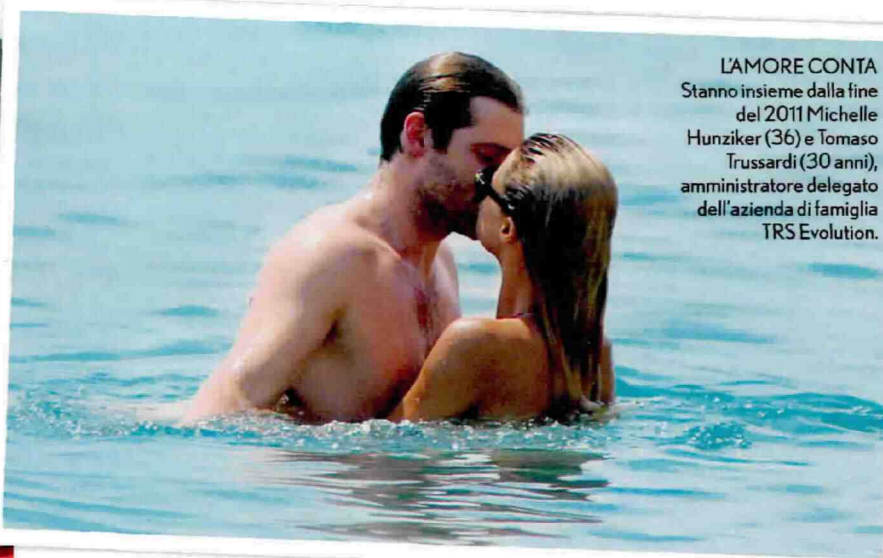
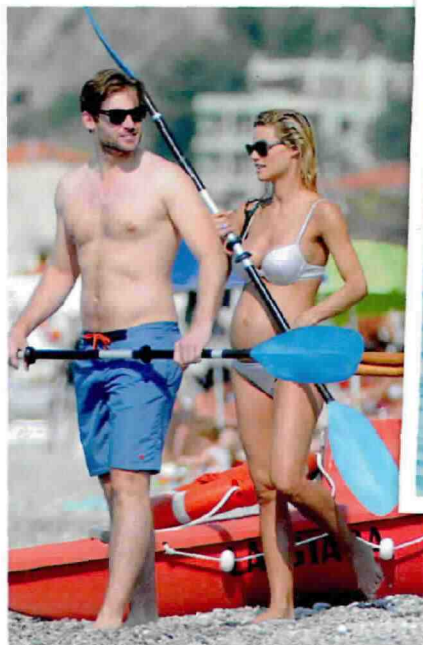
Radiosa. Non esiste parola migliore per descrivere Michelle Hunziker al settimo mese di gravidanza del suo secondogenito, frutto dell'amore con il compagno Tomaso Trussardi. Bellissima, realizzata in tivù e a teatro, impegnata contro la violenza sulle donne, adorata dal pubblico e già mamma felice della 16enne Aurora, Michelle vive una stagione d'oro. Ma non è stato sempre così: lei stessa aveva raccontato la sua fragilità quando, dopo la separazione da Eros Ramazzotti, era entrata nel giro di Giulia Berghella, madre del suo ex Marco Sconfienza: «Viverlo è stato grave. Uscirne, una vittoria». Non è la sola che ha dovuto faticare per

conquistare la serenità: basti pensare all'oggi invidiata Angelina Jolie che, prima di diventare family woman e regista votata a cause umanitarie, ha sperimentato l'autolesionismo, due divorzi e i conflitti con il padre Jon Voight. Acqua passata anche per lei, che ha saputo affrontare con equilibrio il recente intervento di doppia mastectomia. Michelle e Angelina sono due esempi di come si possa prendere la vita nelle proprie mani

per essere finalmente felici. Ma come ci sono riuscite?

ZOOM SUI PROPRI DESIDERI

«La prima mossa è capire cosa vogliamo. Tutt'altro che banale» spiega Claudio Belotti, esperto in coaching (disciplina motivazionale finalizzata a riorganizzare e migliorare la propria vita) che in vent'anni di esperienza ha lavorato con migliaia di persone nel mondo, collaborando, tra gli altri, con i gruppi



L'AMORE CONTA
Stanno insieme dalla fine del 2011 Michelle Hunziker (36) e Tomaso Trussardi (30 anni), amministratore delegato dell'azienda di famiglia TRS Evolution.

**— La parola d'ordine è “sostenibilità”.
Metti a fuoco l'obiettivo e punta
a raggiungerlo a piccoli passi.**

Armani e L'Oréal. Perché è tanto difficile? «L'essere umano si è evoluto adattandosi all'ambiente. Così fin da piccoli, per avere l'approvazione altrui, ci siamo abituati a venire incontro alle richieste di genitori, insegnanti, società. Raramente ci è stato chiesto: “Cosa desideri, cosa pensi?”. A furia di assecondare gli altri, non siamo riusciti a mettere a fuoco i nostri veri desideri». Ma vivere la vita a modo nostro è ancora possibile.

SÌ ALL'ANTICONFORMISMO

Belotti fa un esempio: «Mia figlia di sei anni ama vestirsi con abbinamenti di colore che sono un pugno in un occhio. Se andiamo al parco la lascio fare. Perché no? Vivere in funzione degli standard altrui ci sembra normale, ma questo spiega perché spesso siamo insoddisfatti». E allora: anche se di questi tempi non è il caso di mandare a quel paese il capo ufficio per vendere cocco fresco in spiaggia, magari la prossima volta che usciamo a cena con gli amici, se ne abbiamo voglia, prendiamo l'impepata di cozze invece della pizza come fanno tutti, vincendo la paura di sembrare fuori posto. Quali sono gli altri obiettivi realistici che ci possiamo dare per prendere in mano la nostra felicità? «L'obiettivo può essere alto, ma va

raggiunto a piccoli passi: se sono golosa, non posso mettermi a dieta rigorosa da domani perché sarà un fallimento certo. La parola d'ordine dev'essere “sostenibilità”: per esempio, si può partire con una mossa facile facile come iniziare la colazione con un frutto per soddisfare subito la voglia di dolce. Antony Robbins, un formatore americano che ha affiancato Clinton e Lady Diana, dice che la maggior parte delle persone sopravvaluta quello che può fare in un anno e sottovaluta quello che può fare in dieci: un piccolo cambiamento portato avanti nel tempo può invece diventare una grande trasformazione».

PARTI DA QUELLO CHE HAI GIÀ

La felicità non è avere quello si desidera, ma desiderare quello che si ha: lo scriveva Oscar Wilde. «Se il lavoro non ci soddisfa perché avremmo voluto studiare medicina ma, per motivi economici, abbiamo ripiegato su ragioneria, mettiamoci alla prova con un'associazione di volontariato come la Croce Rossa» suggerisce il coach. Che propone un altro trucco: «Cambiare almeno tre abitudini all'anno. Per esempio, impegnarsi a notare ogni giorno una cosa positiva del partner e chiedere che lui faccia altrettanto: “Che begli occhi che hai”,

“Sono fiera del risultato che hai raggiunto in ufficio”... Dopo un po' si esauriscono le banalità e ci si sforza di trovare qualcosa di particolare: aiuta subito a creare un clima di coppia più positivo. Altra dritta: non guardare mai le mail e gli sms prima di colazione, per non rovinarsi la giornata. Oppure fissare una sera alla settimana “computer free” per leggere un libro o fare una passeggiata. Come consigliava San Francesco: cominciate con il fare ciò che è necessario, poi ciò che è possibile. E all'improvviso vi sorprendete a fare l'impossibile». **T**

Il vademecum per “svoltare”

Claudio Belotti spiega come diventare il coach di noi stesse in **Prendi in mano la tua felicità** (Sperling & Kupfer, € 16). Per scaricarlo un assaggio: www.extraordinary.it/media/Prendi_in_mano_la_tua_felicità_Claudio_Belotti_libro.pdf.

