



# MAGAZINE

***You Win—All Win!***

***Rivista mensile per chi ama crescere***

**IERI, OGGI E...DOMANI!**



Carissimi lettori,

Benvenuti al sesto numero di **“You Win Magazine”**, la nostra rivista per chi ama sviluppare le proprie capacità naturali e fare una differenza attraverso di esse ..... dovunque e comunque sia possibile!

Si dice che chi intraprende un percorso di coaching possa paragonarsi a un esploratore che sta per avventurarsi in un viaggio meraviglioso alla scoperta di se stesso e del

### **S** come **Successo**

possiamo realizzarci pienamente e, di conseguenza, essere un’influenza positiva a casa e al lavoro.

### **O** come **Originale**

idee e spazio alla nostra creatività.



suo potenziale.

Così ci ispireremo a questa immagine, e useremo una bussola come “punto di riferimento” per dividere i temi di maggior interesse in quattro punti cardinali:

### **N** come **Noi**

tutto ciò che riguarda la nostra area affettiva e comunicativa: noi e la nostra famiglia, il nostro partner, i nostri figli, i nostri amici, i nostri colleghi, ogni nostra relazione interpersonale.

### **E** come **Energia**

il modo in cui ci prendiamo cura di noi e del nostro corpo, suggerimenti per mantenerci sani e in forma.

Altre rubriche riguarderanno risposte alle vostre domande, interviste, progetti e eventi.

Per farci arrivare le vostre domande e opinioni scrivete a:

**[progettoyouwin@gmail.com](mailto:progettoyouwin@gmail.com)**





## 5 PAROLE CHE POSSONO CAUSARE LA FINE DI UN RAPPORTO

*(raccontato da Michael Webb, esperto nelle relazioni)*

Sapevi che ci sono 5 parole che possono istantaneamente voler dire la FINE di una relazione?

Se senti dire da una donna queste 5 parole, puoi scommettere che il suo rapporto stia sull'orlo dell'abisso!

Le 5 parole sono: *“Non ho mai avuto lamentele”*.

Devo dirvelo, ho visto troppe donne cadere nella trappola di pensare che, solo perché il loro uomo non si lamentava, tutto dovesse andar bene nel loro rapporto.

È una conclusione sbagliata!

Il fatto che non si stia lamentando non vuol dire che lui sia felice.



È possibile che, piuttosto, si stia mostrando più freddo o distante, ultimamente?

Vorresti che la vostra connessione fosse più profonda e soddisfacente?

Forse non sei sicura di come poter riassicurare il suo cuore e magari ispirarlo a essere al meglio.

Ci sono diverse cose che una donna può fare per salvaguardare la relazione, ma il primo passo è quello di riconoscere quali siano le ragioni che provocano questo allontanamento.

Prendi del tempo per rivalutare le tue azioni e il tuo modo di esprimerti. Forse stai mostrando troppo egocentrismo scaricando il tuo bagaglio emotivo su di lui, e su quanto hai bisogno di lui, invece di dimostrargli quanto lo ami?

Stai controllandolo troppo spesso durante la giornata attraverso frequenti telefonate sul posto di lavoro?

Il modo in cui comunichi ha un impatto diretto sul tuo uomo.

E a un uomo piace una donna sicura di se, che parla con un linguaggio diretto, senza costringerlo a leggere tra le righe.

Puoi ritrovare “la tua voce”, facendo attenzione al tuo stile di comunicazione, accompagnandola con gesti affettuosi che dimostrano il tuo amore.



Scrivi a :

[progettoyouwin@gmail.com](mailto:progettoyouwin@gmail.com)

[progettoyouwin.com/programmi/s-o-s-sopravvivi-o-sorprendi](http://progettoyouwin.com/programmi/s-o-s-sopravvivi-o-sorprendi)

*(programma mirato alle relazioni di coppia)*



*Maria Acquaroli*  
*Life e Relationships Coach*  
*Trainer e Fondatrice*  
*Progetto You Win*  
*Autrice del libro*  
*“Irresistible Love”*

# ieri, oggi e.....domani!

Sinergia è una parola sempre più in voga.

Nel campo delle relazioni interpersonali questa parola esprime un concetto che personalmente trovo davvero molto affascinante, e cioè che due o più persone insieme possono produrre risultati incredibili, ben al di là di quanto si possa realizzare indipendentemente.

E questo è uno dei motivi per cui amo preparare seminari e corsi di coaching di gruppo. Non è solo allo scopo unito alla consapevolezza di poter dare strumenti necessari alle persone per vivere una vita al meglio, ma è per la possibilità di creare una forza capace di rimuovere le montagne che ci bloccano il cammino, grazie anche a quella meravigliosa e potente sinergia tra persone che condividono uno stesso interesse, passione o obiettivo!

Dal 2008 abbiamo dato il via a una serie di seminari e workshops sull'Arte del Vivere toccando temi come:

- \* superare le paure
- \* guarire dalle ferite del passato
- \* allenati a vincere
- \* la felicità: un'utopia?
- \* belli: dentro e fuori

E molti altri. Queste incontri ci hanno visto viaggiare in posti diversi, sia fisicamente che mentalmente, emotivamente e spiritualmente.



Ogni volta abbiamo potuto scoprire cose diverse di noi e abbiamo potuto sviluppare nuove capacità per entrare in contatto con gli altri.

A distanza di qualche anno, nonostante l'incalzare della crisi e l'avvento di nuove tecnologie, che pur facilitandoci le cose, non sembrano invogliarci a una maggiore vita sociale “dal vivo” sentiamo ancora più forte l'esigenza di ritrovarci insieme.



Potenziare ogni persona che vuole essere una influenza positiva nel mondo di oggi, affinché a sua volta possa potenziare altri grazie ai suoi doni naturali, è uno degli obiettivi principali del nostro progetto.

A fine settembre daremo il via alla Accademia You Win attraverso una presentazione aperta al pubblico.

Le esperienze di ieri, l'innovazione di oggi e la perseveranza nell'inseguire un sogno attraverso il tempo sono la piattaforma per una nuova avventura domani.

Un'avventura piena di sinergia!



# ENERGIA

# ENERGIA



**La felicità comincia a casa.**

**E comincia migliorando la nostra relazione con genitori, fratelli, sorelle, marito o moglie, e figli.**

**Sorridi appena li vedi.**

**Fai piccoli gesti che li facciano star bene. Mantieni relazioni e amicizie sane e amorevoli.**

**Sii un promotore di felicità!**

La maggior parte delle persone pensa che l'insalata sia un piatto salutare. Ma attenzione agli "extra!"

Quando aggiungiamo crostini, uova, formaggio, noccioline, carne fritta e condimento calorico possiamo trasformare la nostra insalata in un pasto pieno di grassi e calorie.



Come sta il tuo cuore può venir fuori e mostrarsi nel tuo corpo. Il tuo cuore è molto più potentemente connesso al tuo corpo di quanto possiamo esserci accorti finora.

Per pulire superfici, gabinetti e pavimenti in modo naturale, puoi unire in parti uguali acqua distillata con aceto bianco distillato e un po' di succo di limone. Mischiare bene la combinazione e metterla in una bottiglia a spray.

Le piante da interni sono un modo eccellente per migliorare la qualità dell'aria in un appartamento e creare ossigeno. Le felci, le edere e le piante ragno sono piante adatte.

Per essere felice, sviluppa un sorriso genuino e ridi spesso. Persino se sorridi allo specchio per qualche minuto noterai come il tuo umore migliori, senza sforzi. Più impari a sorridere alla vita e agli altri, più puoi diventare felice!

**Se sei interessato a diventare un "Health & Wellness Coach":**

**[progettoyouwin.com/coach-training/salute-e-benessere](http://progettoyouwin.com/coach-training/salute-e-benessere)**





### STORIE DI SUCCESSO: ANDREA E MARINA

“E’ l’ultima volta che ci vediamo!” grida Marina mentre esce di casa. “Non sopporto più le tue sfuriate. Adesso basta!”

Mentre la porta si chiude con forza dietro di lei, Andrea si accascia sul divano, con la testa fra le mani. Ripensa alle sue ripetute sfuriate, dovute il più delle volte alla stanchezza e allo stress. In realtà non voleva prendersela con Marina, ma il suo modo di reagire sembrava avesse il sopravvento persino sulla sua stessa volontà.

“Posso cambiare! Ci deve essere un modo per far funzionare le cose tra di noi!”

Andrea non si arrende, e neanche Marina. Appena ritrovata un po’ di pace nei suoi pensieri, Marina si domanda se non ci sia una via migliore per affrontare il suo dilemma. Sa che Andrea è un uomo meraviglioso e sa anche quali sono i veri motivi delle sue reazioni eccessive. Ma sa anche che vuole qualcosa di diverso per creare una vera famiglia.

Confidandosi con Letizia, sua sorella, scopre che lei trova grandi benefici partecipando a un gruppo di coaching. Si chiede se potrebbe essere questo il modo che cercava per poter affrontare positivamente la sua situazione.

Passano diversi giorni prima di rimettersi in contatto con Andrea. Quando lo fa, lo trova aperto e disponibile a mettersi in gioco.

*I loro volti sono un po’ tesi e si sente che sono presenti delle ferite che faticano a rimarginarsi.*

Grazie a Letizia, si mettono in contatto con me e ci incontriamo in ufficio.

I loro volti sono un po’ tesi e si sente che sono presenti delle ferite che faticano a rimarginarsi. Ma c’è anche una sana determinazione in entrambi a trovare nuovi modi di rapportarsi. La loro voglia di successo per costruire una coppia e una famiglia vincente supera ogni altro sentimento e perplessità.

E questa determinazione cresce in ogni incontro. Gli “incidenti di percorso” vengono brillantemente superati dalle loro qualità e da una gran voglia di farcela.

Poco a poco cadono le barriere, e si adoperano a costruire giorno per giorno le fondamenta per una relazione solida e stabile.

Dopo un paio di mesi ricevo una chiamata da Andrea.

- “Marina è tornata a casa! Anche se adesso comincia la vera sfida, per me è una conferma che sia valsa la pena di buttarmi in qualcosa di nuovo e essere disposto a rivedere le mie abitudini e il mio modo di fare. Adesso siamo più attenti ai bisogni dell’altro e il nostro rapporto promette molto, molto bene!

Ti ho chiamata perché voglio condividere questo successo con te.”



# ORIGINALE

# OBIGINATE



## Fai una scorta di bicarbonato e aceto (risparmio creativo!)

Due ingredienti estremamente utili a poco prezzo, il bicarbonato e l'aceto sono prodotti vantaggiosi anche fuori dalla cucina.

Il bicarbonato rimuove odori sgradevoli sia dal frigo che dal tappeto, e da qualunque altro posto.

Basta spolverarne un po' nella parte che fa odore e lasciarlo fino a che lo toglie.



Se si mischia insieme all'acqua, abbastanza da farne una pasta, funziona come dentifricio, come scrub facciale e come crema per alleviare le scottature dal sole.

Un cucchiaino sciolto nell'acqua da bere toglie l'acidità allo stomaco.

L'aceto versato sulle erbacce le fa seccare. E funziona benissimo per pulire il viottolo del giardino.



La metà di una tazza d'aceto messa al posto dell'ammorbidente rende i capi morbidi senza lasciare odore. Ravviva anche i colori.

Inoltre l'aceto rimuove le macchie: si mischia con l'acqua per macchie minori e si versa

direttamente quando la macchia è più tenace, come quella del caffè.

Mischiando 1 parte di aceto con 5 di acqua in una bottiglia a spray otteniamo un ottimo lucida vetri. (e molto più economico del Vetril!)

Se hai delle verdure un po' avvizzite, mettile a mollo con cucchiaino di aceto e riprenderanno un bel po'.

L'aceto è ottimo anche per rimuovere il calcare, impregnando uno straccio e lasciandolo un po' di tempo sulle parti macchiate.

Ci sono ancora moltissimi suggerimenti per come usare il bicarbonato e l'aceto, basta ricercare su google. Facendo una buona scorta di entrambi troverai due potenti alleati in casa, risparmiando in modo creativo!





## APERTURA CENTRO CAD SOCIALE - ANZIO (ROMA)

### Prossimi appuntamenti

Membri del Cad di Anzio si sono incontrati con l'assessore per la cultura e il turismo Umberto Succi per poter far conoscere:

- il Cad sociale in Italia e all'estero ( presentato dal presidente del CAD Gerardo Rosa Salsano)
- l'accademia You Win ([www.progettoyouwin.com](http://www.progettoyouwin.com))
- i nostri progetti nell'area.

L'evento, aperto al pubblico, è per il 28 settembre 2012 a Villa Sarsina di Anzio, dove la presentazione avverrà dalle 17.30 alle 19.30.

Saremo felici di avervi con noi!

Maria Acquaroli

Life–Coach & Trainer del Progetto You Win

Presidentessa Circolo CAD a Anzio



*I centri di Ascolto del Disagio (CAD) sono libere associazioni di cittadini desiderosi di contribuire con la propria azione e il proprio impegno allo sviluppo sociale del Paese. I circoli sono luoghi di dibattito, di elaborazione socio-politica e di azione concreta dei cittadini verso le necessità reali della gente.*



[www.cadsociale.com](http://www.cadsociale.com)

[www.progettoyouwin.com](http://www.progettoyouwin.com)

# Coaching di gruppo

Il coaching di gruppo è un modo fenomenale per raggiungere ottimi risultati con ulteriori benefici per il semplice fatto di essere insieme a altre persone con simili esigenze e motivazione, uniti nello stesso percorso.

Tra questi benefici:

- ⇒ Un ambiente sicuro in cui potersi esprimere
  - ⇒ La possibilità di confrontarsi in modo positivo, piuttosto di compararsi sfavorevolmente
  - ⇒ L'arricchimento che nasce dalla condivisione di più esperienze, diverse tra loro
  - ⇒ Sviluppo di nuove abilità di team-building e team-working (collaborazione e lavoro di squadra), che sono ora requisiti fondamentali anche a livello professionale
  - ⇒ La possibilità di ricevere un eccellente training, sia concettuale che pratico, a costi ridotti
  - ⇒ Trovare supporto e allo stesso tempo poter dar conto a altri del proprio progresso e del raggiungimento dei propri obiettivi
- ⇒ La struttura su cui formulare un piano di crescita personale e un piano d'azione su misura per realizzare le mete prefisse
  - ⇒ La possibilità di imparare nuove strategie e poterle applicare immediatamente con il gruppo
  - ⇒ Molto altro ancora!

Per informazioni su tematiche per coaching di gruppo vai a :

[progettoyouwin.com/group-coaching/coaching-di-gruppo](http://progettoyouwin.com/group-coaching/coaching-di-gruppo)

