

FABIO SALOMONI

100 CONSIGLI

PER I GENITORI
E PER LA COPPIA



FABIO SALOMONI

100 CONSIGLI

PER I GENITORI

E

PER LA COPPIA

Ad Alessandro e Giada
Che mi ispirano ogni giorno,
A mia moglie Antonella
Che mi supporta e sopporta

Prefazione - Effetto domino	11
1 Chi ha il libretto delle istruzioni?	15
2 Cosa significa comunicare bene?	17
3 Limiti sì, drammi no	20
4 Tieniti la tua farina	22
5 Chi è il bravo genitore	24
6 Vogliamo un leone ma siamo pecore	26
7 Dare ai figli una coscienza	28
8 3 tipologie di mamme	30
9 All'improvviso non li vesti tu	32
10 Non si nasce genitori	34
11 Sei una mamma magnifica	36
12 Adolescenti alla scoperta	38
13 Amore e giudizio	40
14 Frustrante ammissione	42
15 Ti mando in collegio	44
16 Non sarò più cattivo	46
17 Sarebbe un inutile spreco	48
18 Amore ed errore	50
19 Difenditi dai ricattatori emozionali	52
20 Sai quanto produce chi sogna	54
21 Né troppo né troppo poco	56
22 Autorità Genitoriale	58
23 Fronte comune	60
24 I figli e le amicizie	62
25 Ricordi il Fantasma Formaggino	64
26 L'uso sapiente delle metafore	66
27 Bambino demonio	68

28	Regole stabili in famiglia	70
29	Mio figlio è guasto	72
30	L'adolescente oggi	75
31	Centrifuga o Girandola	77
32	I bambini non fanno capricci	79
33	Quale ruolo per il tuo film	81
34	Insegnagli l'autonomia	83
35	Prima cosa, Accogli	85
36	Come può, una telefonata, aiutarci?	87
37	Genitore sì, amico no	90
38	I figli e le faccende domestiche	92
39	I ragazzi e lo studio	94
40	Chi è questo figlio	96
41	Obiettivi per i figli	98
42	Paghetta settimanale	100
43	Il paradosso dell'autostima	102
44	Cosa ti dice tuo figlio	104
45	Premio - Punizione	106
46	Da chi dipende	108
47	Non è egoismo	110
48	Si mettano alla prova	112
49	La pressione crea ribellione	114
50	Puoi viverlo solo adesso	116

50 CONSIGLI PER LA COPPIA

51	Crea avvicinamento, non muri	121
52	Sei come David Copperfield	123
53	A cosa gioca il tuo partner?	125
54	Dici A e risponde Z?	127
55	Un aneddoto, 2 argomenti	129
56	Hai tirato la corda?	131
57	Lui-Lei, chi cambia?	133
58	Il significato delle cose	135
59	Nulla, tutto bene	137
60	Staccati e Ama	139
61	Lui e Lei al lavoro	141
62	Con tutto quel che faccio per te	143
63	Vince Lui o vince Lei?	145
64	Sei principe o ranocchio?	147
65	Lezioni matrimoniali	149
66	Lui perché reagisce così?	151
67	Dillo senza collera	153
68	Sotto la superficie	155
69	Non sa di estraniarti	157
70	Credono di sapere	159
71	Dipendenza da partner	161
72	Cosa significa essere coppia?	163
73	Hai trovato il principe?	165
74	Reazioni al litigio	167
75	Meno è prezioso	169
76	Differenze figli differenze partner	171
77	Curiosità di coppia	173
78	Già che c'eri	175
79	Obiettivi di coppia	177

80	Il rispetto delle idee	179
81	Come farti aiutare da Lui	181
82	Torna ad esser stella	183
83	La famiglia è un peso?	185
84	Tu sei l'intero della metà	187
85	Lui ed il parlare	189
86	Reagire alla rabbia	191
87	Lui rivela chi sei	193
88	Nel litigio cosa nasconde lui?	195
89	Il ciclo maschile	197
90	Le persone che ti piacciono	200
91	Perché ti arrabbi con Lui	202
92	Prima di arrenderti	204
93	Perché Lui non ti aiuta?	206
94	Restituire vitalità alla coppia	208
95	I maschi ed i problemi	210
96	Niente consigli non richiedi	212
97	Le 3 vie della coppia	214
98	Il veleno della coppia	216
99	Aumenta il tuo gradimento	218
100	Amare l'Amore	220
	La magia che ci ha fatto incontrare	223

PREFAZIONE

EFFETTO DOMINO

Ciò che hai tra le mani è una raccolta delle mail che inviamo a coloro che da anni ci seguono nei corsi e sui social. Potrai leggerlo dal 1° consiglio al 100° oppure con casualità secondo gli argomenti che più ti interessano

Nel cambiamento e nella trasformazione familiare, c'è una sequenza che è indispensabile rispettare se si **desidera ottenere risultati ottimali e duraturi**.

È chiaro ed ovvio che, quando più persone interagiscono tra loro, i cambiamenti dell'uno influiscono ed influenzano tutti gli altri, e questa è una premessa importante. (Sembra un'ovvietà, eppure ...)

Quando le problematiche sono relative ai figli, magari perché non riescono a raggiungere determinati risultati, o ad impegnarsi a sufficienza, oppure quando la difficoltà è dei genitori nel rapportarsi con loro, è **inutile pensare di lavorare sui figli**, a meno che non siano loro stessi a fare esplicita richiesta d'aiuto.

La situazione sulla quale è necessario intervenire non sono loro: **il loro comportamento è una conseguenza**.

Se vuoi che le cose con tuo figlio/a migliorino, è necessario che sia la Coppia a lavorare su di sé.

I vostri atteggiamenti, il vostro modo di pensare, il come parlate e cosa dite, il clima che create in casa, tutto influenza, ma attenzione, non solo quando interagite con i vostri figli, anche ed in particolare quando interagite tra voi come coppia.

Una coppia che dà messaggi discrepanti presenta delle spaccature nelle quali il figlio si insinua come l'acqua nelle fenditure della roccia.

Ogni vostra azione e risposta vengono soppesate e misurate e se non sono congruenti, i figli useranno queste dinamiche per uscire dai binari.

Perché un figlio sia sereno, sicuro, felice, occorre che in famiglia vi sia un clima sereno, sicuro, felice e rilassato dove **tutti procedono nella stessa direzione.**

Ecco perché, per migliorare la situazione con i figli è necessario che la coppia decida di lavorare su di sé. Anche dove non vi sono situazioni di conflittualità, è necessario acquisire metodologie che aiutino ad allinearsi.

E se, indipendentemente dai figli, la coppia scricchiola?

Devi lavorare su di te.

Non devi pensare a come cambiare l'altro, ma devi pensare a come cambiare tu.

Scoprire ed apprendere come tu devi essere più indipendente, o sicura, o meno intransigente, o meno chiochia. Insomma, deve partire da te qual cambiamento che vuoi vedere attorno a te.

Inizia tutto da li.

Se cresci tu come persona il tuo rapporto di coppia cambia e migliora, e se il tuo rapporto cambia e migliora e, i tuoi figli ne traggono giovamento.

L'effetto domino lo inizi tu, se vuoi un vero cambiamento.
Oppure continua, come fanno molti, a lamentarti.

50 CONSIGLI PER I GENITORI

CHI HA IL LIBRETTO DELLE ISTRUZIONI?

Per alcuni prodotti, ci danno dei libretti d'istruzioni di 500 pagine, e per altre cose, più importanti, devi imparare con l'esperienza.

Crescere dei figli ad esempio.

Una volta c'erano le famiglie allargate e, i neo genitori, vivevano a stretto contatto con i propri genitori ed i nonni.

Tutti contribuivano, prodighi di consigli, mettendo la propria esperienza al servizio della famiglia. **Erano loro il libretto di istruzioni.**

Oggi ti piazzano in braccio un fagotto di qualche chilo e: "Ok, è tuo, cresci".

Nessun libretto delle istruzioni.

Fai del tuo meglio e **vai avanti per errori, tentativi e buon senso.**

Non sarebbe male anche un libretto di istruzioni sulla vita di coppia.

Uomini e donne sono molto cambiati negli ultimi 50 anni. Il loro rapporto è diverso; gli uomini non capiscono le donne e viceversa perché anche ruoli e compiti si sono modificati.

Poi sarebbe utile un libretto di istruzioni su noi stessi. Siamo convinti di conoscerci eppure spesso ci rendiamo conto che in noi ci sono ancora delle stanze inesplorate.

Infine non sarebbe male avere un libretto di istruzioni per figli piccoli e per gli adolescenti, perché non dobbiamo commettere l'errore di credere che ciò che hanno fatto con noi i nostri genitori, 20 o 30 anni fa, sia ancora valido.

Sai quali sono i libretti di istruzione di questi argomenti? I corsi di Crescita Personale, i libri che trattano questi argomenti e il nostro percorso sulla Famiglia.

Ma non ti pioveranno dal cielo.

Dovrai decidere di muoverti e attivarti, per apprendere una miriade di informazioni utili per diventare un compagno o un genitore migliore.

Nel contesto sociale attuale, la comunicazione sta ottenendo una rilevanza come non era mai accaduto prima.

È importante comunicare bene? La risposta a questa domanda è apparentemente ovvia e banale ma, come diciamo sempre, l'ovvio non esiste.

Molte persone ci chiedono consigli per comunicare finalmente bene, ma ogni volta facciamo loro la stessa domanda: **cosa vuoi comunicare?**

Sì, perché una comunicazione ineccepibile, con il giusto tono di voce, con i congiuntivi corretti, con i vocaboli più indicati, potrebbe non essere efficace per l'obiettivo che si desidera realizzare.

Cosa vuoi ottenere con la tua comunicazione?

Dobbiamo accettare che ci troviamo in una era dove ad esempio, l'immagine, è diventata preponderante.

Quindi vuoi far comprendere un certo messaggio, oppure vuoi avere visibilità? Comprenderai che sono 2 obiettivi ben diversi e per raggiungerli occorreranno metodiche e tecniche differenti.

Ogni giorno, *postiamo su Facebook e sul canale YouTube "Fabio Salomoni Family"* i nostri video con i contenuti di Crescita Personale o degli spunti di riflessione.

Di solito registro il video a corsetta terminata, e qualche giorno fa, mentre correvo, si è affiancata una persona e mi ha detto: "Ma... tu sei quello che fa i video con gli auricolari?". Mi ha sorpreso ed ho fatto due considerazioni:

1) Gli auricolari mi permettono, attraverso il microfono di avere un audio accettabile, evitando i molteplici rumori dell'ambiente esterno.

2) Mi sono sempre chiesto come avrei potuto eliminare quegli auricolari così antiestetici, ottenendo comunque un buon audio, senza però dovermi portare attrezzature voluminose o ingombranti durante la corsa.

Cosa scopro? Che *quegli auricolari*, così antiestetici, che ad ogni partecipante ad un eventuale Public Speaking, avrei detto che indossarli sarebbe stato inaudito, sono diventati un segno caratterizzante e quindi *si sono trasformati in brand*.

Un qualcosa che va contro le regole della comunicazione classica ed ordinaria, si rivela uno strumento di identificazione e ti trasforma in “quello che...”.

Ruth Stanat dice:

*“Siamo sommersi dai dati,
ma sempre alla disperata ricerca di informazione”.
Ma quali informazioni? Ognuno cerca le proprie.*

Questo per dirti che le regole della comunicazione sono cambiate.

Quello che valeva, non vale più, o almeno è così in molti nuovi contesti e diverse situazioni.

Riporto il tutto nel contesto che ci riguarda: la famiglia.

Le regole della comunicazione che valevano fino a 30-50 anni fa, ora non contano più.

I figli sono diversi, il contesto sociale è diverso, gli strumenti a cui possono attingere sono diversi, le aspettative sono diverse, lo stress che contagia tutti è diverso.

È necessario chiedersi, cosa tu stia facendo per restare al passo con questi tempi.

Perché se non ti adegui, non puoi lamentarti del fatto che non ti capiscono o che non ottieni i risultati che avresti desiderato.

3 LIMITI SÌ, DRAMMI NO

Si devono dare dei limiti ai bambini? Sì, perché vivono in una società, e devono comprendere che il loro mondo non può debordare e schiacciare il perimetro del mondo altrui.

Ma come farlo? Metti il caso che tuo figlio stia giocando a pallone in casa. Può farlo? Beh, non so quanto sia grande e infrangibile casa tua, ma credo sarebbe meglio giocasse fuori.

Hai quindi di fronte a te il compito di intervenire ed hai diverse possibilità:

- puoi gridare dall'altra stanza per più volte “Finiscila!!”. Oppure requisirgli il pallone o addirittura andare lì con qualcosa per bucarlo.
- puoi accantonare le tue faccende ed andare da lui per spiegargli il perché giocare con il pallone di cuoio in casa sia inopportuno, proporgli di uscire, o un altro gioco da fare insieme, o un pallone di spugna, come ultima alternativa, se magari il tempo non permette di uscire

Gli effetti del metodo 1 e quelli del metodo 2, non sono uguali e daranno messaggi differenti.

Il primo metodo richiede meno tempo nell'immediato ma costerà molta fatica rimediare ai danni di questa strategia.

Il secondo metodo richiede più impegno ma, alla lunga, ripagherà enormemente.

Come tracciare i limiti senza drammi, urla o isterismi?

1. Non lasciar passare. Se lo fai la prima volta perché sei di buon umore, ci sarà poca congruenza quando lo vieterai in seguito.
2. Intervieni subito. Non far passare la notte perché, un rimprovero su qualcosa compiuto molto prima, perde di efficacia. Aspettare che arrivi il padre a rimproverarlo è una pessima strategia.
3. Coerenza. Se lui non può usare il cellulare a tavola, non lo possono utilizzare neppure i genitori. Anche se è “per una volta”. Anche se è “un'emergenza”. Anche loro vorranno utilizzarlo solo una volta e dal loro punto di vista sarà per un'emergenza.
4. Tranquillità. Lo scopo non è farlo sentire colpevole per l'errore commesso, ma insegnargli, educarlo; quindi stai tranquilla, perché non muore nessuno, neppure se prende tre a scuola.
5. Amore. Devi trasmettere il messaggio (attraverso le parole, i gesti ed i toni della voce) che l'amore e la fiducia in lui o lei, non sono in discussione.

50 CONSIGLI PER LA COPPIA

Ogni persona è assolutamente convinta di avere ragione e **prende in considerazione soltanto il proprio punto di vista.**

Disse Alessandro Manzoni:

*"La ragione ed il torto
non si dividono mai con un taglio così netto
che ogni parte abbia solo dell'uno"*

Pochi discutono pensando di avere torto. Forse nessuno.

Di solito ci si impegna nelle dispute con l'assoluta certezza di aver ragione e la volontà di affermare le proprie posizioni.

Praticamente, tutti si prodigano nel tentativo di dimostrare che l'altro si stia sbagliando.

Peccato che anche l'altro abbia la stessa convinzione e stia provando con tutto se stesso a convincerti dei tuoi torti.

Anche se c'è buona fede, la verità è spesso una miscela tra le ragioni dell'uno e quelle dell'altro... e serve una grande apertura per fare un nuovo e importante passo avanti.

In un corso di crescita personale di elevata qualità, dovrebbero insegnarti **il rispetto** per le posizioni di tutte le parti in causa. Tutti ritengono di aver ragione: e se avessero ragione gli altri? Abbandonare la presunzione di essere sul gradino di chi è nella ragione assoluta, e spostarsi sul terreno di chi è interessato a comprendere la "mappa" della realtà altrui, per comprendere anche i loro punti di vista.

Solo così si possono costruire punti di accordo e condivisione.

Immagina una qualunque volta che, all'interno della coppia, sia sorta una discussione più o meno aspra: cosa accade? Lui è certamente dalla parte della ragione e pretende di convincere Lei. Lei è certamente dalla parte della ragione e pretende di convincere Lui.

Ti faccio una domanda: ti è mai capitato di convincere veramente l'altro ad abbandonare con convinzione assoluta il proprio punto di vista e sposare totalmente il tuo? No. Magari te ne hanno dato l'impressione per non esacerbare gli animi, ma non ha cambiato idea dentro di sé.

Impara come **creare avvicinamento** invece che **creare muri**.

Se stai pensando "Eh, ma non è mica così semplice", stai solo ammettendo che non hai gli strumenti per agire così, come tua abitudine di comportamento e atteggiamento.

Cosa rende speciali Silvan, Copperfield o Dynamo?
Hanno la capacità di sorprendere le persone.

Ciò che stai per leggere è legato al mondo del business ma, come sempre, in queste pagine e nei nostri video, ogni argomento è poi applicabile in un qualunque contesto, ed in particolare in quello familiare.

Gli imprenditori lavorano con impegno e dedizione perché i propri clienti siano soddisfatti, ma oggi soddisfare il cliente non è più sufficiente.

Il cliente si aspetta di essere soddisfatto, altrimenti non verrebbe da te e si rivolgerebbe altrove, quindi non fai altro che il tuo dovere.

Se fai solo il tuo dovere, non parlerà mai di te, non creerà mai il passaparola che ti aspetti, perché l'averlo soddisfatto non è un qualcosa di particolare che lo farà esporre per te.

Al contrario, come ben sai, **se commetti anche un piccolo errore** lo dirà a tutti, ma se fai il tuo dovere perché mai dovrebbe sbandierarlo ai 4 venti?

Sei obbligata a fare altro, ad essere come Silvan o Dynamo e sorprendere i tuoi clienti pensando come dare, **in meglio**, ciò che non si attendono.

Una volta mi sono iscritto ad un corso insieme a mia moglie e abbiamo prenotato la camera nell'hotel dove si teneva il corso per quel week-end.

Giunti in stanza abbiamo trovato sul letto un bel cartellino di benvenuto, con gli orari del corso ed una frase di buon auspicio.

Mi ha molto sorpreso, non me lo aspettavo e ci ha fatto davvero piacere.

È costato molto agli organizzatori del corso? NO. Ma mi ha colpito e ancora oggi ne parlo e, come vedi, ne scrivo.

E nella vita familiare come si allaccia questo argomento?

Beh, in ogni aspetto della vita cerca di non essere ovvia e scontata.

Nel rapporto di coppia, sei una brava partner? Credo sia un ottimo modo per dire che si sta scadendo nella monotonia.

Hai mai sentito parlare del partner in termini entusiastici dicendo una frase tipo:

- "Com'è tuo marito?"
- "È una brava persona"

No, credo proprio **non esprima alcun entusiasmo**.

Ma se ti dai da fare per sorprenderlo positivamente, parlerà di te diversamente: "È eccezionale, non hai idea di che meraviglia sia, ora ti racconto... bla, bla, bla..." è ben diverso.

La domanda non può più essere "Cosa posso fare per soddisfare la tal persona?" ma "Come posso sorprenderla?" nel business così come **nella vita familiare**.

Spesso, all'interno della coppia, ci si sente frustrati perché il partner non valorizza l'impegno che infondiamo all'interno della vita familiare.

Ogni volta che fai qualcosa, la tua mente attribuisce a quel gesto un valore.

Non è un conteggio consapevole, è una tua stima dell'importanza dell'azione compiuta.

Lo scopo è poter mantenere un computo di energie in uscita ed energie in entrata, magari a livello emozionale.

Il problema nasce perché come computa il punteggio Lui, è differente da come computa il punteggio Lei.

È un po' come se Lui giocasse a carte conteggiando i punti a scala 40 e Lei li stesse conteggiando a canasta.

Alla fine i conti non torneranno e **inizieranno i malesseri**.

L'Uomo è dominato dal Testosterone, l'ormone dell'azione, della forza, del potere; vuole l'applauso, vuole sentirsi grande, vuole i fuochi d'artificio, per questo attribuisce il punteggio alle azioni in base a come **giudica, più o meno eclatanti**, le attività svolte.

La Donna no. La Donna attribuisce 1 punto, massimo 2, per ogni azione che compie e che compiono gli altri per l'amore comune.

Per questo a fine giornata la Donna, ha la netta sensazione di essersi spesa moltissimo per la propria famiglia: ha compiuto tantissime attività guadagnando migliaia di punti.

Lei ha fatto la spesa: 1 punto.

Lei ha stirato: 1 punto, anzi, 1 punto per ogni capo stirato degli altri componenti della famiglia.

Lei ha cucinato: 1 punto.

Ha cucinato il piatto preferito di Lui: 1 punto.

Lei ha raccolto e sistemato nel cesto della biancheria sporca quel calzino che Lui ha lasciato in giro dopo aver fatto la doccia: 1 punto.

Capisci quanti punti accumula ogni giorno?

Purtroppo Lui dà scarso valore a queste faccende perché sono routine, e quindi le dà per scontate, non sono clamorose, non sono fuochi d'artificio.

Se ne accorgerebbe e gli darebbe enorme valore se cessassero.

Lui la porta fuori a cena, un bel ristorante, VIP, costoso, elegante ed è convinto di aver totalizzato 1000 punti e crede di essere a posto per un po' di tempo.

Ma Lei assegna a questo graditissimo gesto al massimo 2 punti. Tutto ha uno o due punti. Anzi, se tornando a casa, Lui lancia le scarpe nel ripostiglio, ecco che uno dei punti lo ha già perso e se dopo la doccia lascia a terra un acquitrino, ha perso anche il 2°.

Lui dovrebbe comprendere il diverso modo di Lei di attribuire il punteggio e fare tanti piccoli gesti quotidiani.

Avrebbe l'enorme vantaggio di non doversi impegnare nella ricerca di cose grandiose, e Lei si sentirebbe riconosciuta e valorizzata perché, altrimenti, avrà la sensazione di avere energie solo in uscita.



Fabio Salomoni



Ha svolto per 25 anni l'attività di infermiere in un ospedale pubblico di Milano nel reparto di psichiatria, ed il suo interesse per le neuroscienze lo ha portato ad avvicinarsi ed approfondire la PNL (Programmazione Neuro-Linguistica).

Ha conseguito gli attestati riconosciuti dall'NLP Society di:

- NLP Practitioner
- NLP Master Practitioner
- NLP Master Practitioner Advanced
- NLP Trainer
- NLP Master Practitioner Hypnotist
- Laughter Yoga Leader
- Laughter Yoga Teacher

Attualmente, in Italia, solo 15 persone hanno conseguito tutte le attestazioni elencate.

Ha fondato l'Associazione Happy Life attraverso la quale ha portato la Crescita Personale in tutta Italia ed all'estero, in particolare all'interno del contesto Sanità, con corsi di Motivazione, Gestione dello stato d'animo, Comunicazione Efficace, Leadership.

Ha fondato PNL Etica™ e PNL Olistica™ e la sua missione è aiutare le famiglie, ed in particolare le donne, a creare un ambiente ideale, di serenità, collaborazione, rispetto ed amore.

Puoi contattarci inviando una mail a info@fabiosalomoni.it , puoi visitare il sito www.fabiosalomoni.it o la pagina facebook <https://www.facebook.com/Fabiosalomoniofficial>



**Se non ti sei arresa,
se credi di poter recuperare e vivere
una vita di coppia sincera, viva, serena,
se ritieni che il tuo ruolo di genitore
debba essere svolto al meglio
per il bene dei tuoi figli,
questo è il libro che stavi cercando.**

Concetti semplici e applicabili.

**Perché la vita è troppo preziosa,
per viverla con i rimpianti.**