

F.i.L.: Falling In Love

# F.i.L.

## Falling In Love



**Il metodo filosofico per trovare l'amore**  
a cura di Valeria Trabattoni

**Info: Dott.ssa Valeria Trabattoni: [www.filosofiaamica.it](http://www.filosofiaamica.it) - [valeria@filosofiaamica.it](mailto:valeria@filosofiaamica.it) -**



**I Fil Food**  
*Il Mondo nel Piatto*



FilosofiaAmica.it

# F.i.L.: Falling In Love

*Cara Amica, caro Amico,*

complimenti per aver accettato questo **regalo** e per essere ancora più vicino alla vita di coppia che hai sempre desiderato.

## DI CHE COSA SI TRATTA:

L'esercizio che ti propongo è tra quelli che utilizzo nel mio programma **F.i.L. (Falling in love)**: il **programma personalizzato** che ti accompagna verso la manifestazione di una vita di coppia appagante e gratificante.

Questa pratica **ha già aiutato numerose persone ed ora è a tua disposizione!**

L'esercizio è liberamente tratto dal famoso "Metodo Matrix", ovvero, il metodo per riconoscere la matrice (l'impronta, lo schema, il modello mentale) da cui hanno origine le esperienze che vivi.

## COME AGISCE:

Se in questo momento sei **single**, la pratica ti permetterà di lavorare su te stesso e partire con il piede giusto in futuro. Diventare i nostri partner ideali, infatti, è il primo passo per vivere una relazione appagante e gratificante!

Potrai così **attirare** nella tua vita una persona con le caratteristiche che cerchi e identificare più facilmente i comportamenti boicottanti che porterebbero ad allontanare il partner.

Se sei **fidanzato o sposato**, riflettere sui tuoi automatismi e sulle tue re-azioni ti permetterà di migliorare la qualità della vita di coppia.

## PONTI? VIA!

Nelle pagine che seguono troverai tutte le **indicazioni per la pratica, spiegate un passo alla volta.**

Prima di iniziare, però, aspetta ancora un attimo perchè **ho un altro regalo per te!** Se prenoti una **consulenza individuale** del Programma F.i.L., infatti, avrai in omaggio un'altra pratica personalizzata che ti permetterà di attirare nella tua vita il tuo partner ideale.

E non dimenticare di lasciare i tuoi **commenti** e la tua **testimonianza** sulla pagina fb | **FiL Good!**

*Un abbraccio,*

*Valeria Trabattoni*

*Filosofiaamica*



**I Fil Food**

*Il Mondo nel Piatto*



FilosofiaAmica.it

# F.i.L.: Falling In Love

## ISTRUZIONI PER LA PRATICA:

Per prima cosa compila le tabelle che trovi nelle pagine che seguono:

- nella **prima tabella** indica: nella colonna a sinistra, 10 caratteristiche che ritieni positive di tuo padre - i suoi pregi - e, nella colonna di destra, 10 caratteristiche negative (o che tu percepisci come tali) di tuo padre - i suoi difetti;
- nella **seconda tabella** indica, nella colonna a sinistra, 10 caratteristiche che ritieni positive di tua madre - i suoi pregi - e, nella colonna di destra, 10 caratteristiche negative (o che tu percepisci come tali) di tua madre - i suoi difetti;
- nella **terza tabella** indica, nella colonna a sinistra, 10 caratteristiche che ritieni positive del tuo partner attuale (o dell'ultimo partner importante che hai avuto) - i suoi pregi - e, nella colonna di destra, 10 caratteristiche negative (o che tu percepisci come tali) del tuo partner - i suoi difetti.

*Compila la tabella di getto, senza rifletterci troppo!*



**I Fil Food**  
*Il Mondo nel Piatto*



FilosofiaAmica.it

# F.i.L.: Falling In Love

## PADRE

	10 CARATTERISTICHE POSITIVE	10 CARATTERISTICHE NEGATIVE
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

## MADRE

	10 CARATTERISTICHE POSITIVE	10 CARATTERISTICHE NEGATIVE
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		



**I Fil Food**

*Il Mondo nel Piatto*



FilosofiaAmica.it

# F.i.L.: Falling In Love

**PARTNER:** (se al momento sei single puoi riferirti all'ultimo partner che hai avuto)

	10 CARATTERISTICHE POSITIVE	10 CARATTERISTICHE NEGATIVE
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

## ISTRUZIONI PER LA PRATICA:

Rileggi le caratteristiche che hai inserito nelle 3 tabelle e:

- metti un (\*) asterisco accanto alle caratteristiche sia positive che negative del tuo partner che ritrovi nei comportamenti dei tuoi genitori.
- quindi chiediti:  
*C'è qualcuno dei difetti dei tuoi genitori che tu stesso ti riconosci?*  
*Il tuo partner riflette alcune caratteristiche dei tuoi genitori?*  
*Se sì, quali? In che modo condizionano la vostra relazione?*



**I Fil Food**  
*Il Mondo nel Piatto*



FilosofiaAmica.it

# F.i.L.: Falling In Love

## ISTRUZIONI PER LA PRATICA:

Prenditi qualche momento per osservare la tua relazione di coppia attuale o l'ultima che hai avuto come se fossi uno spettatore esterno.

Quindi compila la tabella che segue:

- nella **prima colonna** indica: 10 comportamenti che tu stessa/o hai messo in atto nella relazione e che ritieni essere costruttivi;
- nella **seconda colonna** indica 10 comportamenti che tu stessa/o hai messo in atto e che ritieni essere boicottanti (qualcosa che il partner ti ha rinfacciato o rimproverato o qualcosa che tu stessa/o identifichi come poco funzionale per una relazione serena e appagante).

## IO NELLA RELAZIONE

	10 COMPORTAMENTI COSTRUTTIVI	10 COMPORTAMENTI DISFUNZIONALI
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		



**I Fil Food**  
*Il Mondo nel Piatto*



FilosofiaAmica.it

# F.i.L.: Falling In Love

## ISTRUZIONI PER LA PRATICA:

Ora chiediti:

- *In che modo le dinamiche della mia relazione di coppia riflettono quelle dei miei genitori?*
- *C'è qualcosa che vorrei modificare?*
- *Come posso cambiare questo schema?*
- *Cosa ho bisogno di pensare, credere, fare o dire di diverso?*

Infine:

- identifica 3 comportamenti disfunzionali (ex: automatismi, reazioni automatiche, re-azioni) che hai messo in atto nella relazione di coppia di cui vuoi liberarti e scrivile di seguito con questa formula:

*Da oggi mi libero da questi tre automatismi:*

- 1.
- 2.
- 3.

- identifica 3 comportamenti costruttivi che intendi coltivare e scrivili di seguito con questa formula:

*Da oggi mi impegno a:*

- 1.
- 2.
- 3.



**I Fil Food**  
*Il Mondo nel Piatto*



FilosofiaAmica.it