

# L'amore non va in vacanza

MONICA RICCI

EW • NEW • NEW • NEW • A

Trasforma la tua  
*estate* in  
un'occasione  
di crescita  
personale



# INTRODUZIONE

Le vacanze sono spesso viste come una pausa dalla routine, un momento per staccare la spina, riposarsi e magari fuggire un po'.

*Ma c'è un altro modo di viverle: possono diventare un tempo prezioso per tornare a te.*

Un vero e proprio ritiro emotivo, se decidi di usarle per fermarti, ascoltarti e guardare con più chiarezza la tua vita sentimentale.

Perché, diciamocelo: i ritmi quotidiani spesso non lasciano spazio per pensare davvero a come stai. Corri, incastri, resisti. E quando finalmente ti fermi... magari emergono domande, dubbi, emozioni che avevi messo in pausa.

Questa guida nasce proprio per accompagnarti in quel momento.

Troverai suggerimenti pratici, esercizi brevi e riflessioni semplici ma potenti, pensati per aiutarti a fare un piccolo ma importante passo avanti

Qualsiasi sia la tua situazione attuale!

- Se sei single e vuoi rafforzare la tua autostima femminile, lasciandoti alle spalle l'idea di doverti “aggiustare” per meritare amore;
- Se sei dentro (o appena uscita da) una relazione tossica, e vuoi imparare a riconoscere i segnali di dipendenza affettiva;
- Se hai il cuore ancora fragile dopo una rottura e senti il bisogno di affrontare il dolore in modo sano, senza chiuderti o buttarti subito in un'altra storia;
- Se vivi una crisi di coppia, o semplicemente senti che tra voi si è spenta la connessione, e vuoi provare a riaccendere quella scintilla.

Puoi leggere questa guida tutta d'un fiato o una pagina al giorno. Puoi iniziare da dove ti risuona di più, o tornare indietro quando senti che qualcosa ti tocca. Non ci sono regole.

*C'è solo un'intenzione: tornare a casa con il cuore più leggero, confini più chiari, e magari una nuova direzione da seguire nella tua vita affettiva.*

# SE SEI SINGLE

## *VIAGGIO AL CENTRO DI TE*

Essere single d'estate può sembrare una sfida, soprattutto quando tutto intorno parla di coppie felici, baci al tramonto e promesse sotto le stelle.

Ma se cambi prospettiva, può diventare un'occasione d'oro per tornare davvero a te stessa e riscoprire chi sei, al di là di ogni relazione.

Questa fase della tua vita non è una “mancanza” da riempire, ma un tempo sacro di crescita personale.

Puoi usarla per capire meglio cosa desideri, cosa non sei più disposta ad accettare, e che tipo di relazione vuoi davvero costruire in futuro.

Ed è proprio la qualità della relazione con te stessa che influenzerà tutte le relazioni che verranno.

Inizia dal corpo, dai desideri, dalla libertà di scegliere per te.

Scegli una meta che parli la tua lingua interiore: che sia un ritiro yoga, un weekend slow in mezzo alla natura, un viaggio culturale da sola o una città nuova da esplorare con occhi curiosi. Non importa dove vai, ma come ti porti con te.

 **Pianifica una “Agenda Me First”**: ogni giorno, dedica almeno tre azioni solo per te, senza doverle giustificare a nessuno.

Un caffè da sola con il telefono spento, un bagno in mare alle 8 del mattino, un libro che volevi leggere da mesi, una cena con vista – anche se sei sola al tavolo.

### **Esercizio – Diario dell’autostima**

Ogni sera, apri una pagina e completa questa frase:

 “Quando mi tratto con amore, mi sento...”

Fallo per almeno una settimana. Poi rileggi tutto.

Vedrai che a forza di sceglierti, giorno dopo giorno, qualcosa cambia: la tua autostima cresce, la tua voce si fa più chiara, e inizi davvero a sentirti completa – anche senza nessuno accanto.

# SE SEI IN UNA RELAZIONE TOSSICA

## *PRENDITI SPAZIO PER RESPIRARE*

Quando sei in una relazione tossica, tutto si confonde. I pensieri diventano nebbia, il corpo è in tensione continua, e il cuore oscilla tra speranza e paura.

Il problema è che, a lungo andare, questa altalena emotiva crea una vera e propria dipendenza affettiva: più ti ferisce, più cerchi di “sistemare le cose” per non perdere l’altro.

Ecco perché la vacanza può diventare un atto di autotutela. Una mini-fuga, magari con un’amica che ti conosce davvero, può aiutarti a interrompere il ciclo e ritrovare un minimo di lucidità.

Scegli un posto che ti faccia stare bene e dove puoi sentirti al sicuro: il mare, un rifugio in montagna, anche solo una casa in campagna dove rallentare.

 Silenzia le notifiche.

 Riduci al minimo i messaggi.

 E osserva: cosa accade dentro di te quando non sei sotto pressione?

La distanza fisica è spesso il primo passo per riconoscere il meccanismo della manipolazione emotiva. Ti accorgi di quanto sei esausta, di come cerchi sempre di giustificare, di quante volte hai taciuto pur di non creare conflitti.

Questa pausa non serve a decidere tutto. Serve a ritrovarti, a far emergere quella parte di te che merita rispetto, ascolto e protezione.

### **Esercizio – Il tuo nuovo contratto con te stessa**

Su un foglio, scrivi questa frase in cima:

 *“Non accetto più...”*

E poi lascia fluire tutto: le frasi, i comportamenti, le sensazioni che non vuoi più sopportare in una relazione. Scrivili senza filtri.

Poi ripiega quel foglio e portalo con te, in valigia, nella borsa, dove vuoi. Ogni volta che lo rileggerai, sarà come ripeterti: *“lo valgo abbastanza”*

# SE HAI APPENA CHIUSO

***CURA + VACANZA = RINASCITA***

Se stai attraversando la fine di una relazione, può sembrarti assurdo pensare a una “vacanza” nel senso classico del termine. Ma proprio ora, questo tempo può diventare un passaggio chiave per la tua rinascita emotiva.

✨ *Il primo passo? Concederti di sentire tutto.*

Sì, anche il dolore. Anche quella tristezza che vorresti spegnere con un click.

Piangi se ne hai bisogno. Scrivi ogni emozione, anche quelle scomode. Ascolta canzoni che ti fanno venire il nodo alla gola.

È attraverso questa espressione emotiva autentica che si apre lo spazio per la guarigione.

*Poi arriva il secondo passo: riconnetterti con la gioia, quella semplice.*

Organizza un week-end “reset”. Scegli un posto dove puoi semplicemente essere, senza dover dimostrare niente. Una camminata tra i boschi, un bagno al lago, una terrazza al tramonto.

Ridi, balla, parla, anche in silenzio. Lasciati essere. Senza filtri, senza giudizi.

 Questa combinazione – lacrime liberatorie e momenti leggeri – attiva letteralmente i tuoi circuiti della guarigione.

Non stai dimenticando, stai integrando. E questo è molto più potente.

### **Esercizio – Il meglio che mi porto via**

Prendi una pagina e scrivi il titolo: “Il meglio che mi porto via dall’ultima relazione”

Poi elenca almeno 5 cose che hai imparato: su di te, su cosa vuoi, su cosa non accetterai più. Non importa se la relazione è finita male: ogni storia ti ha insegnato qualcosa.

Alla fine della pagina, scrivi questa frase in grande, sottolineata: “Merito di meglio. E lo sceglierò.”

Ripetila tutte le volte che serve. È una promessa che fai a te stessa.

# SE LA COPPIA È IN CRISI

## *RITROVARSI O CAPIRSI DAVVERO*

Quando una coppia è in crisi, ogni momento insieme può diventare difficile. Una parola fuori posto, un silenzio troppo lungo, una richiesta ignorata... e si riaccende la tensione.

Le vacanze possono amplificare questa fatica: niente lavoro, niente distrazioni, solo voi due e quello che vi portate dentro.

Ma possono anche essere un'occasione preziosa per guardarsi in faccia con sincerità, lontano dalla frenesia di tutti i giorni.

Se senti che tra voi c'è distanza, prova a rallentare. Non forzare grandi discorsi o soluzioni immediate. Inizia da un piccolo spazio quotidiano dove potete incontrarvi senza giudicarvi.

Ogni sera, dedicatevi un momento tutto vostro – anche solo dieci minuti – per fermarvi e rispondere a due domande:

- “Cosa ho apprezzato di te oggi?”
- “Cosa desidero per noi domani?”

Parole semplici ma potenti, che vi aiutano a riconoscere ciò che funziona ancora, e a coltivare un'intenzione comune per andare avanti.

Non risolvono tutto, ma vi ricordano che esistete ancora come coppia. Che forse, dentro la fatica, c'è ancora un desiderio di restare.

### **Esercizio – Il diario del noi**

Ogni sera, prenditi qualche minuto per scrivere una frase che inizi con: “Oggi mi sono sentita più vicina a te quando...”

Non serve che sia qualcosa di eclatante. Può essere uno sguardo, una battuta, una carezza.

Rileggere queste frasi a fine vacanza vi aiuterà a vedere con più chiarezza dove esiste ancora connessione.

Anche in una coppia ferita, ci sono punti di contatto che possono diventare punti di ripartenza.

# SE LA COPPIA È SPENTA

## ***RIACCENDERE LA SCINTILLA***

Non litigate, non vi ignorate, ma... non vi cercate nemmeno.

Quella che un tempo era una relazione viva e vibrante, ora sembra un po' spenta. Tutto funziona, ma senza entusiasmo.

Questa è una delle situazioni più sottovalutate – ma anche più diffuse. La noia relazionale può allontanare silenziosamente anche le coppie più stabili.

Le vacanze, però, offrono uno spazio per rompere la routine e riscoprire il piacere di stare insieme.

Basta poco: qualcosa di nuovo, di spontaneo, anche solo un cambio di ritmo.

*Provate a fare almeno un'esperienza nuova insieme!*

Una passeggiata al buio, un corso creativo, una giornata al mercato locale, una cena improvvisata in spiaggia. Non serve nulla di complicato: serve vivere qualcosa di nuovo con occhi curiosi, senza ruoli da recitare.

Il movimento crea energia. E l'energia crea connessione.

Ricordatevi che la passione non è solo fisica: è anche complicità, sorpresa, gioco.

### **Esercizio – Diario delle prime volte**

Ogni sera scrivete insieme o individualmente una frase che inizi con:

👉 *“Oggi abbiamo fatto qualcosa di nuovo insieme...”*

Anche se è un piccolo dettaglio. Un gelato fuori programma, una strada diversa, un film mai visto.

Alla fine della vacanza, rileggete tutto.

Scoprirete che, anche nelle relazioni stanche, c'è sempre un modo per risvegliare l'intimità e tornare a scegliersi.

# *A te che sei arrivata fino a qui...*

*Che tu abbia sfogliato questa guida sotto l'ombrellone, in mezzo ai boschi o tra un viaggio e l'altro, spero ti sia presa davvero un momento per te. Un momento per ascoltarti, per riflettere su come stai e su cosa desideri per la tua vita sentimentale.*

*Ogni consiglio che hai letto nasce dall'esperienza di tante donne come te, donne che, proprio durante una vacanza hanno avuto il coraggio di fermarsi, guardarsi dentro e fare il primo passo verso qualcosa di diverso.*

*Forse anche tu hai bisogno di mettere ordine, di lasciar andare ciò che non ti fa bene, o semplicemente di ritrovarti. Se è così, ricordati che non sei sola. E che non serve avere tutto chiaro per cominciare: basta iniziare da te.*

*Con affetto,*

*Maura*

*P.S. Se senti di voler trasformare questi spunti  
in un percorso strutturato*



Qui sotto trovi tutti i modi in cui posso accompagnarti con percorsi concreti, pensati per sostenerti passo dopo passo.

-  Audiocorso “Autostima in 5 passi” – 15 min al giorno per acquistare fiducia in te. [LINK](#)
-  Videocorso “La Volta Giusta” – 5 moduli per riconoscere relazioni sane e scegliere l’amore che meriti. [LINK](#)

 E solo per te che hai scaricato questa guida, c’è un **bonus speciale**: uno sconto del 20%.

Ti basta usare il codice: VACANZADIRINASCITA (valido fino al: 31.07.25)

 Se sei interessata a un percorso 1-to-1 Premium – scrivimi [QUI](#) per iniziare un percorso con me. Potrai usufruire del 20% di sconto sulla prima consulenza.