

IL SETTIMANALE
CHE TI FACILITA LA VITA

DONNA MODERNA

WWW.DONNAMODERNA.COM



LEZIONI D'AMORE
20 MODI PER ANDARE
D'ACCORDO TRA
FRATELLI E SORELLE
DOSSIER PAG. 89

UNA SOLUZIONE PER TE

LA TIVÙ CHE VERRÀ

*Dai telefilm ai reality, dalle
fiction ai talent show una guida
completa ai programmi
che vedremo in autunno pag. 102*

MAD MEN



X FACTOR

DOMENICA IN



I CESARONI



QUESTA SETTIMANA
DONNA IN FORMA

PER UN RIENTRO
SENZA STRESS, PROVA
LA MEDITAZIONE

15 SETTEMBRE 2010
Anno XXIII N. 37

€ 2,20

MONDADORI

NUOVO LOOK
OSA CAMBIARE
PAG. 70

PARTIRE ADESSO
VOLA ALLE BERMUDA
PAG. 128

INCHIESTA SHOCK
GIOVENTÙ
INVISIBILE

**NON STUDIANO, NON HANNO
UN LAVORO E NEMMENO
LO CERCANO. SONO MIGLIAIA
I RAGAZZI SCONOSCIUTI
AL FISCO E ALL'INPS PAG. 86**

Poste Italiane spa - Sped. in A.P. D.L. 353/03 art. 1, comma 1, DCB Verona
AUSTRIA € 3,20 - BELGIO € 3,20 - FRANCIA € 3,40 - GERMANIA € 3,80
GRECIA € 3,20 - LUSSEMBURGO € 3,20 - MALTA € 2,50
PORTOGALLO (CONT.) € 3,50 - SPAGNA € 3,20 - SVIZZERA CHF 4,40
UK GBP 3,00 - UNGHERIA HUF 1000,00

Chi è senza difetti lanci la prima pietra

Con tanta forza e un po' di ironia ci si butta alle spalle complessi e vergogne. E ci si scopre, finalmente, fieri di se stessi. Parola di Diego

il tuo coach



DIEGO DALLA PALMA
esperto d'immagine e scrittore, è amante del silenzio e della musica. Attraverso l'esperienza e gli anni ha rivoluzionato il suo modo di vivere. Nulla lo rende felice quanto un viaggio.

«Sono impacciata sin da quando ero bambina. Ora, a 39 anni, mi sento addirittura peggio. Questo problema mi causa un forte complesso e mi impedisce di relazionarmi con gli altri: tengo le braccia sempre incrociate e nascoste perché quando le muovo mi sento ridicola. Anche quando cammino mi sento osservata. Ho tentato di reagire ma non trovo soluzioni che mi liberino dalla mia condanna. Secondo lei, potrebbero servire dei corsi di recitazione e mimica?».

-ADV.

Ti confermo che certi stage sul movimento e la recitazione teatrale sono molto utili. Dipende, però, da chi segue questi seminari e quanti sono gli

iscritti. Mi spiego meglio: i docenti devono essere persone di provata professionalità, capaci di trasmettere le giuste tecniche e i giusti impulsi a coloro che sono insicuri; questi incontri non devono essere affollati poiché ogni sforzo potrebbe diventare dispersivo specie se il tempo è limitato. La scuola migliore, comunque, ricordalo bene, si chiama volontà. È attraverso la volontà che si ottengono risultati miracolosi. Anch'io ho vissuto il tuo problema, provando un senso di profondo malessere e isolamento. Si è trattato di un periodo della mia vita, subito dopo l'adolescenza, in cui mi sono devastato la mente e mi sono condizionato in ogni mia azione. Il mio guaio era rappresentato dalle mani molto segnate sui palmi. Mi vergognavo di quelle parti del corpo poiché, sbagliando, le ritenevo la carta d'identità delle mie umili origini pastorizie. Con questa perversione ho alimentato la mia quotidianità per molto tempo, mortificando il mio corpo, i miei movimenti e i miei componimenti con uno spirito autolesionistico. Finché un bel giorno ho deciso di indirizzare a me stesso e al mondo un bel "vaff...". Quello è stato un pensiero liberatorio che mi ha aperto la mente e mi ha condotto, piano piano, verso la soluzione. Quindi, raccogli le forze, la volontà, l'ironia e l'intelligenza per capire che devi essere fiero di ciò che sei e di come sai comunicare agli altri il tuo valore.



CECILIA CHAILLY
musicista e scrittrice, ama girare il mondo ma non si separa mai dalla sua arpa e dal suo cane Tricky.

La musica che parla al cuore

«Come può uno scoglio/ arginare il mare/ anche se non voglio/ torno già a volare», chi non si è mai trovato a cantare le canzoni di Lucio Battisti sul molo o davanti al fuoco è ora che cominci a farlo; basta un improvvisato chitarrista per creare un'atmosfera allegra, poetica e piena di calore. Almeno d'estate una cantata tutti insieme bisogna farla, perché fa bene alla salute; che si tratti di cori alpini, filastrocche, stornelli, bisogna osare, anche se ci si reputa stonati: sono proprio le stecche che fanno ridere e danno quel senso di libertà che, se siete così fortunati da essere ancora in vacanza, bisognerebbe concedersi. Perciò vi consiglio di organizzare una serata a tema, basata sul fare musica dal vivo con i vostri amici, al di là dell'età, della provenienza e della cultura di ciascuno; tutti uniti nel divertimento musicale, troverete che anche i bicchieri potranno fare da percussione, mentre il canto scaldierà i cuori rendendo vivo e appassionante lo stare insieme, nell'allegro momento musicale.



Per rigenerarvi dallo stress, l'antico relais Borgo Casale di Albareto (Pr, tel. 0525.929033), con i suoi massaggi bioenergetici è l'ideale. Al Grand Hotel Terme Sardegna di Fordongianus (Or, tel. 0783605016) si provano in coppia saune, vapori termali, docce filiformi, bagno turco e per finire il cocktail della buonanotte.

se hai solo

3 minuti per far sbollire un'arrabbiatura usa il metodo Healing Tao. Chiudi gli occhi e ispirando, immagina di inviare al fegato una luce verde. Espirando pensa di scavare una buca per seppellire la rabbia.