



MASTERFILE (2)

Ti hanno invitata a una festa di Capodanno. E tu, invece di essere felice sei già nel panico. Vado? Non vado? Ma come! Andare a un party non dovrebbe essere bellissimo? No, per te non è mai così. Magari soffri anche tu di partyfobia. Un senso di malessere, un misto di disagio, imbarazzo e ansia. Non preoccuparti, molte girls sono come te. Ma la soluzione c'è!

Non sai mai cosa metterti?

Cerca di capire che tipo di party sarà e ti toglierai da ogni imbarazzo: ricordi Bridget Jones quando si è presentata a un serissimo party vestita da coniglietta di Playboy? La cosa principale è sentirti a tuo agio: meglio un jeans che ti fa sentire bene che un vestito minimal che ti fa stare in imbarazzo tutto il tempo. E punta sugli accessori: basta un niente per rinnovare un capo.

Fai scena muta con gli sconosciuti?

Se non hai nessuna amica "di salvataggio" disposta ad accompagnarti, al party ci saranno sicuramente altri ragazzi che, come te, si guardano intorno per cercare qualcuno con cui parlare. Individuali e salva la festa a

Vuoi creare un alone di mistero? Vai via dalle feste un po' prima della fine. Ricordi Cenerentola? Lei è stata addirittura inseguita dal Principe!

...E RICORDA!

L'umore condiziona tutto ciò che ci sta intorno e ci fa vivere diversamente i momenti. Se non te la senti, non devi andare a una festa "per forza": rischi di passare una serata da incubo. Stai a casa, guarda il tuo telefilm preferito, gioca col pc o leggi. E quando te la senti proponi agli stessi amici una serata che, vedrai, andrà benissimo!



loro e a te: per una volta fai il primo passo. Senza troppe scuse, un «ciao, ti diverti? Io non conosco nessuno...», è più efficace di mille parole.

Temi sempre incontri molto sgraditi?

Chissà perché hai sempre il terrore di incontrare l'ex che ti ha fatto tanto soffrire oppure quell'amica traditrice... Evita sorprese, chiedi i nomi degli invitati e regolati di conseguenza. E non andare se pensi che vedere queste persone ti faccia sentire male: non devi fare la "spavalda" per forza. Se invece ti capita a "sorpresa" l'incontro sgradito, non scappare. Evitalo e basta. E se proprio non ce la fai, inventa una scusa credibile, saluta tutti con molta calma e vai.

LIBRI DOC

Ti piacerebbe usare gli astri per facilitarti la vita ma non hai voglia di cercarti un astrologo? Scopri come fare con "Guida all'astrologia" di Régine Saint-Arnaud (Morellini Ed. 8,90 euro).

