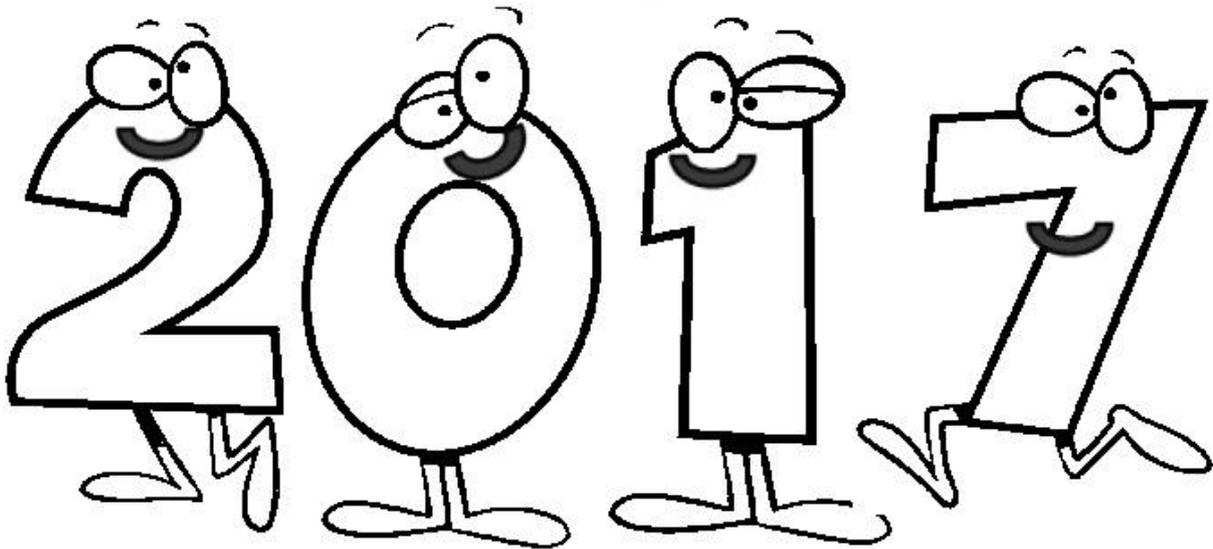
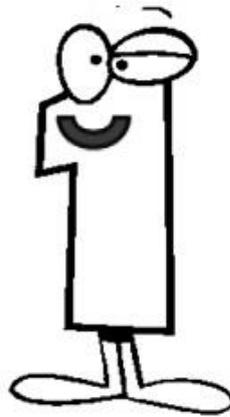


TRUCCHI

PER



PIENO DI AUTOSTIMA

www.EnergeticaMenteAutostima.com

PERCHE' E' IMPORTANTE AVERE UNA BUONA AUTOSTIMA?

PERCHE' TI SEMPLIFICA LA VITA!

La vita diventa molto più semplice, anche solo per il fatto che quando ti ami e ti fidi di te stesso la smetti di trasformare in vette insormontabili ogni minima difficoltà che incontri: hai fiducia in te stesso, **sai che ce la puoi fare**, affronti la salita, qualunque essa sia, con coraggio e senza troppa paura. Nello stesso tempo eviti di buttarti giù e di **auto-criticarti** più duramente di quanto possa mai essere utile, ogni volta che fai un errore: ti fidi di te, sai che gli errori capitano, impari da essi e la prossima volta sai già che farai meglio.

E, grandissimo vantaggio dell'autostima, **ti ami a prescindere**, quindi eviti di alzare sempre di più l'asticella davanti a te fino a livelli disumani perché, in qualche modo, devi dimostrare di essere perfetto.

Hai molta più **serenità interna**. Infatti se hai una buona autostima non hai bisogno della costante **approvazione** degli altri e sarai quindi molto meno sensibile a quanto questa o quella persona pensa o dice di te. Quando ti ami abbastanza, a prescindere dal fatto che questa settimana abbiano detto di te cose belle o cose brutte, eviterai di far dipendere il tuo umore da quello, rischiando di andare su e giù come sulle montagne russe, ma ti centerai su quanto tu pensi di te stesso.

La smetti di **auto-sabotarti**. Spesso il peggior nemico di noi stessi siamo proprio noi stessi. Se hai una buona autostima è molto probabile che tu pensi di meritarti le cose che belle che desideri (un buon lavoro, relazioni felici, indipendenza economica) e che quindi tu vada incontro alle difficoltà, per raggiungere quanto vuoi, con la grinta sufficiente per superarle. E quando le raggiungi sarai ancora più motivato ad affrontarne altre verso nuovi obiettivi. Purtroppo se invece non hai una buona fiducia in te stesso rischi di non fare nemmeno i primi passi, per paura di non farcela, continuando quindi ad auto-sabotare ogni nuova iniziativa.

Le tue **relazioni** vanno meglio. Se hai una buona autostima e riesci quindi ad essere più soddisfatto della tua vita, più libero dal giudizio degli altri, più disposto a sorridere, essere felice e condividere con gli altri questa tua gioia, le tue relazioni, sia d'amore che d'amicizia che di lavoro, possono solo beneficiarne.

In altre parole: una buona autostima ti aiuta a sentirti felice ogni singolo momento di questa meravigliosa vita, e visto che la felicità è quello che perseguiamo per natura, perché non lavorare sulla propria autostima, migliorarla e vivere così una vita più felice?

Quindi che aspettiamo? Partiamo con i **trucchi per migliorare la nostra autostima** in questo da poco iniziato 2017!!!

Alcuni magari li conosci già, ma prova a chiederti se li applichi. Perché sapere che alla mattina presto si gode di una vista meravigliosa, quando il sole inizia a riflettere il suo chiarore nel cielo, e poi dormire fino alle 10....

Altri saranno nuovi e potrebbero lasciarti perplesso e farti sorgere il dubbio “Ma questa cosa potrà mai funzionare con me?” Già è un buon segno che ti sei fatto la domanda invece di affermare “Di sicuro sta roba con me non funziona”. Adesso vorrei tu facessi un passo in più: chiediti “E se davvero funziona? Che ci perdo se ci provo e cosa invece perdo se non gli do almeno un’opportunità di funzionare?”. A volte riusciamo a perdere delle opportunità semplicemente perché non gli diamo una chance di funzionare.

Altri trucchi potrebbero entusiasmarti e potresti quindi correre il rischio di farli subito, ma anche aspettarti subito grandi risultati. Spesso non è così, meglio saperlo subito. Non c’è la pillola magica Autostima Plus, come se fosse una vitamina, ci vuole tempo, non tantissimo a dire il vero, ma di sicuro serve il tempo necessario a creare nuove abitudini mentali.

Quindi Sì, questi trucchi possono far migliorare la tua autostima. Punto. Di quanto? Dipende dal livello di partenza. In quanto tempo? Dipende da quanto sono ancorati i tuoi pensieri negativi su te stesso. Ma visto che non sono esercizi che portano via l’intera giornata, che ne dici di leggerli, scegliere quelli che ti sembrano più adatti a te, quelli che ti risuonano meglio dentro, e iniziare a farli?

ECCO I NOSTRI 17 TRUCCHI PER MIGLIORARE LA NOSTRA PREZIOSA AUTOSTIMA

TRUCCO 1

Il primo trucco è quello di esercitarsi ad avere una **mente aperta**. E questo è un esercizio irrinunciabile, diciamo che senza questo è inutile che tu vada avanti. Fra l’altro è un trucco che fa bene a tutto, non solo all’autostima, quindi....

Si lo so che se sei qui a leggere questo ebook non sei un cavernicolo con la clava in mano, ma penso potresti rimanere sorpreso di quanto ancora il tuo **cervello rettiliano** (il più antico) sia in grado di influenzare le tue emozioni e quindi le tue scelte. Quindi non dare così per scontato di avere una mente aperta! Prova a rifletterci un attimo, a silenziare il rumore di fondo. Scommetto che da qualche parte la puoi sentire la vocina che ti sta sussurrando “Eh

dai, un altro manuale per vivere felici e contenti, quanti ne hai già letti? Belli all'inizio e poi tanto non ti cambiano niente..."

Questo intendo con mente aperta: non pretendo che tu non abbia quella vena di **scetticismo**, ma cerca di averla anche nei confronti della vocina. Ossia non dare per scontato che questo ebook faccia miracoli, ma nemmeno che, come dice la vocina, sia perfettamente inutile.

E come si fa ad avere una mente davvero aperta?

Con un **uso massiccio dei punti di domanda!**

Cioè, abituati a trasformare le affermazioni in domande. Questo semplice esercizio ti aiuta veramente ad avere la mente aperta, che altro non vuole dire che essere pronto a guardare le cose da punti di vista diversi. Perché è così importante? Direi che è importante anche solo per un motivo: se quanto hai fatto oggi, seguendo i tuoi programmi mentali, le tue abitudini, le tue regole, non ti ha portato dove vorresti essere, se continui così non arriverai certo in un posto diverso da quello in cui sei ora.

"Insanity is doing the same thing over and over again and expecting a different result."

(Pazzia è continuare a fare le stesse cose, aspettandosi risultati diversi) Albert Einstein

Ma per iniziare almeno a considerare il fatto di fare cose diverse dal solito, bisogna avere la mente aperta, pronta a guardare e riconoscere **prospettive diverse**. Facciamo l'esempio pratico che riguarda quanto abbiamo detto sopra. Invece di dare ascolto alla vocina o cercare di soffocarla attraverso affermazioni troppo forti perché tu ci creda veramente come per esempio "Zitta tu, che questo ebook mi rivoluzionerà la vita", prova ad iniziare questa lettura con lo stesso spirito avventuroso di un bambino, chiedendoti "E se seguendo tutto quanto mi dice, facendo tutti gli esercizi, riuscissi a scoprire qualcosa di nuovo su me stesso o magari trovassi una scorciatoia per raggiungere quell'obiettivo?"

Ecco quindi il primo trucco: **IMPARA AD AVERE LA MENTE APERTA**

Come? **Trasforma alcune tue affermazioni/asserzioni in domande.**

TRUCCO 2

Quante volte abbiamo detto cose del tipo “Signora, ma che bel terrazzo fiorito che ha, complimenti, deve proprio avere il pollice verde” – “Che torta squisita, sei proprio brava sorellina” – “Cara amica mia sei proprio stata coraggiosa, gli hai fatto capire chi sei, congratulazioni” – “Avere una collega come te è una fortuna, finalmente qualcuno ha detto al capo quello che si meritava, hai proprio due p***e così”

Ma la mia domanda è: quante volte invece ci sentiamo dire cose così: “Cara (... il TUO nome) complimenti, oggi mi sei proprio piaciuta” – “Caro (... il TUO nome) hai proprio fatto un lavoro eccezionale, bravo!” – e via dicendo? Insomma **quanto tempo dedichiamo ogni giorno a riconoscere le nostre capacità e a farci i complimenti?** O diamo per scontate le cose che facciamo bene ogni giorno e ci focalizziamo sui quei pochi errori che commettiamo, ingigantendoli fino a farli diventare catastrofici? **Perché facciamo un sacco di complimenti agli altri e così raramente li facciamo a noi stessi?**

Il trucco per aumentare la tua autostima riguarda appunto quello che in inglese si chiama **Self-Appreciation**, ossia la capacità di apprezzare se stessi. Come nel caso dell'auto-critica, che vedremo più avanti, prova a farti una domanda: quante sono le cose buone che fai e che non noti o, addirittura, sminuisci, e che, se fatte da un amico, loderesti? A me personalmente è capitato di notare che tutte le volte che venivano a cena da me degli amici e qualcuno portava una torta fatta in casa, mi prodigavo in complimenti nei confronti della cuoca. Quando invece succedeva il contrario, ed ero io a cucinarla e, al momento di porgerla alla padrona di casa, ricevevo gli stessi complimenti, mi ritrovavo prontissima a rispondere “Ma figurati, è una cosa semplice, solo un pensierino” e magari ero stata in cucina due ore.

In altre parole, perché apprezziamo una cosa X fatta bene da un amico a cui facciamo dei sani complimenti e non facciamo lo stesso con noi stessi? Forse perché quel vecchio proverbio dice “Chi si loda si imbroda”? Io davvero vorrei conoscere chi ha inventato certi proverbi per dirgli due paroline.... Perché se è vero che se uno si vanta troppo poi finisce scornato, in tutte le cose ci deve essere un sano equilibrio, quindi, per favore, non dimentichiamoci di lodarci un po', almeno quanto facciamo nei confronti dei nostri migliori amici: la nostra autostima ci dirà grazie!

Quindi il trucco è: **FATTI UN PO' DI COMPLIMENTI**

Come? Ogni sera, prima di addormentarti, trascorri 3 minuti (non di meno!!! Ma almeno!!!) a fare una lista delle cose che più ti piacciono di te stessa, di te stesso e sii fiero di te!

TRUCCO 3

Il senso di **giustizia** e di **ingiustizia** è ancorato profondamente dentro di noi.

A volte nascosto o male interpretato, a causa di certi condizionamenti, ma c'è, in ogni essere umano.

Se si riesce a silenziare tutto il rumore di fondo che c'è nella nostra giornata, si è in grado di percepire chiaramente quali sono le cose giuste da fare per stare meglio con noi stessi e con l'universo che ci circonda.

Quando riesci a fare una "**cosa giusta**" ti senti profondamente meglio e anche la fiducia e la stima in te stesso aumentano. Prova quindi a pensare a come sarebbe bello iniziare ogni giorno facendo almeno una bella cosa giusta. Usiamo il verbo sarebbe? No, meglio dire: come è bello e salutare per la nostra autostima iniziare ogni nuovo giorno facendo una piccola o grande cosa che sentiamo, nel profondo di noi stessi, come la cosa giusta da fare.

Che sia magari scrivere quel messaggio di scusa, chiedere alla vicina di casa se le serve qualcosa, fare un gesto caritatevole, telefonare a quell'amica che non senti da un po', spegnere la tv e ascoltarti...

Quindi il trucco è di **INIZIARE LA GIORNATA FACENDO UNA COSA GIUSTA.**

Come? **Decidila e falla! E goditi il benessere che ne deriva.**

TRUCCO 4

Uno dei peggiori nemici della nostra autostima e che spesso viaggia in coppia con l'eccessivo auto-criticismo, è **la cecità acquisita** nei confronti dei nostri talenti.

Razionalmente sappiamo che tutti hanno dei **talenti**, ossia delle capacità personali nelle quali eccellono, che sia tenere in ordine la casa o scrivere un libro o cucinare una buona torta o fare un bell'orto. Ma quando qualcuno ci chiede di elencare i nostri talenti sembriamo tanti neodiplomati di fronte alla stesura del nostro primo curriculum. A malapena ci ricordiamo che scuole abbiamo frequentato, figuriamoci se ci ricordiamo tutti i voti belli o le materie nelle quali eravamo i migliori.

Eppure ci sono e se ti dedichi un po' di tempo, con la mente aperta e lasciando da parte programmi deleteri e assurdi come "chi si loda si imbroda", perfino tu riesci a ricordare tante situazioni nelle quali sei stato bravissimo a fare quella cosa.

Quindi questo esercizio prevede che tu ti dedichi del tempo di qualità, anche solo una decina di minuti, ogni giorno per almeno una settimana, ripensando alle cose che hai fatto bene, ai bei risultati ottenuti, ai talenti che hai dimostrato di avere, partendo da oggi e andando a ritroso nel tempo.

Ti renderai conto di quanti talenti hai in effetti dimostrato e che potrebbero esserti utili anche oggi, ma che si sono persi nel tempo... magari ti ricorderai di che bravo caposquadra eri al liceo e ti chiederai come mai oggi non riesci ad essere un buon manager, visto che hai già dimostrato di avere i talenti del leader...

Quindi il trucco è: **FAI LA LISTA DEI TUOI TALENTI** e **portala sempre con te**, scritta su un foglietto grande come la patente, da infilare nel portafoglio e tirare fuori e rileggere ogni volta che finisci in riserva di autostima: ricordarti dei tuoi talenti è come rovesciare una decina di litri di carburante nel serbatoio dell'auto in panne 😊

TRUCCO 5

“Quando avrò il **100%** delle informazioni potrò prendere la decisione giusta per me” è una frase che anche io dicevo, e che tante volte mi sento dire da diverse persone, in diversi ambiti della vita.

Crediamo che solo quando conosceremo perfettamente una persona sapremo se ci possiamo fidare o no; quando avremo studiato il 100% di quella materia potremo affrontare l'esame; che solo quando saremo completamente preparati cambieremo il lavoro che non ci piace più da tempo...

La **perfezione** non esiste, o meglio, esiste come concetto che purtroppo è in grado di fregarti per ben due volte. La prima volta perché visto che onestamente non potremo mai essere pronti al 100% in niente non partiremo mai, la seconda perché se non partiamo mai non sapremo mai dove quell'avventura ci avrebbe portato e cosa quindi ci siamo persi.

Insomma perfezionismo e autostima non vanno assolutamente d'accordo. È chiaro che se aspetti di essere perfetto prima di fare qualunque cosa la tua autostima ne soffrirà. Prova a pensarci. Anche solo per il fatto che ogni giorno ti ripeti che non sei abbastanza pronto... come puoi avere fiducia in te stesso se non sei mai abbastanza perfetto?

Questo non vuole dire buttarsi a capofitto in ogni situazione, ci vuole equilibrio, e ci vuole sicuramente anche la preparazione, ma prima di iniziare a prepararti, decidi quale sarà il livello di questa preparazione che ti sarà sufficiente per iniziare a fare.

Quanti argomenti di quell'esame devi sapere per andare ad iscriverti? Quanti kg perdere prima di rimetterti i jeans e andare a ballare? Quanti progetti devo aver preparato prima di propormi per quel lavoro?

Quindi il trucco è quello di **ABBANDONARE IL PERFEZIONISMO E SOSTITUIRLO CON "BUONO ABBASTANZA PER..."**

Come? Fai una **lista di tutte le cose che avresti voluto aver già fatto** ma ancora non hai affrontato perché pensi di non esserne ancora perfettamente capace. Poi scegline una al mese da portare avanti decidendo (all'inizio del mese) quanto ti devi preparare per essere abbastanza soddisfatta da poterla affrontare. E poi fallo! Ovviamente se la cosa che scegli è molto grande, potresti anche aver bisogno di tre mesi, non importa. La cosa davvero importante è che tu non ti faccia fregare dal voler essere perfetto prima di iniziare!

Se tutti i cantanti del mondo avessero deciso di aspettare di essere perfetti prima di cantare vivremmo in un mondo senza musica...

Se ogni bimbo avesse preteso di essere perfettamente in grado di camminare prima di tirarsi su dritto, staremmo tutti ancora gattonando.... 😊

TRUCCO 6

Sono già le otto di sera e ancora non trovi parcheggio sotto casa, meno male che al supermercato hai comprato le lasagne già pronte, così basta metterle nel microonde. Speriamo che tuo marito sia ancora fuori, a ritirare i bambini dalla piscina, così riesci almeno a cambiarti le scarpe, prima che rientrino in massa. Finalmente riesci a parcheggiare, prendi le buste della spesa e ti sembra che manchi qualcosa, ohporcamiseriaschifosa, ti sei dimenticata di passare in lavanderia. Sali le scale di corsa perché ora che arriva l'ascensore... giri la chiave nella toppa, entri e, mentre ti togli il cappotto, inizi a svuotare le borse, a rovesciare qualche crocchetta al gatto e a metterti le ciabatte. Mentre cerchi di vincere la legge fisica della incompenetrabilità dei corpi, tentando di far stare tutti i sughi pronti in quel fazzoletto di ripiano, quello del pesto cade e si frantuma sul pavimento...

Magari non capita tutte le sere così, ma qualche volta eh? Siamo spesso a corto di tempo e quando finalmente ci rilassiamo prima di andare a letto, abitualmente cosa fa la mente? (magari anche aiutata da qualche gentile commento dei nostri coinquilini, tipo il figlio che si lamenta della puzza del pesto rovesciato e il marito che non sa che camicia mettersi

domani, visto che ti sei dimenticata...) La mente fa un riassunto della giornata appena trascorsa e tende a ricordare che cosa? Forse le 997 cose su 1000 che siamo riusciti a fare e giustamente ci facciamo un sacco di complimenti per la bravura, o le 3 che ci siamo dimenticate così che ci sentiamo non solo esauste ma anche demotivate e in colpa? Hai perfettamente ragione, il 95% di noi tende a **ricordare e rimuginare le cose che non sono riuscite bene**, che ci siamo dimenticati, che abbiamo sbagliato. Un po' lungo qui adesso spiegare il perché, ma è così.

E come si sente in questo caso la nostra **autostima**? Non proprio benissimo, diciamo. E domani sarà anche peggio, visto che di solito il nostro inconscio va avanti a pensare cose congrue con gli ultimi concetti che gli sono arrivati prima che ci addormentiamo.

Quindi il trucco qui quale è? Quello di impegnarsi ogni sera, prima di andare a letto, a fare una **LISTA MENTALE DI ALMENO 10 COSE CHE ABBIAMO FATTO IN MODO SODDISFACENTE DURANTE LA GIORNATA E DI FARCI I COMPLIMENTI**

Come? Sì lo so che, al momento, sembra quasi impossibile da fare, blocco della memoria... che non abbiamo però quando si tratta di criticarci vero? Un trucco nel trucco è di fare la lista senza dimenticare che **non è così scontato** e normale che per esempio... ci siamo svegliate prima di tutti gli altri, abbiamo preparato una buona colazione, siamo riuscite a tranquillizzare il figlio preoccupato per l'interrogazione, abbiamo guidato nel traffico senza bestemmiare contro quel cafone che ci ha tagliato la strada, siamo riuscite a leggere tutte le email, a essere gentili con quel cliente rompiballe, a ricordarci di telefonare alla suocera...
☺

TRUCCO 7

VIVI LA TUA VITA CON **MOTIVAZIONE** e se non ne trovi molta, createla!

Una delle caratteristiche della vita delle persone con un buon livello di autostima è quella che vivono una vita che gli piace e che sono quindi motivati a vivere. Una buona dose di motivazione, nelle diverse aree della nostra vita, aiuta a migliorare la nostra autostima.

Ti chiederai se è prima nato l'uovo o la gallina, ossia se devo avere una autostima alta per essere motivato o viceversa. Non ha importanza, ma visto che siamo qui per migliorare l'autostima, andiamo a vedere come si può **lavorare sulla motivazione**.

Anche in questo caso usiamo il potere delle domande. Se non ti senti spesso motivato durante la giornata prova a chiederti perché. Normalmente la motivazione arriva quando

stiamo facendo qualcosa che ci piace, vero? Allora se non sei motivato vuole forse dire che non stai facendo cose che ti piacciono?

Lo so che non è semplice, a volte ci sono dei **"doveri"** da affrontare che non sono proprio così piacevoli, ma a volte questi "doveri" diventano talmente una abitudine che ci dimentichiamo dell'altra parte, ossia dei **piaceri**.

Per vivere una bella vita motivata dovresti proprio avere una buona dose di cose che fai che ti danno piacere e se ancora non ci sono nella tua vita, che ne dici di **aggiungerle**?

Come? Incomincia con il fare una lista delle **cose che ti piacerebbe fare** e poi, un po' per volta, inseriscile nella tua vita, così i tuoi doveri verranno alleggeriti dai tuoi piaceri e, a volte capita anche questo, SOSTITUITI dai tuoi piaceri. Perché una volta che si scopre quanto è più bello vivere una vita fatta di cose che ci piacciono, non si torna indietro.

Lo so che stai pensando che è facile da dire, ma poi da fare, quando lavori in un posto che non sopporti per 8 ore, hai 3 bimbi piccoli, un marito che non aiuta, una casa da pulire... Mi dispiace per te, ma se sei a questo punto in qualche modo lo hai permesso e la cosa più deleteria che potresti fare è quella di pensare a "questo punto della tua vita" come a qualcosa di inamovibile.

Facciamo un esempio che può venire utile anche nella situazione qui sopra: fai una lista delle cose che ti piacerebbe fare: ricominciare a dipingere; avere più tempo per leggere un buon libro; tornare in palestra... poi scegli quella che sai ti darebbe più piacere (per esempio disegnare) e comprati una tela e i colori. Poi decidi che una sera alla settimana farai un patto con figli e marito, perché sparecchino e si arrangino davanti alla tv, mentre tu ti isoli in santa pace, in quell'angolo della lavanderia, dove hai messo il tuo cavalletto e quella foto che vuoi riproporre nel tuo primo quadro. Un passo per volta ovviamente, ma si può fare, e ti assicuro che come riesci ad iniziare a ritagliare tempo per cose che ti motivano, tante altre seguiranno.

Quindi il trucco è: **AGGIUNGI MOTIVAZIONE ALLA TUA VITA**

Come? **Fai una lista delle cose che ti piace fare e un po' per volta aggiungile alla tua routine**

TRUCCO 8

Prenditi ogni giorno almeno 3 pastiglie di endorfine.

No, no, non andare a cercarle su internet o dal tuo farmacista, ancora non esistono in commercio, ma c'è una fonte inesauribile e gratuita di queste meravigliose molecole: il tuo **cervello**.

Perché sono utili? Non è questo il luogo per una dissertazione sulle proprietà delle endorfine, puoi cercarle in internet se vuoi. In questo contesto ci interessa una loro caratteristica, ossia la loro capacità di stimolare la parte più intuitiva e creativa della tua mente. Ovviamente se sei aiutato nel trovare **soluzioni alternative** che possano risolvere quel particolare problema, anche la tua **autostima** migliorerà di pari passo.

Sappiamo infatti che il famoso atteggiamento "**problem-solving**" (ossia il nostro comportarci in modo da non bloccarci sulla presenza di un problema, ma andare subito oltre, alla ricerca della soluzione) porta ad aumentare la **fiducia** che abbiamo nelle nostre capacità e quindi a migliorare la nostra autostima.

Ma come faccio a far produrre al mio cervello endorfine? Ci sono tanti modi, quello che ho personalmente sperimentato essere il più semplice e anche il più divertente è quello di farsi una sana risata, almeno, come dicevo prima, tre volte al giorno, e per almeno 3 minuti. E se lo faccio due volte per 4 minuti? È la risata in sé che stimola la produzione di endorfine, quindi falla quando e come vuoi, ho solo dato una indicazione che avesse il sapore di una raccomandazione, perché sembra che così ce lo ricordiamo meglio 😊

Quindi il trucco è: **AUTOPRODUCI UN PO' DI ENDORFINE**

Come? **Facendoti una bella risata** (oggi grazie a youtube possiamo selezionare in un attimo brevi filmati che ti fanno ridere per forza, non si può resistere. Io per esempio uso i filmati di una candid camera canadese che si chiama Just for laugh)

TRUCCO 9

NON FARE L'AUTO-CRITICONE, ossia smettiti di **criticarti** e di darti addosso ad ogni occasione. Magari non te ne accorgi, magari addirittura le persone vicino a te ti consigliano di farti un bagno di autocritica. Magari.

Ma gli studi in tal senso parlano chiaro: sono più le persone che si auto-flagellano in modo eccessivo di quelle che si vogliono abbastanza bene da perdonarsi qualche errore. E poi, se stai leggendo un ebook su come migliorare la tua autostima, sono pronta a scommettere che è molto più facile che tu passi del tempo a **rimuginare su uno sbaglio** che hai commesso piuttosto che perdonartelo e guardarlo come una esperienza che fa parte della

vita e andare avanti. Vero? Prova a pensare a quante volte hai fatto paragoni e ti sei sentito inferiore e a quante volte quella vocina ti ha detto che tanto non sei capace e che hai sbagliato anche questa volta? Tante? Troppe direi.

Evitiamo di essere i nostri peggiori critici, impariamo a perdonarci come faremmo con un amico. (ecco prova a pensare a questo concetto: lo stesso errore per cui ti stai criticando così tanto, se lo avesse commesso un caro amico, saresti o no più propenso a perdonarlo?)

Come si fa a limitare l'abitudine ad auto-criticarsi?

Fermandola quando arriva e abituandoti a **darle meno peso possibile**. In pratica inventati una parola o un gesto (per esempio **STOP** oppure **NO AGLI AUTOGOAL**) e dittelo nella mente (o anche ad alta voce se non sei in pubblico, altrimenti rischi che ti guardino male ☺) per quando senti arrivare l'auto-critica e poi **allontana il tuo pensiero** dal soggetto della stessa pensando a qualcosa di molto diverso.

Ti faccio un esempio: Hai appena finito di discutere col tuo partner e vi siete lasciati di malumore. Dentro senti che sta arrivando quella brutta sensazione di auto-critica e la vocina che ti dice "Ecco, come al solito non sei riuscito a farti capire, ad esprimere i tuoi veri sentimenti, non sei proprio capace a comunicare, brutto orso che non sei altro!!!". Ecco, in quel momento parti con la parolina magica (**NO AUTOGOAL**) e poi inizia a pensare a qualcosa di molto piacevole, come per esempio quel bellissimo paio di scarpe che andrai a comprarti domani (o, nel caso non avessi la passione sfrenata per le scarpe, a come ti divertirai alla partita di questa sera).

Attenzione!!! Non sto dicendo di annullare la sana autocritica!!! SANA appunto, ossia quella autocritica che ti aiuta a capire come migliorare qualcosa che non è andato come previsto. Ma quando arrivano invece i sensi di colpa o quel sentirsi assolutamente non all'altezza della situazione, non si tratta di sana autocritica, ma di autocritica distruttiva che da un lato non ti aiuta a trovare una vera soluzione al problema e dall'altro ti fa sentire ancora più inetto. E se il tuo livello energetico è così basso, cosa mai potrai fare di utile? Trovare una soluzione per la prossima volta? No di certo se ti stai frustando, quindi ferma il processo depotenziante e riflettici a mente fredda, o, ancora meglio, a mente allegra (magari guardandoti un bel video ridicolo che ti fa produrre un po' di endorfine)

Ecco quindi il trucco: **SMETTILA DI CRITICARTI**

Come: ogni volta che lo fai "spara" la tua parola ferma-critiche e pensa a qualcosa di completamente diverso e piacevole.

TRUCCO 10

Fai un salto nel buio! No, non prendermi in parola, non ho nessuna intenzione di farti rompere una gamba anche perché non servirebbe a migliorare la tua autostima 😊

Con fai un salto nel buio, intendo consigliarti vivamente di **uscire** ogni tanto dalla tua **comfort zone**. Cosa è la tua comfort zone? È la tua routine, ossia tutte quell'insieme di cose che fai ogni giorno e che, a prescindere dalla loro difficoltà intrinseca, a te vengono molto facili proprio perché sei ormai abituato a farle regolarmente.

Ecco perché non posso essere più specifica nel descriverti questo trucco, dipende da quale è la tua comfort zone. Facciamo un esempio: "scambiare due chiacchiere con la barista" ti sembra un esercizio fuori dalla tua comfort zone? Ovviamente potresti dirmi SI o NO ed avere perfettamente ragione in entrambi i casi. Se sei un timidone, che non ha nemmeno il coraggio di guardare negli occhi il vicino di casa in ascensore, sono certa che scambiare due chiacchiere con la barista è un'azione fuori dalla tua comfort zone. Se sei un estroverso che già parla con la barista ogni volta che ti fermi per un caffè, non sarà certo fuori dalla tua comfort zone, per il semplice motivo che è già dentro, visto che lo fai abitualmente.

Quindi devi cercare **qualcosa che non fai di solito** e che comporta quella piccola strizza allo stomaco, tipica di quando fai le cose le prime volte. Non c'è bisogno di buttarsi col paracadute o fare una immersione con gli squali, basta sentire che c'è quel certo grado di forzatura che ti dimostra che sei fuori dalla comfort zone.

Molto importante: non aspettarti chissà che risultato, anzi, non aspettarti proprio un bel niente, altrimenti il trucco non funziona. Infatti, se sei il timidone che decide di scambiare due chiacchiere con la barista, fallo senza aspettarti che lei ti risponda che era una vita che aspettava che tu le parlassi. Magari succede anche, ma potrebbe anche succedere che è così impegnata a servire altri avventori che nemmeno ti risponde. Ma lo scopo del trucco non è quello di conquistare la barista, è quello di uscire dalla tua comfort zone e lo avrai fatto appunto parlandole, senza nessun risultato in mente, se non la consapevolezza che così facendo aumenti la tua autostima.

Perché? Perché facendo qualcosa che non fai di solito dimostri a te stesso che **sei CAPACE** di farlo comunque, e questo aumenta la fiducia che hai nelle tue potenzialità!

Quindi questo trucco è di **USCIRE DALLA TUA COMFORT ZONE ALMENO UNA VOLTA A SETTIMANA**.

Come? Ogni volta che senti parlare di, o che qualcuno ti propone qualcosa che non ti sentiresti a tuo agio a fare (e che magari ti piacerebbe fare) scrivilo sulla tua agenda, su una pagina dedicata alle **“Cose che mi piacerebbe fare ma non le ho mai fatte e non mi sento proprio così tranquillo a fare”** e ogni settimana scegline una e falla!!!

TRUCCO 11

Incomincia a considerare ogni tipo di **paragone** (tranne quelli fatti in modo costruttivo con te stesso) come una **trappola malefica**.

Guardiamoci in faccia e diciamoci come è davvero questa storia. Siamo cresciuti fin da bambini con questa fregatura del paragone: e lui ha i voti più belli dei tuoi, e lei tiene la sua cameretta più in ordine di te, e lui sa far goal meglio di te.... Io mi ricordo addirittura che la mia maestra delle elementari ci spronava a interrompere (allora si studiava a memoria) il compagno di classe interrogato, se saltava qualcosa, proseguendo da dove lo avevi interrotto: così facendo toglievi un punto a lui e lo prendevi tu. Alla faccia del lavoro di squadra!!!

E non finisce alle elementari, va avanti vita natural durante: la malefica trappola del paragone, che può uccidere la tua autostima in meno che non si dica. Sì perché ci sarà sempre chi ha più di te, chi fa meglio di te, chi sembra più fortunato di te. Se cadi in questa trappola, qualunque cosa tu stia facendo, qualunque traguardo tu stia raggiungendo, non sarà mai abbastanza. In questo modo non ti godi la vita e la tua autostima ne soffre costantemente.

Lo stesso vale per i paragoni con chi sta peggio! In quel caso ti sentirai “fortunato” con quello che hai, anche se non sarebbe quello che davvero vuoi, e non ti metti più in gioco.

Ovvio che nella vita ci saranno momenti nei quali “guarderemo” a persone che hanno già raggiunto qualcosa che magari anche noi vogliamo. E ben venga il guardare e prendere spunti per imparare e per migliorare noi stessi. **Guardiamo, chiediamo, impariamo, ma lasciamo perdere il concetto di paragonarci a quello o a questo.**

Quindi abbandona i paragoni con gli altri e inizia a dedicarti ai paragoni con te stesso. Ovviamente in modo costruttivo. Non c'è bisogno di aspettare di aver vinto la medaglia d'oro per fare il paragone a quando te ne stavi spaparanzato sul divano e l'unico sport che facevi era quello di cambiare il canale sul telecomando.

Di sicuro oggi c'è qualcosa che hai fatto meglio di ieri! Non darla per scontata! Fatti dei sani complimenti! E se questo fosse uno di quei periodi di m***a che di più non si può, sono assolutamente sicura che in passato, magari anche diversi anni fa, non importa, ma tu hai fatto cose grandiose, come per esempio laurearti, vincere una partita, essere scelto per quel lavoro, aiutare una persona che senza di te non ce l'avrebbe fatta, risolto quel problema legale... Quindi anche nei momenti più brutti, anzi, proprio in quei momenti, invece di fare deleteri paragoni con chi oggi sta meglio di te per sentirti ancora peggio, ripensa e rivivi i momenti in cui sei stato un grande, rendendoti conto che **quel grande sei sempre e comunque tu!!!**

Allora questo trucco è di **ABITUARSI A FERMARE I PARAGONI CON IL RESTO DEL MONDO.**

Come? Ogni volta che senti che sta partendo un paragone, **focalizza la tua attenzione su te stesso e su qualcosa in cui sei migliorato o su qualcosa di bello che in passato hai fatto.**

TRUCCO 12

Certo, se non fai mai nulla nella vita non farai mai nemmeno errori, o forse sì? Forse se non stai facendo nulla per paura di sbagliare stai commettendo l'errore più grande della vita, quello di restare alla finestra a guardarla, quello di non viverla fino in fondo.

In ciascuno di noi c'è una sacrosanta **paura di fare errori** e sapete perché?

Perché dovremmo aver **paura di sbagliare** quando razionalmente sappiamo tutti che errare è umano, che senza errori non si fanno le cose giuste, che sbagliare è il miglior modo di imparare... se sappiamo bene tutte queste cose allora non dovremmo aver paura di sbagliare e invece la paura c'è, a volte anche talmente grande da farci perdere vere occasioni di felicità. Basti pensare a quella volta che per la paura di non avere l'approccio giusto non sei andato a chiedere un appuntamento a quella ragazza (che magari poteva essere la tua altra metà della mela) o quando per paura di sbagliare durante un colloquio di lavoro, nemmeno ti sei presentato, perdendo così l'occasione di iniziare quella professione che ti avrebbe appassionato.

Allora da dove nasce questa paura di sbagliare? Probabilmente da uno dei primi programmi mentali che ci vengono installati da piccoli:

fai una cosa bene = premio; fai un errore = punizione.

Siccome cerchiamo tutti in modo istintivo di evitare le punizioni, ecco che scatta l'automatismo: odio la punizione => quindi non devo fare errori => non ci provo nemmeno così son sicuro che non sbaglio...

È terribile!!!

Soprattutto se a questo aggiungiamo che la nostra autostima viene praticamente distrutta da un atteggiamento di questo tipo. **La paura di sbagliare, con la conseguente rinuncia a fare, è una specie di veleno tossico per la fiducia in noi stessi**, è evidente!

Quindi cosa fare? Quale è il trucco? Come metterlo in pratica?

Il trucco è che ogni volta che la paura di sbagliare sta bloccando una azione che vorresti invece fare, fermati un attimo e fatti **2 domande**:

la prima è "*Ma nella peggiore delle ipotesi, se proprio sbagliassi tutto, che succederebbe da un punto di vista pratico?*"; la seconda è "*Cosa mi potrei perdere se per paura di sbagliare non facessi nulla?*"

Datti il tempo di riflettere sulle tue due risposte e poi prendi la decisione più adatta alla situazione (che vuole dire che a volte val la pena soprassedere, ma spesso invece basterebbe andare avanti col sorriso di chi sa che, nella peggiore delle ipotesi... beh non succede nulla di drammatico!)

TRUCCO 13

Li conosci i **neuroni specchio**?

Non è questo il contesto per partire con una spiegazione scientifica, ma sappi che sono quei neuroni, come dice il nome, che, fra le altre cose, ci permettono di imparare copiando (rispecchiando) quello che succede intorno a noi.

Detto questo, il prossimo trucco per migliorare la tua autostima è molto semplice.

Ti faccio una domanda: come ti senti quando le persone intorno a te ti sorridono, ti fanno i complimenti, sono gentili con te, ti apprezzano? Bene vero? E se tu ti senti bene e a tuo agio anche la tua autostima sta bene. Questo cosa c'entra con i neuroni a specchio? Stai pensando che mi sono un po' confusa con tutti sto concetti da trattare? Eheheh invece no! I neuroni specchio c'entrano eccome. Attento a questo concetto: quando tu tratti con gentilezza le persone intorno a te, loro faranno lo stesso con te. Rispecchio, vedi?

Quindi il trucco è di **CERCARE DI ESSERE GENTILE PIÙ SPESSO, COSÌ DA RICEVERE PIÙ GENTILEZZE.**

Come? Per esempio prenditi 5 minuti in più per ascoltare quella persona; apri la porta di quel negozio a quella signora; fai passare davanti a te in fila quella persona che sembra avere così fretta; sorridi alle persone che incontri per strada, saluta con una voce più allegra i tuoi vicini di casa... la scelta è davvero ampia... tocca solo a te iniziare il magico rispecchio.

TRUCCO 14

Viviamo in un'epoca nella quale veniamo valutati a seconda dei Like che riceviamo. Non è una cosa che dipende solo da FB, il nostro innato bisogno di approvazione da parte degli altri deriva dal nostro essere animali sociali. In altre parole non siamo come gli orsi che vivono da soli, siamo più come i lupi, che vivono in branco, quindi il **desiderio di essere accettati dai nostri simili**, veri o virtuali che siano, è abbastanza naturale.

Diventa deleterio quando facciamo dipendere una fetta troppo grande della nostra autostima dal fatto di essere accettati/approvati dagli altri.

Non ricordo più dove ho letto questa bellissima frase "*Gli altri ti amano per chi sei e non per quello che fai*". E' un concetto molto importante che spesso dimentichiamo e quando entriamo nel circuito del "Faccio così altrimenti si arrabbia con me; mi comporto così altrimenti non mi amerà più; divento così perché altrimenti mi lasciano da parte..." ci dimentichiamo di chi siamo veramente, di cosa vogliamo raggiungere nella vita, di come dovremmo essere felici a prescindere dagli altri.

Come al solito, un buon equilibrio fra rispettare le regole della società in cui vivo e rispettare la mia unicità, dovrebbe essere quello a cui puntiamo. Ma non potremo mai farlo se il nostro desiderio principale è piacere a qualcuno e, soprattutto, se ci sentiamo una nullità nel caso non dovessimo avere l'approvazione di quel/quei qualcuno.

Il trucco è quindi **SMETTERLA DI CERCARE COSTANTEMENTE L'APPROVAZIONE DEGLI ALTRI**

Come? Per almeno un paio di settimane prova a controllare la tua agenda e vedere quante sono le cose che fai perché sono davvero importanti per te e quelle che fai per compiacere gli altri. Fatti due conti e agisci di conseguenza!

TRUCCO 15

Siamo all'inizio di un nuovo anno, periodo nel quale quasi tutti fanno un po' di conti e mettono giù una lista di buoni propositi per il nuovo anno. Cosa normale e anche molto utile, a patto però di non comportarsi da Superman, altrimenti rischiamo di ferire gravemente la nostra autostima.

Cosa intendo? Quello che voglio dire è che se, nel decidere quali sono le cose che vuoi realizzare per l'anno nuovo, ti metti degli **obiettivi troppo alti**, praticamente irraggiungibili, tu per primo non ci crederai e non sarai motivato a fare alcuna azione... "Tanto non ce la farò mai..."

Quando le nostre aspettative appaiono irreali anche a noi stessi diventano la tomba dell'autostima!

Se per esempio ho finito l'anno vecchio con una situazione finanziaria abbastanza difficile, con debiti che non ho idea di come ripagare, è assolutamente deleterio dirsi che nel nuovo anno diventerò un multimilionario. Attenzione! Non voglio spegnere i tuoi sogni, voglio solo dirti che se sono troppo grossi prima di tutto non parti nemmeno per realizzarli e questa è la prima botta che dai alla tua autostima, perché già il rinunciare ad agire sai che le fa male. Poi, durante il proseguito dell'anno, ti sentirai un fallito perché sei ancora lì coi debiti e il conto in rosso e questo darà il secondo colpo alla fiducia in te stesso.

Quindi il trucco è quello di **STABILIRE DEGLI OBIETTIVI REALISTICI**

Come? **Usando una mente aperta ed equilibrata e ricordandosi sempre che più un obiettivo è grande e più va diviso in tappe**, in modo da poter essere fiero di te anche durante il viaggio, al raggiungimento di ogni tappa, e non solo all'arrivo!

TRUCCO 16

Comprati un misuratore di vibrazioni positive. A dire il vero non so se esiste, io vado a naso. A cosa dovrebbe servirti? A **selezionare meglio le persone delle quali ti circondi**. Dato per scontato che i parenti più stretti non possiamo buttarli giù dal ponte come se nulla fosse, è altrettanto vero che ci sono tante persone che frequentiamo per scelta (meglio, per abitudine, magari una volta è stata una scelta, ma spesso le persone le frequentiamo per abitudine, perché siamo dei pigroni) e quindi le potremmo anche eventualmente cambiare.

Chi e quando cambiare?

Tutti quelli che ti tirano giù, a partire da ieri.

A parte gli scherzi, facciamo qualche esempio pratico per chiarire cosa intendo. Nella mia vita, per esempio, c'è stata una zia che, ogni volta che la sentivo o la vedevo, mi faceva la lista di tutte le persone che erano morte o che erano gravemente malate. Di che umore potevo mai essere alla fine della sua litania? Così come avevo un collega di lavoro che, ogni volta che ci davano un prodotto nuovo da proporre ai nostri clienti, trovava e mi elencava tutti i motivi per i quali i clienti NON avrebbero comprato il prodotto. Come poteva essere la mia mente dopo averlo ascoltato? Avevo anche un'amica, o presunta tale, che ogni volta che mi veniva un'idea diversa dal solito, in qualunque campo, si premuniva di elencarmi il perché era una idea pessima e di come non ce l'avrei mai fatta. Come pensi potesse essere la mia autostima dopo un pomeriggio con lei?

Sono certa che anche tu riconosci in questi esempi qualcuno che ti sta vicino. Abbiamo tutti intorno dei **ladri di sogni**, pronti a criticare e a dirti perché non funzionerà mai. A volte questi ladri sono proprio le persone più vicine a noi, quelle che ci potrebbero motivare a dare il meglio, che ci dovrebbero voler bene... Probabilmente ci vogliono anche bene, ma hanno i loro programmi depotenzianti, che sventolano dietro lo stendardo del "Chi lascia la strada vecchia per la nuova, male si trova", e credono di dimostrare di amarci proprio perché ci fermano prima che possiamo correre il rischio di fare errori, incorrere in delusioni, diventare dei falliti.

Quindi il trucco è quello di **EVITARE DI PASSARE IL TEMPO CON PERSONE DEMOTIVANTI E CIRCONDARTI INVECE DI GENTE CHE TI STIMOLI A TROVARE E USARE TUTTI I TUOI TALENTI.**

Come si fa? Beh, questo in realtà è un esercizio doppio. La cosa da fare è lasciare certe compagnie e trovarne di nuove, e questo comporta anche uscire un po' dalla propria comfort zone. Quindi è un trucco che vale doppio? Sì!!!! Consiglio pratico: inventati qualche scusa per diradare le frequentazioni negative e sii curioso e aperto mentalmente: cambiare l'energia negativa che ti circonda in energia positiva non riguarda solo le persone, ma anche i libri che leggi, le trasmissioni che guardi, i gruppi FB che segui....

TRUCCO 17

Una domanda: sei sicuro di **DEDICARE ABBASTANZA TEMPO ED IMPEGNO ALLA TUA AUTOSTIMA?** Sembra una domanda banale, se sei qui... Eppure dedicare il giusto tempo e il giusto impegno alla tua autostima, non è proprio così scontato. Anzi, abbiamo tutti dei forti programmi mentali che ci portano a sottostimare o addirittura a nascondere quel malessere che a volte si prova nei confronti dei nostri risultati, o dell'andamento della nostra vita stessa.

La cultura in cui siamo cresciuti ci ha programmato con **credenze** molto forti e **LIMITANTI** per quanto riguarda le difficoltà della mente: ti sarà capitato di sentire o di dire ad un amico cose tipo "Sono un po' preoccupato, c'ho sto mal di schiena, non vorrei fosse la cervicale, che anche mio padre ne soffriva. Domani vado dal medico e mi faccio prescrivere la visita dallo specialista" Ti è capitato vero? Però ti è mai capitato di sentire o dire qualcosa tipo "Sono un po' preoccupato, ho questo malessere dentro, a volte mi viene da piangere per niente, mi alzo la mattina e mi chiedo se la vita è tutto qui, sento che la mia autostima è sotto i piedi, sarà meglio andare a chiedere aiuto ad uno specialista mentale". No vero? O se si, mooolto più raramente. Strano visto che la depressione è la malattia a maggior incidenza nel mondo.

Non abbiamo problemi a dire che siamo coronaropatici, ma di sicuro qualche problema ce l'abbiamo se dobbiamo dire che siamo in cura da uno psicoterapeuta.

Questo nasce da un errore, se così possiamo chiamarlo, di alcuni secoli fa, quando si cominciò a dividere il corpo, che era studiato dalla scienza, e la mente, che era il campo della religione. Si trattavano come due cose separate, che funzionavano in modo diverso. Oggi si sa che **mente e corpo fanno parte di un'unica entità, che sono strettamente interconnesse e che se sta male la mente, anche il corpo ne risente in modo intenso**. Lo sappiamo, eppure ancora proviamo quella specie di vergogna nell'ammettere che non stiamo bene "dentro", nella mente, nell'anima, nel cuore.

Ecco perché ti ho chiesto se dedichi abbastanza impegno e tempo alla tua autostima, perché per farlo bisogna essere capaci di **superare certe barriere culturali** che se hai il colesterolo alto ti dicono di andare dallo specialista, se hai l'autostima bassa ti dicono di tirarti su, dai, che son cose che passano, basta farsi una bella dormita e usare la forza di volontà.

Eppure lo sappiamo che **l'autostima** è uno degli ingredienti più importanti (se non quello più importante) per essere una persona felice. Perché una buona autostima ti aiuta ad avere **successo in campo professionale**, superando i momenti di crisi e anzi, trovando proprio nei momenti di difficoltà quella spinta in più per farti venire in mente cose innovative. Una buona autostima ti permette di **superare le difficoltà finanziarie** trovando soluzioni anche

quando gli altri non le vedono perché sono troppo impegnati a piangersi addosso. Una buona autostima ti aiuta ad affrontare momenti di delusione sentimentale perché sai che sei una persona valida e che quindi **meriti di trovare l'amore** vero. Una buona autostima ti aiuta a saperti ritagliare il **tempo per le tue passioni**, per prenderti cura della tua **salute** e del tuo **benessere**.

Certo, lo sappiamo...Ma quanto tempo ed impegno dedichiamo a migliorare la nostra autostima? Non è proprio così facile rispondere vero?

Ecco perché c'è questo ultimo trucco per riuscire prima di tutto a capire se ci stai dedicando il giusto tempo e impegno e, in caso di risposta negativa, cosa fare per aumentarli.

Il trucco che ti propongo è qualcosa di particolare: è un **colloquio personale** con me, via skype, gratuito, durante il quale potrò darti alcuni suggerimenti per chiarire dentro di te come sta e a che livello è la fiducia in te stesso e nelle tue potenzialità.

Userò questo colloquio anche per parlarti dei percorsi che EnergeticaMenteAutostima propone? Certo che sì.

Prima di tutto perché io credo che tutti, ma proprio tutti, dovremmo dedicare più tempo a conoscerci e a comprendere come funziona la nostra mente, in modo da usarla per creare la vita che noi vogliamo veramente e non quella che ci hanno condizionato a credere di volere. Io per prima, nonostante mi occupi di crescita personale da decenni sto frequentando, in questo momento, non 1 ma 3 corsi di crescita, perché sono assolutamente convinta che crescere dentro è una strada fantastica, che continua per tutta la vita e che ci permette di continuare a capirci, ad amarci e ad essere felici, a prescindere da quello che ci capita intorno.

Quindi, starai pensando, alla fine ti proporrò di acquistare un mio percorso durante il nostro colloquio? NI, ossia un po' SI perché sono corsi che ho costruito io e quindi credo fermamente (anche grazie ai risultati e alle testimonianze di centinaia di corsisti) che sarebbero molto utili alla stragrande maggioranza delle persone che hanno scaricato questo ebook; e un po' NO, perché io credo fermamente anche nella **bilancia energetica universale**, ossia nel concetto che se ti vendo qualcosa che non ti è utile siamo in due a perderci

Quindi SI, se dopo il nostro colloquio penserò che uno dei perTEcorsi EMA ti possa essere utile te lo proporrò, ovviamente sta poi a te decidere.

Quindi NO, se dopo il nostro colloquio penserò che non ti possa aiutare non te lo proporrò, anche se penso che per te sarà comunque stato utile parlare con una persona che si

occupa da tanti anni di crescita personale e che ha aiutato tante persone a comprendersi meglio, ad essere consapevoli dei propri sogni e delle possibilità di realizzarli.

E se senti che ti piacerebbe avere un confronto con una persona che ti ha raccontato cose interessanti, nelle pagine precedenti, ma, nonostante quanto ti ho detto qui sopra, ti senti un po' bloccato nel prenotare la tua sessione skype con me, chiediti perché, ma davvero... Chiediti cosa ti sta bloccando nell'approfittare di una proposta che è un vantaggio per entrambi. Tu puoi parlare con un mental coach di qualcosa di specifico, che interessa solo te, perché tu sei ovviamente unico e non può bastarti quanto ho detto in questo ebook che è forzatamente un po' generico. Io posso proporre i miei percorsi in un modo che mi è più congeniale: preferisco investire il mio tempo (e quindi il mio denaro) parlando con diverse persone e cercando, se è il caso, di aiutarle a scegliere un "vestito su misura" per loro, che pagare per della normale pubblicità.

Vedi? Ci guadagniamo in due, tu puoi avere un parere personalizzato su un problema specifico ed io posso avere un potenziale cliente per i miei perTEcorsi.

Se ancora ti senti frenato, chiediti quale è la paura, usa il potere delle domande, e se troverai le risposte, anche se poi non ti metterai in contatto con me, io sarò contenta, perché come ti ho detto, io credo nella bilancia energetica universale, e so che, avendoti aiutato a fare più chiarezza dentro di te, qualcuno aiuterà me.

Ti auguro che in ogni caso questo ebook ti sia e ti possa essere utile, e che il tuo 2017 sia fantastico, non perché sarà un anno fortunato, ma perché te lo sarai costruito e meritato!!!

Buona Autostima!

Patrizia e Nicoletta Salvini - EnergeticaMenteAutostima

Questo ebook fa parte della nuova collana di ebook gratuiti di EnergeticaMenteAutostima

<http://energeticamenteautostima.com>

Per informazioni riguardanti i nostri percorsi personalizzati, vai al link

<http://energeticamenteautostima.com/pertecorsi/>

o scrivi a

energeticamenteautostima@gmail.com