

Guida Autostima

www.Autostima.Net

- Credere in se stessi!

Innanzitutto tieni conto che nessuno al di fuori di te può cambiare quello che provi dentro, perché sono **le tue decisioni** e non le condizioni della vita, a determinare il tuo destino. Questo perché la tua rappresentazione interiore della realtà non riproduce esattamente la realtà, ma è solo un'interpretazione filtrata attraverso le tue credenze e i tuoi valori personali; un'interpretazione che puoi decidere di utilizzare a tuo vantaggio, per rendere più serena la tua esistenza.

Puoi cambiare la tua vita in un istante, abbandonare i tuoi limiti in un secondo, con la sola forza di volontà. Concentrati sui tuoi obiettivi e crea nella tua mente **una rappresentazione visiva, uditiva e sensoriale della persona che vuoi diventare.**

Comunicagli la sicurezza, la fiducia, la passione, l'amore, la felicità che desideri avere, vivi le sue sensazioni, ascolta le sue parole decise, osserva il suo sguardo sereno e il suo respiro profondo. Semplifica le sue regole: rendi facile soddisfare i suoi valori e difficile violarli. Caricati della sua energia. **E comincia subito a vivere come quella persona**, che è parte di te, senza più aspettare.

Raccogli le sfide che la vita ti presenta, affrontale con la tua nuova identità, con la tua sicurezza, con la fiducia in te. Concentrati su come vorresti sentirti e su come ti sentirai quando le avrai superate,

e con quello stato d'animo positivo vincerai qualsiasi difficoltà, presente, passata e futura. Crea un'alternativa per i tuoi ricordi dolorosi, rivivi, con **le nuove risorse che oggi hai a disposizione**, le tue esperienze passate, modificandone la percezione ed eliminandone le connotazioni negative.

Stabilisci i tuoi obiettivi, credi in quello che fai, sii responsabile, ambizioso e determinato, pensa sempre in grande e sii molto ottimista: senti sempre la sicurezza di raggiungere i tuoi traguardi e di superare qualsiasi sfida. **I fallimenti non esistono**: ogni esperienza della vita contribuisce alla tua crescita interiore e a creare riferimenti utili per il tuo futuro. Le difficoltà sono sfide, le emozioni negative sono solo stimoli che ti guidano verso il traguardo.

Dai fiducia alle parole e alla comunicazione: non è importante la forma ma il contenuto, l'idea che si vuole esprimere, il risultato che si vuole ottenere. **Le persone non sono il proprio comportamento**: devi sempre andare oltre, essere flessibile, capire il punto di vista degli altri, interpretarne i comportamenti ed intuirne le esigenze.

Fai nuove esperienze, segui l'avventura, viaggia, conosci nuove persone, crea nuovi riferimenti che possano allargare i tuoi orizzonti, ampliare i tuoi livelli di scelta, rafforzare le tue capacità in tutti i settori. Credi nel costante miglioramento di te stesso: **ogni**

giorno migliora la qualità della tua vita, imparando e sviluppando nuove distinzioni sul modo di aggiungere valore alla tua esistenza. Perché sei solo tu l'artefice del tuo destino!

- Linguaggio e stato d'animo!

Il tuo modo di parlare e di riferirti a te stesso, tende a costruire un'immagine di te rispondente al linguaggio utilizzato. Se ti definisci "furibondo" invece che "stizzito" ci sono delle implicazioni molto forti che effettivamente vanno a modificare il tuo stato d'animo. Quindi in ogni occasione della tua vita cerca di ridimensionare i termini negativi, di **utilizzare un vocabolario positivo** e delle metafore vincenti, che possano farti vivere con maggiore serenità ogni evento della vita.

- Fisiologia e stato d'animo!

E' risaputo che lo stato mentale modifica e influisce sull'aspetto fisico. Pensa ad esempio a quando sei depresso: occhi bassi, spalle curve, respirazione affannosa. Per fortuna vale anche il contrario: quando ti senti giù, **prova a regolarizzare il respiro**, a renderlo più profondo; prova ad allargare le spalle e tenere alto lo sguardo: non potrai non sentirti meglio, più sereno, più libero.

- Autostima e identità

Tu hai una ben precisa identità che è stata costruita con il passare degli anni dall'ambiente in cui hai vissuto, dalle persone che hai frequentato, dagli stimoli e dalle esperienze che hai affrontato. Ma questa identità è davvero valida? La risposta è no, perchè non ne siamo padroni, perchè è **un'identità che ci limita** e ci logora piano piano.

Oggi tu puoi decidere liberamente e con serenità chi vuoi essere. Costruisci a tavolino la persona che vuoi diventare: crea nella tua mente una rappresentazione visiva, uditiva e sensoriale della **persona che vuoi diventare**. Comunicagli la sicurezza, la fiducia, la passione, l'amore, la felicità che desideri avere, vivi le sue sensazioni, ascolta le sue parole decise, osserva il suo sguardo sereno e il suo respiro profondo. Caricati della sua energia. E comincia subito a vivere come quella persona, che è parte di te, senza più aspettare. Raccogli le sfide che la vita ti presenta, affrontale con la tua nuova identità, con la tua sicurezza, con la fiducia in te.

Ora guardati dentro e cerca di scoprire quali sono i **tuoi valori fondamentali**: fai della sicurezza il tuo valore principale, agisci sempre sapendo quello che vuoi, guarda l'obiettivo che intendi raggiungere e muoviti sempre in quella direzione. Il destino non accade, è quello che scegli tu.

Semplifica le tue regole: rendi facile soddisfare i tuoi valori e difficile violarli. Ad esempio se per te essere amato significa che il tuo partner ti deve dire ti amo e deve fare tutto quello che vuoi tu, allora la tua regola è molto difficile da soddisfare e probabilmente passerai la vita a soffrire in cerca della persona giusta, che non arriverà mai. Tuttavia ogni persona ha il suo modo di interpretare la realtà, quindi puoi stabilire in che modo far sì che i tuoi valori vengano soddisfatti: **semplifica le tue regole!** Ad esempio potresti raggiungere il valore amore ogni volta che qualcuno ti vuole bene, ogni volta che tu vuoi bene a qualcuno, ogni volta che sei generoso e altruista, ogni volta che vedi persone felici. In questo modo vivresti una vita densa d'amore e eviteresti tante frustrazioni.

- Motivazione e Pnl

L'uomo tende a compiere le sue decisioni in base a due principi fondamentali: **raggiungere il piacere e allontanarsi dal dolore**. Per cambiare se stessi e darsi le giuste motivazioni al cambiamento, devi associare un forte dolore all'idea di rimanere così come sei adesso. Quanto ti costerà non cambiare o continuare a rimandare? Contemporaneamente, associa un grande piacere all'idea di cambiare, all'idea di acquisire una nuova personalità piena di sicurezza e fiducia in sé che ti possa arricchire da ogni punto di vista. Vivi emozionalmente queste sensazioni di piacere e dolore.

Ricorda inoltre che ciascuna credenza, ciascun lato del tuo carattere è sostenuto da riferimenti che hai maturato con l'esperienza. Quindi per fare un cambiamento molto forte è necessario che trovi quanti più possibili **riferimenti a sostegno della tua nuova identità**, dei tuoi nuovi valori. E prendi ora la decisione di cambiare: comincia subito, intraprendi un piano d'azione verso il tuo obiettivo e stai attento a qualsiasi cosa possa esserti d'aiuto per sostenere il tuo cambiamento.

- Ancore: sicurezza a portata di mano!

Certamente ti sarà capitato di ascoltare una determinata canzone e automaticamente pensare alla persona che ami, rievocandone tutte le **emozioni associate**. Come quando senti un profumo particolare e rivivi emozioni passate. Ecco, questi sono due classici esempi di ancore.

L'**ancoraggio** significa associare ad un determinato stato d'animo, un segno ben preciso, inequivocabile. Ogni volta che si ripete, automaticamente rievoca quello stato d'animo. Può essere un profumo o una canzone, come già detto, ma anche un gesto, una stretta di mano, una pacca sulla spalla.

Fai questo esercizio: ripensa ad una situazione estremamente piacevole della tua vita, un momento in cui ti sentivi sicuro e forte. Rivivine le sensazioni, ascoltane i rumori e gli odori, immagina ogni dettaglio. Ora **stringi il pugno** più forte che puoi. In questo modo ancori uno stato d'animo molto positivo alla tua stretta. E quando ti trovi in difficoltà, stringi il pugno con la stessa intensità e ti sentirai subito meglio!

- Un amico sempre con te!

Chiudi gli occhi e senti il tuo dialogo interno darti suggerimenti, consigli, ascoltarti.

Dissociati da te stesso: guardati dall'esterno mentre hai gli occhi chiusi e parli con te stesso. In questo modo ti allontani dal tuo attuale stato d'animo, puoi ragionare con maggiore serenità.

Ora fai di questo tuo IO dissociato, un **amico che ti sia sempre vicino** nei momenti di difficoltà, che sia sempre a tua disposizione per un consiglio. Dagli la fiducia e la sicurezza che merita.

Di fronte ad un problema, lui saprà darti sempre la soluzione. Di fronte ad una paura, lui potrà farti vedere **nuovi punti di vista** per affrontarla. Ti darà la sicurezza di cui hai bisogno in qualsiasi contesto. Quando hai voglia di confidarti con qualcuno per un consiglio o anche solo per scaricarti, parla con lui.

Perchè lui sarà sempre presente, in ogni momento della vita, e vivrà lì con te, sempre a disposizione.

- Autostima nei rapporti d'amore!

Capita a tutti ed è forse una delle esperienze più forti della vita. Ma non per questo va considerata negativamente.

Se ancora provi delle emozioni forti, non vuol dire che tu debba soffrire. Ricordati che **i fallimenti non esistono**: ogni esperienza della vita contribuisce alla tua crescita interiore e a creare riferimenti utili per il tuo futuro. Le difficoltà sono sfide, le emozioni negative sono solo stimoli che ti guidano verso il traguardo.

E' assolutamente normale che le storie passate influiscano sul presente. Anzi costituiscono **le esperienze più importanti**, sono quelle che ti fanno crescere, sono la base del carattere che possiedi oggi. Quando un giorno sarai ancora più forte, sarà solo il risultato della tua esperienza, quindi **accetta la situazione con serenità e fiducia**.

Non pensare a come e perchè la storia è finita: pensa alle cose belle che hai vissuto, all'**amore che hai provato**, al bene che hai voluto. A quanto sei cresciuto in questo periodo. Tieni nella mente la persona che hai amato, con rispetto per quello che ti ha dato.

Ricordati che una storia d'amore non è una meta, ma un processo strumentale attraverso il quale ognuno di noi costruisce la propria personalità. Innamorarsi ci aiuta a raggiungere i nostri obiettivi di

sviluppo emotivo e a scoprire la nostra identità.

E una storia d'amore finisce proprio quando uno o entrambi i partner raggiungono i loro obiettivi, o semplicemente non possono più trarne alcuna soddisfazione emotiva.

Ogni storia ha dunque una sua ragione d'essere, una vita propria e, anche se adesso è finita, il ricordo delle belle esperienze vissute insieme, non potrà mai cancellarsi. La fine di una storia è l'inizio di nuove opportunità!

- Accettare le critiche!

Ogni giorno ci può capitare di ricevere delle critiche e in genere non fa mai molto piacere.

Tuttavia l'autostima nasce proprio dalla capacità di essere flessibili, di accettare gli altri con le loro opinioni e il loro modo di vedere il mondo.

Accettiamo una critica per quello che è: non una cattiveria che ci vuole sminuire, ma il prezioso consiglio di un amico che ci insegna a vedere le cose da un nuovo punto di vista.

Spesso il problema è nel fatto che prendiamo la critica come una offesa personale e ci diciamo "ah.. allora non valgo molto come persona..". Invece dobbiamo capire che l'oggetto di una critica non è mai la persona, ma solo il comportamento. E quello si può cambiare facilmente!

Mettiamoci in gioco, non chiudiamoci dentro un'identità limitata, cresciamo e impariamo a migliorarci ogni giorno.

- Momenti di difficoltà: affrontarli subito!

Nessuno è immune a eventi negativi e a brutte esperienze: ma puoi interpretarle nel giusto modo, ricordando che ogni esperienza della vita contribuisce alla tua crescita interiore e a creare riferimenti utili per il tuo futuro. E quando ti senti giù e sopraffatto dagli eventi fatti questa domanda: **"come vorrei sentirmi? perchè? cosa me lo impedisce?"**. Il solo fatto di porsi queste domande, ti obbliga a dare delle risposte, a cercare la soluzione senza soffermarti sul problema. Concentrarsi sulla soluzione ti permette di agire in uno stato d'animo positivo e rafforzante e potrai vedere il tuo problema sotto una nuova luce.

- Sofferenze passate: eliminarle!

Un ricordo fa parte del passato: il dolore subito ormai è stato provato ed è già finito, la sofferenza non modifica il ricordo e non ci mette in condizione di affrontare con serenità gli avvenimenti. **Vivi il presente.** Oggi tu hai accesso a nuove risorse che prima non avevi, e che puoi utilizzare per superare qualsiasi difficoltà.

Chiudi gli occhi, prendi il ricordo che ti crea sofferenza, guardalo dall'esterno, come se fosse proiettato sullo schermo di un televisore. Tu ne sei il regista. Guardalo scorrere, osserva le immagini, ascolta le parole, rivivi le sensazioni. Poi riguarda la sequenza al contrario, dalla fine all'inizio, sempre più velocemente. Comincia a modificarne i particolari, **trasformalo in un cartone animato**, cambiane i colori, aggiungi particolari ridicoli, rendi i protagonisti del film caricature di loro stessi, storpiane il naso o le orecchie! E ora ricomincia da capo per tre volte. Alla fine il tuo ricordo perderà quelle connotazioni negative che aveva prima.

L'importante è che rivivi in maniera adeguata e ricca di particolari il tuo nuovo film modificato. Il tuo inconscio non può distinguere un ricordo reale da uno ricostruito dal tuo cervello, perchè in entrambi i casi si tratterà di **un'interpretazione che non corrisponde alla realtà**, ma che è filtrata attraverso le tue credenze e i tuoi valori personali; un'interpretazione che puoi decidere di utilizzare a tuo vantaggio, per rendere più serena la tua esistenza.

- I fallimenti non esistono!

Spesso il dolore nasce dalla differenza tra quello che si è e quello che si vuole essere. Ora è arrivato il momento di dire basta! Tu non sarai felice solo quando raggiungerai un obiettivo, puoi **essere felice subito**. Nella vita conta anche come hai raggiunto l'obiettivo: il percorso che hai intrapreso ha lo stesso valore dell'obiettivo per cui stai lottando, quindi comincia subito a staccarti dal dolore e dalle esperienze negative del passato.

Ogni esperienza della vita contribuisce infatti alla tua crescita interiore e a creare riferimenti utili per il tuo futuro: **i fallimenti non esistono**. Le difficoltà sono sfide, le emozioni negative sono solo stimoli che ti guidano verso il traguardo. Nessuno al di fuori di te può cambiare quello che provi dentro, perché sono le tue decisioni e non le condizioni della vita, a determinare il tuo destino.

Tieni bene a mente che **il futuro non è uguale al passato**: puoi cambiare la tua vita in un istante, abbandonare i tuoi limiti in un secondo, con la sola forza di volontà. Concentrati sui tuoi obiettivi e crea nella tua mente una rappresentazione visiva, uditiva e sensoriale della persona che vuoi diventare. Comunicagli la sicurezza, la fiducia, la passione, l'amore, la felicità che desideri avere, vivi le sue sensazioni, ascolta le sue parole decise, osserva il suo sguardo sereno e il suo respiro profondo. Semplifica le sue regole: rendi facile soddisfare i suoi valori e difficile violarli. Caricati

della sua energia. E comincia subito a vivere come quella persona, che è parte di te, senza più aspettare.

Raccogli le sfide che la vita ti presenta, affrontale con la tua nuova identità, con la tua sicurezza, con la fiducia in te. Concentrati su come vorresti sentirti e su come ti sentirai quando le avrai superate, e con quello stato d'animo positivo vincerai qualsiasi difficoltà, presente, passata e futura. Crea un'alternativa per i tuoi ricordi dolorosi, rivivi, con **le nuove risorse che oggi hai a disposizione**, le tue esperienze passate, modificandone la percezione ed eliminandone le connotazioni negative.

- Fobie: tecnica del cinema!

Se abbiamo una paura che vogliamo neutralizzare, possiamo adottare una tecnica molto potente: innanzitutto proviamo a pensare la nostra vita come una linea, che dal passato va verso il futuro, passando per il presente. Su questa linea del tempo si trovano tutti gli eventi della nostra vita.

Immaginiamo di posizionarci su questa linea, all'altezza del punto in cui si trova l'esperienza che ha generato questa paura. Ad esempio un mese fa, o un anno fa, o dieci anni fa.

Restiamo al di sopra di questa esperienza, guardiamola con distacco e pensiamo ad un momento tranquillo PRIMA dell'evento negativo, in cui eravamo ancora rilassati e inconsapevoli di quanto stava per succedere.

Ora riviviamo un momento tranquillo DOPO che l'evento stesso era ormai terminato. Guardiamo dall'alto questo film, dall'inizio alla fine, dal momento tranquillo iniziale al momento tranquillo finale.

Prendiamo questo film, rendiamolo in bianco e nero; eliminiamo il sonoro e aggiungiamo una divertente musicchetta, ad esempio quella del circo!

Ora, immaginiamo di entrare in un cinema, siamo dietro la tenda

che limita l'ingresso in sala e ci fermiamo qui. Da questo punto, sicuri e protetti, possiamo vedere un altro noi stessi seduto in platea che guarda questo film. Noi non possiamo vedere direttamente il film quindi.

Quando il film è finito, entriamo dentro al film e lo riavvolgiamo velocemente all'indietro, dal momento tranquillo finale al momento tranquillo iniziale.

Poi torniamo dietro la tenda e ricominciamo questo processo da capo, altre 10 volte, sempre più velocemente.

Infine tutto finisce, si accendono le luci in sala e noi possiamo uscirne rilassati e tranquilli, senza più sentire quella paura.

- Fobie: curarle per sempre!

Immagina in ogni dettaglio una **situazione assolutamente piacevole**, nella quale hai avuto fiducia in te, sicurezza, forza interiore. Visualizzala nella tua mente: cosa vedi? cosa senti? cosa riesci ad ascoltare? si tratta di un'immagine o di un film? a colori o in bianco e nero? è vicino o lontano dai tuoi occhi? è nitido o sfocato? Nota bene tutte le caratteristiche di questo ricordo.

Ora immagina, dissociato da te stesso (cioè da fuori), una situazione in cui si possa manifestare la tua **reazione fobica**. Ancora una volta controllane tutti i particolari. Probabilmente vedrai un'immagine buia, sfocata e così via, anche se poi dipende tutto da come sei abituato ad raffigurarti le situazioni.

Quello che devi fare è semplice: **trasforma la situazione fobica in una positiva**. Prendi ogni singolo dettaglio e modificalo in modo da renderlo uguale a quello della situazione positiva. Ad esempio prendi l'immagine negativa, aggiungile colore e luminosità, rendila più nitida, finchè non assomiglia all'immagine positiva. E così via per tutti i particolari.

Ora prova a rivivere la situazione fobica: ti stupirai di vedere come tutte le **sensazioni negative sono letteralmente scomparse!**

- La solitudine: come sconfiggerla!

La solitudine è un male molto diffuso, e proprio questo rappresenta la soluzione stessa al problema. Tanta gente ne soffre, tanta gente ha bisogno di amicizie e di affetto.

Non pensare che in passato hai conosciuto la solitudine, perchè quello che conta è solo il presente. Comincia subito la tua nuova vita, vai a cercare altre persone che si sentono sole, chiama le persone che conosci, renditi disponibile e aiuta chi ha bisogno.

Tutti hanno bisogno di un amico, e proprio tu potresti essere l'amico del cuore tanto desiderato. Devi solo volerlo.

- Affrontare la morte con serenità!

Epicuro diceva "Non ho paura della morte. Quando c'è la morte non ci sono io, **quando ci sono io non c'è la morte**". Nulla di più giusto.

Avere paura della morte è una proiezione del futuro, e come tutte le paure, può essere eliminata semplicemente concentrandosi sul presente. Vivi l'attimo. **Vivi il presente** con serenità. Non sprecare la tua vita pensando alle preoccupazioni del futuro.

Allo stesso modo puoi affrontare la **morte di una persona cara**. Perchè quella persona non potrà sentire la morte, e continuerà a vivere in te e in tutte le persone che le erano vicine.

Ma attenzione: non vivrà in te sotto forma di ricordi del passato. Vivrà in te, **nel tuo presente**, come parte integrante del tuo carattere.

Quello che tu sei oggi, la tua personalità, si è formato grazie alle esperienze della tua vita. E le esperienze che hai fatto con questa persona cara, sicuramente ti hanno dato un forte contributo. E solo in questo modo potrà continuare a **vivere dentro di te**, nella tua persona, nel tuo carattere, nel presente.

Questa esperienza che stai vivendo sicuramente ti darà **forza e**

coraggio per affrontare qualsiasi evento della vita. Apprezzala per quello che è, e vivila serenamente.

E ora affronta la situazione con serenità, **aiuta chi ti sta vicino** a viverla con coraggio, e ti sentirai subito più forte e indistruttibile.

- Tecniche ipnotiche per il dolore fisico!

La maggior parte delle sofferenze fisiche hanno origine psicosomatica e possono essere eliminati con alcune semplici tecniche di visualizzazione e rilassamento.

Un dolore continuo, tipo quello del **dentista** , può essere eliminato concentrandosi all'interno di noi stessi, e immaginandoci intenti in una attività fisica, immaginandola in ogni dettaglio visivo, uditivo, sensoriale.

Un dolore come il **mal di schiena** può essere eliminato ricordando un momento in cui stavamo bene e in forma. Entriamo dentro il nostro io e sentiamo le sue sensazioni, vediamo dai suoi occhi, sentiamo dalle sue orecchie. E torniamo al presente facendo tante capriole all'indietro.

Per un forte **mal di testa** , fai questo esercizio: chiudi gli occhi, concentrati sul tuo mal di testa. Ora prendi il mal di testa e mettilo, come se fosse un oggetto, davanti a te, a qualche metro di distanza.

Ora rendilo più grande, senti scoppiare la tua testa. Ora rendilo più piccolo: il dolore diminuirà, man mano che andrai avanti. Come puoi sentire, il dolore fisico è strettamente legato alla tua psiche.

Ora eliminalo. Rendilo sempre più piccolo, sentirai la testa liberarsi da un peso, ti sentirai sempre più leggero e rilassato. Il mal di testa è ormai minuscolo, ora fallo dissolvere. Il mal di testa è eliminato.

- Rilassamento e Autoipnosi!

Spesso ci troviamo oppressi dallo stress quotidiano, da una vita frenetica senza pause, senza mai un momento da dedicare a noi stessi. Facciamo un esercizio utile per rilassarsi.

1) pensa ad una volta in cui ti sentivi bene, rilassato e tranquillo. Ti è mai capitato?

2) mentre senti le tue sensazioni, e ascolti i rumori che vengono dall'esterno, puoi chiudere gli occhi...

3) immagina di trovarti su una scala, sicura e salda, e comincia a scendere. Sono 10 gradini, da 10 ad 1 e man mano che scendi dentro di te, puoi sentirti più rilassato, sempre di più. All'uno puoi sentirti profondamente rilassato...

4) Ora, immagina un acquario, con le bolle d'aria che salgono verso l'alto. Immagina che in ogni bolla ci sia un pensiero, un suono, una sensazione, una immagine. Lasciali salire, svuotando così la tua mente da ogni pensiero...

5) Rimani per tutto il tempo che ritieni opportuno in questo stato di profondo rilassamento e benessere. Questo sarà il tuo punto di riferimento quando ti troverai ad affrontare le situazioni della vita...

6) Ora, conta da 1 a 10, sentendoti sempre più sveglio, sentendoti bene fisicamente, mentalmente, emozionalmente. Al 10 sei sveglio, apri gli occhi, quando ti senti in grado di aprirli...

Dopo questo esercizio ci sentiremo davvero rinnovati, come dopo un lungo sonno ristoratore. Questa tecnica unisce diversi riferimenti di ipnosi e autoipnosi e ci consente di avere un luogo sicuro in cui rilassarci ogni volta che vogliamo nel giro di pochi minuti.

- Creare un Obiettivo nel futuro!

Pianificare i propri obiettivi e le proprie mete è essenziale, sia per non lasciarsi trasportare dalla vita passivamente, sia per creare un'autostima basata su riferimenti positivi chiari e determinati.

Raggiungere un obiettivo che abbiamo deciso, ci dà tanta soddisfazione e soprattutto ci dà una grandissima sicurezza nell'affrontare le situazioni della vita.

Un obiettivo deve essere espresso in forma positiva e non negativa. Ad esempio "non voglio fare questo lavoro" non è un obiettivo, ma solo un allontanamento da qualcosa. Invece "voglio fare il pilota" è corretto.

L'obiettivo deve essere formulato al presente: quindi "sono un pilota" e non "sarò un pilota".

Ovviamente dobbiamo cercare un obiettivo finale, non strumentale. Ad esempio se diciamo "voglio un nuovo lavoro più redditizio", questo potrebbe essere solo uno strumento per raggiungere obiettivi più alti, come comprarsi una nuova casa. In tal caso, l'obiettivo da focalizzare non è il primo, ma quello di "comprarsi una nuova casa".

Deve essere carico di emozioni, sentito nel cuore, vissuto con i

cinque sensi. Deve cioè essere quello che realmente desideriamo con tutta la passione possibile.

Al tempo stesso deve essere raggiungibile in tempi determinati, quindi essere ragionevole e misurabile, ovvero deve essere chiaro in che modo ci avviciniamo ad esso e come possiamo capire di averlo raggiunto.

Ci dobbiamo assumere la responsabilità del nostro cammino verso la meta, dal primo all'ultimo passo. E non deve interferire con la nostra salute fisica e mentale, deve rispettare le nostre possibilità e i nostri valori.

Chiariti questi punti, proviamo a pensare la nostra vita come una linea, che dal passato va verso il futuro, passando per il presente. Su questa linea del tempo si trovano tutti gli eventi della nostra vita.

Immaginiamo di posizionarci su questa linea, all'altezza del punto in cui riteniamo opportuno raggiungere questo obiettivo. Ad esempio tra un mese, o tra un anno, o tra dieci anni.

A questo punto, cosa possiamo sentire quando raggiungiamo l'obiettivo? E cosa possiamo vedere? Entriamo nella scena immaginaria, guardiamola con gli occhi di chi l'ha raggiunta e godiamone con tutti i sensi.

Ora usciamo dalla scena, guardiamola dall'esterno, così da sapere che è quello che desideriamo e da motivarci ancora di più verso questo obiettivo.

Ora da quel punto del futuro, guardiamo verso il presente e, lentamente, riavvolgiamo il film, ripercorrendo tutti gli eventi intermedi, dall'obiettivo raggiunto al primo passo che abbiamo deciso di compiere in quella direzione.

Torniamo al presente e viviamo carichi e motivati: il nostro cervello si orienta automaticamente verso quell'obiettivo ed è sensibilizzato verso tutti quei passi necessari al raggiungimento della nostra meta.

- Eliminare una Sofferenza dal passato!

Se abbiamo dei riferimenti negativi nel passato, emozioni che vogliamo neutralizzare, possiamo adottare una tecnica molto potente: innanzitutto proviamo a pensare la nostra vita come una linea, che dal passato va verso il futuro, passando per il presente. Su questa linea del tempo si trovano tutti gli eventi della nostra vita.

Immaginiamo di posizionarci su questa linea, all'altezza del punto in cui si trova l'esperienza che ha generato questa emozione negativa. Ad esempio un mese fa, o un anno fa, o dieci anni fa.

Restiamo al di sopra di questa esperienza, guardiamola con distacco e pensiamo di quale risorsa avremmo avuto bisogno in tale contesto per viverlo al meglio. Consideriamo una risorsa formulata in termini positivi e soggettiva. Maggiore flessibilità, sicurezza, autostima, coraggio, e così via.

Ripensiamo ad una volta in cui abbiamo provato e vissuto questa risorsa: ricordiamola con tutti i particolari, le sensazioni che abbiamo provato, le immagini che abbiamo visto, i suoni che abbiamo udito.

Ora stringi il pugno, così da ancorare in questa stretta, la tua potente risorsa. Mantenendo il pugno serrato, immagina che questa

risorsa assuma un colore e ripassa l'intera esperienza con questo colore.

Ora, torna nel presente, passando per tutte quelle esperienze in cui hai provato quell'emozione negativa: colora tutta la tua linea del tempo. Immagina anche di agire sul futuro, colorando tutte le situazioni in cui hai bisogno della tua potente risorsa.

- Convinzioni

La nostra vita si base sulle nostre convinzioni, su quello in cui crediamo. E se le nostre convinzioni fossero limitanti? E se potessimo scegliere liberamente ciò in cui credere? Potremmo finalmente liberarci di ogni limite e di ogni identità non produttiva.

Forse siamo convinti di essere timidi. Forse dei perdenti. Forse degli insicuri.

Forse pensiamo questo perchè da piccoli ci hanno dato un'etichetta e noi ce la siamo portata dentro durante tutta la nostra vita, ce ne siamo convinti e abbiamo agito secondo questa etichetta.

Ma ora che sappiamo che le nostre convinzioni si basano su eventi che oggi giudicheremmo insignificanti, ma che da bambini ci colpiscono molto, possiamo cambiare le nostre convinzioni!

Vogliamo davvero diventare sicuri? Bene, andiamo a cercare nella nostra mente tutte le volte che ci siamo sentiti sicuri di noi, come se nulla potesse fermarci. Prendiamo questi riferimenti positivi e mettiamoli insieme: dobbiamo creare una solida base per la nostra nuova convinzione!

Prendiamo questa convinzione e visualizziamola nella nostra mente, come un'immagine solida, nitida, luminosa e vicina a noi.

Con una cornice altrettanto solida, marmorea, irremovibile, salda. Incidiamo su di essa la nostra convinzione: "io sono una persona sicura di sè!".

E ogni volta che lo riterremo opportuno, guardiamo questa immagine, visualizziamola con l'occhio della mente. Un buon lavoro di visualizzazione e l'abitudine ad accedere a questa risorsa ci rendono in breve tempo assolutamente certi delle nostre parole.

- Essere Genitori: crescere i figli con autostima!

Crescere un figlio è forse il lavoro meno facile che esista oggi, ma al tempo stesso è il più gratificante di tutti!

Esistono alcune semplici strategie per crescere un figlio che creda in se stesso e abbia una buona dose di autostima:

1) come genitori, non dobbiamo proteggere nostro figlio dalle difficoltà, ma dobbiamo aiutarlo a superarle con successo. Così può imparare a contare su di sé e ad affrontare ogni situazione.

2) non dobbiamo mai rimproverare nostro figlio come persona, ma solo eventuali comportamenti sbagliati. Mai dire: "sei uno sciocco!", ma piuttosto "hai avuto un comportamento sciocco", sottolineando il fatto che lui come persona vale sempre tantissimo e che la nostra stima per lui non è cambiata.

3) accettiamo nostro figlio per la sua personalità, per i suoi errori, per i suoi sentimenti. Accettiamo le critiche per scoprire le sue esigenze.

4) di fronte alle sue resistenze o ai suoi pianti, non arrabbiamoci e non insistiamo. Come noi, anche i bambini hanno bisogno di qualche minuto per calmarsi e vedere la situazione da un nuovo punto di vista. Cerchiamo di ricalcare il suo stato d'animo,

comprendere le sue emozioni. E solo dopo che si sentirà compreso, potremo guidarlo verso uno stato d'animo positivo e più produttivo.

5) non dobbiamo mai punire nostro figlio, i metodi basati sulla punizione sono passati di moda e non ottengono grandi risultati, se non quello di creare un cattivo rapporto con i genitori.

6) Invece di dire cosa non deve fare, indichiamogli la via di quello che è giusto. Ad esempio "fai attenzione quando attraversi la strada" è meglio di "non farti investire quando attraversi". Perché con la seconda frase concentreremo la sua attenzione proprio sul farsi investire (ricordiamoci infatti che il cervello non è in grado di elaborare il "non", quindi esprimiamoci sempre in termini positivi).

7) I bambini imparano con l'esempio. Puniamoli con la violenza e cresceranno violenti. Dimostriamoci rispettosi e amorevoli con loro e cresceranno con rispetto e amore. Quindi non dobbiamo punirli quando sbagliano, ma ricompensarli quando agiscono bene.

8) è importante permettere a nostro figlio di scoprire i suoi desideri. Il modo più corretto non è chiedergli cosa gli piace, perché forse non saprebbe neanche rispondere, ma proporgli delle alternative e ascoltare e accettare le sue risposte, e eventuali resistenze. Sono proprio le resistenze infatti, a permettergli di conoscere se stesso.

9) un figlio sin dalla nascita cresce con la naturale volontà di

compiacere i genitori: quindi limitiamo gli ordini, in favore di cordiali richieste, tanta comprensione e ricompense per i comportamenti giusti. Solo se ciò non bastasse, si può ricorrere ad un ordine, purchè sia fatto con rispetto, senza urlare, con impassibilità e senza giustificare le nostre ragioni. Noi dobbiamo essere per lui una guida forte e motivante.

Per Approfondire

[Videocorso di AUTOSTIMA](#)



Aumentare la Tua Sicurezza Interiore e Migliorare la Tua Autostima

Videocorso di GESTIONE STRESS



Tecniche Avanzate di Stress Management per il Tuo Benessere