

Autostima

Vuoi sapere dov'è?

A cura di **Patrizia Salvini e Italo Pentimalli**

<http://www.piuchepuoi.it>

<http://www.permigliorare.com>

PerMigliorarePiùChePuoi



I Manuali PMPCP

Capitoli

1) Dove abita l'Autostima?

Da leggere assolutamente prima di...

2) Ma cosa è l'Autostima?

Vogliamo dare una definizione?

3) Le strade da evitare

Quelle che ci allontanano

4) Le strade da percorrere

Quelle che ci avvicinano

5) Il segreto finale

La macchia nera e l'isola



Questo Manuale fa parte della grandissima biblioteca di **Manuali Gratuiti** del **Circuito Positivo più Grande del Web** ed è stato realizzato da:

Patrizia Salvini e Italo Pentimalli

<http://www.piuchepuoi.it> – <http://www.permigliorare.com>

Puoi trovare tantissimi **altri Manuali Gratuiti** all'indirizzo <http://www.piuchepuoi.it/manuali.php>

<http://www.piuchepuoi.it> - <http://www.permigliorare.com> - <http://www.autostima.eu> - <http://www.corsi-pnl.com> - <http://www.autostima.biz>

Capitolo 1

Dove abita l'Autostima?

“Da leggere prima di iniziare il viaggio alla scoperta dell'isola dell'autostima”

L'autostima è su un'isola, vuoi sapere dove è?

Prima fatti una domanda: Perché leggere questo manuale e seguirne le **mappe** e i **suggerimenti**?

Se ti si rompe il lo scarico del lavandino chi chiami? L'idraulico o il commercialista?

Se ti fa male un dente da chi vai? Dal dentista o dal geometra?

Se vuoi comprare un divano nuovo dove vai? Dal mobiliere o dal macellaio?

Ti sembrano ovvie le risposte?

Certo, ognuno di noi sa che ci sono settori specifici di specializzazione e che un geometra non potrà curarmi i denti, così come un dentista non saprà farmi il calcolo del cemento armato.

Bene. **Autostima.**

Se la tua ultimamente sta traballando un po', o, se hai una buona autostima ma vorresti migliorarla o se senti di averla sempre avuta un po' bassa, o se proprio non hai idea dove è, da chi vai? Chi chiami?

Immagino che la risposta logica sia quella di chiedere indicazioni e ascoltare i suggerimenti di chi **ci abita sull'isola dell'autostima, o almeno ci è andato in vacanza qualche volta** 😊

Quello che spesso facciamo, invece, è confrontare le nostre “crisi” di autostima o con noi stessi o con il miglior amico (che proprio per la regola non scritta, ma dimostrata in anni di studi, avrà mediamente il nostro stesso livello di autostima: ricordati che normalmente ci circondiamo di persone simili a noi!)

Sarebbe come avere la casa che si allaga perché si è rotta la tubatura e io me ne sto lì seduta sulla sedia a dire a me stessa “Oddio, guarda tutta quest'acqua che mi sta allagando la casa” o chiamassi al telefono la mia migliore amica e cominciassi a raccontarle quanto sono sfortunata che si è rotto il tubo e l'acqua sta rovinandomi tutti i tappeti.

Chiara la metafora?

Detto questo, perché leggere e soprattutto seguire i suggerimenti dei prossimi capitoli?

Perché anni di studi, di letture, di seminari, di corsi hanno dato a me e a Italo la mappa dell'isola dell'autostima.

Ci siamo stati sull'isola, anzi, a dire il vero, abbiamo fatto domanda di cittadinanza. E si sta così bene qui che non vediamo l'ora di darti l'indirizzo.

Siamo forse la fonte segreta dell'Autostima universale? Siamo noi l'isola? No. Siamo degli abitanti molto felici di essere lì e con la voglia di farci arrivare anche te.

E l'autostima è così importante nella vita di ciascuno di noi che ti consigliamo di approfondire quanto più ti è possibile questo argomento, ma ti invitiamo anche a chiedere sempre alle persone che sanno la strada, alle persone “giuste”.

Come si fa a riconoscere le persone giuste? Basta osservarle un attimo: sono quelle che zigzagano fra le intemperie della vita senza mai perdere il sorriso e la convinzione che dopo l'uragano, oltre le montagne da scalare, c'è quello che stiamo cercando.

A cura di **Patrizia Salvini e Italo Pentimalli**

E sia Patrizia che Italo hanno imparato a nuotare nel fiume in piena tenendo due cose fuori dall'acqua torbida: il naso per respirare e l'autostima per arrivare sull'altra riva.

Ora, c'è un'altra **domanda** importante prima che tu cominci a leggere il manuale vero e proprio. Perché stiamo offrendoti in modo gratuito questo e gli altri ebook?

La risposta è semplice: perché entrambi crediamo che nella vita sia importante DARE e nel momento in cui ti impegni per creare qualcosa con passione e DAI qualcosa di valore, il RICEVERE diventerà quasi automatico.

Come la storia del seme curato che da i frutti desiderati, dell'amore donato che ti fa amare.

La natura non sopporta i vuoti e li riempie con qualcosa, sempre.

E di solito la matematica della natura non è "tu hai dato 1 e ricevi 1" ma è "tu hai dato 1 e ricevi 10" ...guarda cosa produce un seme

La stessa cosa puoi farla tu!

Se troverai dei suggerimenti utili in questo manuale, se credi che abbia aggiunto valore alla tua vita, condividi questo valore con altre persone.

Fai girare la mappa. Sull'isola si sta già bene, ma più siamo e meglio si starà!

Dai qualcosa di valore e la natura ti ricompenserà con qualcosa di valore.

A cura di **Patrizia Salvini e Italo Pentimalli**

Questo manuale è stato scaricato dalle pagine di **Più Che Puoi**, il più grande **Circuito Positivo** sul Web : <http://www.piuchepuoi.it>
Puoi scaricare tantissimi altri **Manuali Gratuiti** all'indirizzo <http://www.piuchepuoi.it/manuali.php>
<http://www.piuchepuoi.it> – <http://www.permigliorare.com> – <http://www.autostima.eu>

Ma cosa è l'Autostima?

“Vogliamo dare una definizione?”

1. Definiamo l'Autostima
2. Sei d'accordo con noi?
3. La mappa

1. Definiamo l'Autostima

In quale oceano si trova l'isola dell'autostima?

Autostima.

Sarebbe bello avere un GPS, inserisci la destinazione e il tuo punto di partenza e PUFF, eccola lì la strada.

Ci dispiace, ma non c'è un GPS per l'Autostima.
Ma c'è una mappa da seguire.

Dal dizionario scopriamo che l'Autostima = valutazione del sé.
Ciò come ci consideriamo persone capaci, importanti e di valore.
E già da questo, come ben espresso nell'articolo di Italo,

<http://www.piuchepuoi.it/autostima/autostima.php>

si comprende quanto sia complesso stabilire con certezza dove è.
Essendoci coinvolta una "valutazione personale" ha per forza una connotazione soggettiva. Non esiste un valore assoluto.

Ma nemmeno relativo, visto che la valutazione può variare nel tempo.
Sarà mica un'isola che si muove o un'isola che non c'è?

D'altra parte, come dice Patrizia nell'articolo

<http://www.permigliorare.com/content/blogsection/17/68/>

l'Autostima è il punto di partenza, la pietra miliare di molte cose importanti che riusciamo o non riusciamo a fare. E' quindi essenziale per la realizzazione di una buona vita, piena di tutte quelle cose che davvero vogliamo e libera da quelle che non ci piacciono.

Quindi val la pena di cercarla quest'isola.

2. Sei d'accordo con noi?

Sei d'accordo con noi che se continui a mantenere una relazione di coppia con una persona con la quale non sei più completamente felice, spesso è dovuto alla sensazione di "non valere" o "non meritare" niente di meglio?

A cura di **Patrizia Salvini e Italo Pentimalli**

Se continui a presentarti ogni giorno a quel lavoro che non ti dà le soddisfazioni professionali che vorresti, spesso è dovuto alla quella paura di non trovare niente di meglio, che nemmeno ti fa provare a cercare?

Se accetti come normale quella strana malinconica tristezza che ti assale quando pensi, consciamente o meno, alla tua vita, è spesso perché hai il timore che facendo qualcosa per cambiarla, potresti perdere qualcosa, invece che acquisire qualcosa di meglio?

E da dove vengono queste paure? Queste sensazioni di non meritare?

Da una scarsa Autostima! Dall'essere stato sull'isola talmente tanto tempo fa che nemmeno mi ricordo più dov'è.

Perché se io fossi sicura che "valgo" una relazione migliore perché sono una persona solare e piena d'amorela relazione sbagliata la cambio.

Perché se io fossi sicura che "valgo" un lavoro che mi dia più soddisfazioni perché io sono una persona che si impegna, che dà il meglio di sé, che è capace ...il lavoro insoddisfacente lo cambio.

Perché se io fossi sicura che "valgo" una vita più serena e più felice perché io sono una persona disposta a dare serenità e felicità ...analizzerei da dove viene la tristezza e mi libererei delle cause, magari facendo la valigia e cambiando paese.

Non si scriverà mai abbastanza sull'importanza dell'Autostima nella nostra vita fino a che tutte le persone non capiranno che l'Autostima determina il modo in cui ci comportiamo, le scelte che effettuiamo e quindi, in ultima analisi, la vita che viviamo.

3. La mappa

Ma stavamo cercando la mappa per l'isola vero?

Eccola qui la mappa, in questa e nelle prossime pagine, strade e scorciatoie per arrivarci.

Arrivare nell'isola dell'Autostima, dove sei sempre in grado di prendere le decisioni importanti nella tua vita SENZA restare bloccato dalla paura di sbagliare.

Se ci sono delle scelte che sai che dovresti fare, ma che stai rimandando a domani, dopodomani, e il giorno dopo ancora, è probabile che sotto sotto ci sia un po' di carenza di Autostima.

Non sei ancora sull'isola.

Allora leggi i prossimi capitoli e per favore, non fermarti alla comprensione, al famoso "Ah è vero, dovrei fare così".

Vai oltre. Fallo.

Raggiungici sull'isola.

A cura di **Patrizia Salvini e Italo Pentimalli**

Questo manuale è stato scaricato dalle pagine di **Più Che Puoi**, il più grande **Circuito Positivo** sul Web : <http://www.piuchepuoi.it>
Puoi scaricare tantissimi altri **Manuali Gratuiti** all'indirizzo <http://www.piuchepuoi.it/manuali.php>
<http://www.piuchepuoi.it> – <http://www.permigliorare.com> – <http://www.autostima.eu>

Le strade da evitare

"Quelle che invece di avvicinarci all'isola ci allontanano"

1. Il baule dei "te lo avevo detto"
2. La scoliosi mentale
3. Diventa sordo

1. Il baule dei "te lo avevo detto"

Psicologi ed analisti internazionali non hanno ancora dato una età precisa, ma sembra ormai assodato che le basi fondamentali dell'Autostima si formino entro i primi anni di vita.

Detto questo, non è che se da piccoli non ci hanno aiutato a crescere con un buon rapporto con noi stessi, con una forte fiducia nelle nostre capacità e nel nostro SACROSANTO diritto ad essere felici e realizzati, dobbiamo chiudere questo manuale e "arrenderci" come se non ci fosse ormai più nulla da fare.

L'autostima, fortunatamente, è flessibile e lavorabile.
Anche un pezzo di creta informe può dar vita ad un'opera d'arte.
E l'artista sei tu.

Certo che se da piccolo e poi crescendo, negli anni, tante persone intorno a te ti hanno ripetuto, magari anche in buona fede:

te l'avevo detto che non ci saresti riuscito
non ce la puoi fare
non ci riesci
è troppo difficile per te
non provarci nemmeno, tanto...
accontentati che ...
non è una cosa per te
non ci sono riuscito io, figurati tu
nessuno ce l'ha mai fatta
ma credi di essere più bravo degli altri?
Ma smettila di sognare, resta coi piedi per terra
Non aspettarti troppo che poi ci resti male

E se quella vocina dentro di te ha cominciato a ripetere queste frasi come se fossero verità assolute ...

Non ce la posso fare
E se poi sbaglio?
E se va male?
Non sono capace
Io sono fatto così
Ci sono cose che non posso cambiare
Bisogna accontentarsi
Potrebbe andare peggio

Renditi conto: ogni volta che ascoltiamo o ci diciamo cose di questo tipo, è come se prendessimo a cazzotti la nostra autostima, letteralmente.

A cura di **Patrizia Salvini e Italo Pentimalli**

Quindi la prima cosa da evitare è ascoltare queste stupidaggini o addirittura dircele da soli.

Attenzione, non stiamo dicendo di attraversare la vita in modo estemporaneo, senza prestare attenzione alle difficoltà oggettive e ai pericoli.

Non attraversare la strada senza guardare prima se arriva una macchina; ma nemmeno resta sul ciglio e non attraversare mai perché potrebbe arrivare una macchina!

In altre parole, chi mai può essere sicuro se tu ce la farai o no? Nessuno, nemmeno tu.

L'unico modo per saperlo è farlo e poi osservare i risultati. **RISULTATI**. Non fallimenti, non insuccessi. Risultati.

E' molto importante chiamare le cose con il loro nome.

Ogni azione produce un risultato, che comunque sia, ha sempre qualcosa da darci, se lo guardiamo con l'atteggiamento giusto.

Se è il risultato che volevi, bene! Un risultato positivo fa bene all'autostima e ti aiuta ad ottenerne sempre di migliori. Se non è il risultato che volevi, bene lo stesso! Una volta passata l'incazzatura che è normale provare, il risultato ti insegna a fare meglio la prossima volta.

Belle parole e poi? Questo è quello che stai pensando?

Allora prova a ritornare indietro negli anni, rivediti bambino, 10-12 mesi, quando hai imparato a camminare.

Quante volte sei caduto prima di riuscire ad attraversare la stanza?

E secondo te cosa ti dicevano i tuoi genitori, i nonni, gli zii?

"Ecco, è caduto già due volte, non ce la farà mai!" o invece ti incitavano "Dai che ce la fai, prova ancora, dai che sei bravissimo"

Quando le persone più care, proprio loro, smettono di fare il "tifo" per te?

Forse che il loro tifo è "limitato" a quello che loro ritengono sia raggiungibile?

E chi ti dice che le loro convinzioni di cosa tu puoi o non puoi ottenere sia il Verbo?

Se le generazioni successive avessero semplicemente raggiunto quello che la generazione precedente aveva fatto, non ci sarebbe il progresso e probabilmente vivremmo ancora tutti nelle caverne a mangiare carne cruda e a prenderci a clavate in testa.

Probabilmente chi ha costruito la prima palafitta si sarà sentito dire da parenti e amici "ma chi te lo fa fare? Ma sei sicuro? Ma se poi non funziona? Ma cosa c'è di sbagliato nel vivere nella tua bella caverna?"

Capito l'antifona?

Quindi il consiglio è di valutare sempre quello che le persone ti dicono, valutarlo, appunto.

Non prenderlo per oro colato e dagli il peso giusto.

Chiediti perché ti dicono "non ce la puoi fare".

Se questo parere arriva da persone che o sono iperprotettive e non sapendo come consigliarti (perché loro non hanno mai fatto quella cosa) preferiscono essere "conservativi"

Se arriva da persone che hanno provato, magari una volta sola, e non ci sono riuscite e non hanno guardato al risultato ma all'insuccesso.

Se arriva da persone che hanno raggiunto un quieto vivere nella loro mediocrità e non sopporterebbero di vedere una persona, a loro vicina, vincere lì dove loro non sono riusciti.

Ecco, se queste frasi, demotivanti e assolutamente tossiche per la tua autostima, arrivano da lì, raccoglile tutte velocemente e mettile in un baule da chiudere in fretta e da mettere in soffitta. E da dimenticare.

A cura di **Patrizia Salvini e Italo Pentimalli**

2. La scoliosi mentale

Fai questo esercizio. Mettiti nelle due posizioni che ti indichiamo, davanti ad uno specchio e ripeti le frasi che ti diciamo ad alta voce.
Non limitarti a leggere! Fallo! Altrimenti chiudi questo e-book e non perdere tempo inutilmente.

Esercizio 1: mettiti seduto su una sedia di fronte allo specchio.

Tieni la schiena curvata in avanti, le spalle piegate verso il petto, la testa inclinata verso il basso in modo da vederti i piedi. Adesso appoggia la mano destra sulla fronte come per darle un minimo sostegno. Poi ripeti le seguenti parole: "Come sono felice oggi, è una giornata splendida e non vedo l'ora di dire al mondo intero che io sto realizzando le mie aspettative."

Esercizio 2: mettiti in piedi di fronte allo specchio. Tieni la schiena bella dritta, le gambe leggermente aperte e i piedi ben piantati in terra. La testa ferma sopra le spalle aperte come quando prendi un bel respiro profondo, guarda verso l'alto. Le braccia aperte come ad abbracciare il mondo e le mani rivolte verso l'alto. Poi ripeti le seguenti parole: "Oggi sono a pezzi, tutto è andato male come al solito e avrei solo voglia di piangere"

Ora, prima che tu davvero chiuda questo e-book pensando che siamo malati di mente, ti invitiamo a riflettere sulle sensazioni che hai provato facendo questi 2 esercizi.

Se li hai fatti con l'apertura mentale di chi vuole trarre dei benefici da questo e-book avrai provato un senso di ... stranezza. Vero?

In piccola parte proviene dal fare una cosa strana.

Ma in gran parte proviene dal tuo senso innato di congruenza.

Di cosa stiamo parlando?

Tu sai perché riesci a muoverti nello spazio che ti circonda in modo equilibrato? Perché quando cammini non ti inciampi o non picchi contro gli oggetti che incontri; quando ti alzi o ti chini o ti giri riesci a farlo in modo efficiente?

Perché c'è un sistema molto efficace che coinvolge il labirinto, il vestibolo etc. e che modula tutte le percezioni dello spazio intorno a te. Per funzionare bene i segnali che la vista, l'udito, il tatto inviano al sistema nervoso centrale devono essere congrui, seguire cioè una certa logica.

Bene, una cosa simile accade anche per le nostre emozioni. Il cervello "vede" come **non congrui** sia il primo che il secondo esercizio. Qualcosa non torna! E' come se il cervello ti dicesse che non puoi dirgli che sei felice e nello stesso tempo avere l'atteggiamento fisico dell'infelice. E nello stesso modo non puoi

dire che sei infelice ed avere l'atteggiamento fisico della persona felice!

Il tuo cervello, soprattutto la parte inconscia, non accetta le cose non congrue e fa di tutto per ricreare un equilibrio fra i messaggi che gli arrivano.

Dove vogliamo arrivare? Prova a osservare la tua postura, come stai seduto o in piedi, nei momenti in cui ti senti

"distratto o sovrappensiero". Hai presente quei momenti nei quali ti sembra di non star pensando a niente?

Ecco, prima di tutto ricordati che il tuo inconscio "pensa" 24 ore al giorno ininterrottamente, quindi magari a te sembra di non stare pensando a niente, ma non è così.

Osservati e vedi come è messo il tuo corpo: che tipo di messaggio "fisico" stai mandando al tuo cervello? Sei in una posizione "depressa" o in una "aperta"?

Qualunque essa sia, il tuo inconscio ci assocerà una emozione congrua.

Sei seduto di sbieco, con la testa fra le braccia e ti stai osservando i piedi? Posizione da depresso = emozione da depresso.

A cura di **Patrizia Salvini e Italo Pentimalli**

Questo manuale è stato scaricato dalle pagine di **Più Che Puoi**, il più grande **Circuito Positivo** sul Web : <http://www.piuchepuoi.it>

Puoi scaricare tantissimi altri **Manuali Gratuiti** all'indirizzo <http://www.piuchepuoi.it/manuali.php>

<http://www.piuchepuoi.it> - <http://www.permigliorare.com> - <http://www.autostima.eu>

Sei alla finestra, osservi il cielo azzurro e ti stiri la schiena facendo un bel respiro? Posizione positiva = emozione positiva.

E siccome è ormai dimostrato che più proviamo una emozione e più quella emozione diventa una abitudine, quello che vogliamo sottolineare con questi esempi è molto semplice: aiuta le emozioni e gli atteggiamenti positivi a diventare una piacevole abitudine per il tuo cervello. Non permettere ai pensieri negativi di diventare ancora più forti per ...abitudine.

Il suggerimento è quindi quello di evitare le scoliosi della mente: appena ti accorgi che ti sei messo in una posizione da depresso, alzati, fai il giro del tavolo, saltella su un piede, datti una bella stirata come fanno i gatti quando si svegliano, fai almeno tre bei respiri profondi, guarda verso l'alto (anche a costo di scoprire delle ragnatele sul soffitto che ti devi ricordare di pulire).

Fallo. Dare spazio alla scoliosi mentale non può che far male alla tua autostima!

3. Diventa sordo

Hai presente quelle macchinette che usano le persone deboli di udito? Guarda il lato positivo: con un semplice click possono spegnerle e chiudere fuori quello che non vogliono sentire.

Non sarebbe male avere una specie di macchinetta che ci permette di sentire solo quello che davvero utile: complimenti, critiche costruttive, discussioni stimolanti, notizie positive E di tagliare fuori tutto quello che non solo è inutile, ma addirittura nocivo per la nostra autostima.

In realtà è possibile farlo, e spesso il click è proprio alla nostra portata. Quello del telecomando.

Sarebbe forse banale e ripetitivo scrivere pagine e pagine sui rischi da televisione. Tante voci più note delle nostre si sono già alzate contro questo cubo che è diventato il compagno preferito di milioni di persone.

Tante illustri personalità hanno spiegato come l'aumentata crisi dei rapporti e della comunicazione familiare sia da imputare alle troppe ore trascorse davanti alla TV piuttosto che a crescere il rapporto con il nostro partner o a comunicare con i figli.

Ma una cosa crediamo sia il caso di sottolineare: la TV incide in qualche modo sulla nostra autostima? Tu che ne dici? Leggi questi esempi e poi decidi tu.

Immaginati una serata tipo della famiglia tipo: i genitori rientrano dopo una lunga e spesso insoddisfacente giornata lavorativa, e la prima cosa che fanno è accendere la TV, magari con l'audio in sottofondo mentre si prepara la cena e si scambiano quattro chiacchiere con il partner e con i figli. Poi alle 20,00 scatta l'ora TG. Si cena in silenzio ascoltando le ultime tragedie ops...notizie.

A livello inconscio sai come agiscono? Semplice: tu sei magari insoddisfatto del lavoro che hai, la tua compagna o compagno non sono più così eccitanti come quando vi eravate appena conosciuti, anzi, a volte sono diventati un estraneo o addirittura un nemico. I figli hanno smesso di farti sentire un Dio perché li hai messi al mondo e perché ti ascoltano sempre: oggi hanno le loro esigenze e da piccoli frugoletti rosa si sono trasformati in macchine da richiesta che sembrano fare sempre esattamente il contrario di quello che tu vorresti.

Ma in TV c'è l'attentato terroristico che ha fatto 30 morti, l'inondazione che ha distrutto un paese, la violenza che ha fatto un'altra vittima innocente, il livello di disoccupazione che cresce, la borsa che scende,e dentro di te.....

A cura di **Patrizia Salvini e Italo Pentimalli**

La parte insoddisfatta, che ti spingerebbe a cambiare qualcosa nella tua vita per essere più felice ed indipendente, si tranquillizza, si spegne, e si dice che tutto sommato, tu non sarai la persona più felice del mondo, ma accontentati che potrebbe andare peggio!

E' vero che il tuo lavoro non ti soddisfa, ma almeno ce l'hai. La tua famiglia non è quel nucleo di serenità e di pace e di amore, ma almeno sei vivo.

Poi ci sono i giochi a premi, i reality e la pubblicità. Quali sono i concetti base espressi da queste trasmissioni?

Elenchiamone solo alcuni: se non guidi questa automobile, se non ti compri quell'elettrodomestico, se non hai almeno 2 carte di creditonon sei nessuno!

Se vuoi veramente realizzare i tuoi sogni, la fortuna è tutto: se non scegli il numero giusto mica è colpa tua, non sta a te e alle tue capacità crearti un futuro migliore, ma a una ruota che gira o a un pacco col fiocco.

Se vuoi diventare ricco e famoso non c'è bisogno che tu abbia delle idee innovative, basta saper spettegolare, fare la spaccata o un buon rutto.

Lascio a te comprendere l'effetto inconscio devastante dovuto alla ripetizione costante di questi messaggi. ATTENZIONE: ricordati una cosa importante.

La tua mente, dove l'inconscio pesa molto di più del conscio (se ti interessa approfondire l'argomento ricordati di visitare la nuova Rubrica sul Cervello e Mente a

<http://cervello.piuchepuoi.it>) non riconosce fra vero e falso e immagazzina ogni messaggio che riceve.

E più messaggi identici riceve, più quel messaggio diventa una abitudine.

E una abitudine diventa una credenza, qualcosa da non mettere più nemmeno in discussione.

Vuoi un altro esempio di messaggio subliminale mediatico?

Uno dei film degli ultimi anni più visto è stato senza dubbio Titanic.

Quali i messaggi? Pensaci un attimo: il protagonista è bellissimo, povero in canne ma felice come una pasqua e innamorato e buono fino all'estremo sacrificio. La bellissima viene "venduta" dalla madre al ricco che non solo è antipatico, ma anche crudele e cattivo e egoista al punto di salvarsi a discapito di donne e bambini. Nelle stive dove sono assiepati i poveri non ci sono tristezza e panteagne, ma allegria e balli e amore. Sul ponte dei ricchi ci saranno anche cibi costosissimi, ma l'atmosfera è falsa e cupa.

Tira tu le somme, essere povero non solo è bello, ma anche onorevole; essere ricco è disdicevole e ti fa diventare cattivissimo.

Ricordati la CONGRUENZA! Se per esempio vuoi migliorare la tua indipendenza economica hai bisogno di una buona autostima, ma come puoi pretendere che la tua autostima ti aiuti se da un lato hai delle credenze che ti portano verso il miglioramento della tua situazione economica e dall'altro lato hai credenze, più o meno inconsce, che ti ripetono che ricco è brutto e cattivo?

La mancanza di un sano equilibrio all'interno dei tuoi valori crea inevitabilmente dei contraccolpi negativi sulla tua autostima!

Il suggerimento non è certo quello di spaccarti i timpani, ma di diventare selettivamente sordo: lascia passare le informazioni utili alla tua crescita personale e alla tua autostima e metti una barriera per quelle inutili e nocive.

Magari un po' meno TV e un po' più letture che ti aprono la mente?

A cura di **Patrizia Salvini e Italo Pentimalli**

Capitolo 4

Le strade da percorrere

“Quelle che ci avvicinano”

1. Raccontati una bella storia
2. La stanza delle coccole
3. Io valgo!

1. Raccontati una bella storia

C'era una volta una ragazza che lottò con le unghie e coi denti per laurearsi in biologia. Ma mica quelle lauree dove inserisci come esami complementari quelli con le dispense da 100 pagine che si preparano in 3 giorni e si punta al 30 e lode per alzare la media.

No. Il suo piano di studi prevedeva mattoni come anatomia umana, patologia generale, immunologia. Il suo

sogno era di lavorare nella ricerca, di combattere quel maledetto cancro che si era portato via la sua mamma. Studiare di giorno e lavorare la sera per mantenersi agli studi e dimenticarsi divertimenti e serate in discoteca. Ma valeva la pena, il sogno era forte e grande. Finalmente la laurea e la specializzazione e la possibilità di andare a lavorare all'estero, perché in Italia si sa che ...

Nel frattempo però il padre si ammala e la sorellina è ancora troppo piccola. Cosa fare? Una scelta. Che diventa una scelta d'amore ma anche di lavoro, perché la borsa di studio era per l'estero, non per l'Italia. Qualcuno deve pur badare alle entrate economiche della piccola famiglia che ne ha già viste di cotte e

di crude. Quali possibilità ci sono? Trovare lavoro nel settore vendite. Ma che paura e che stress: passare da dietro un microscopio ad una valigetta 24ore piena di depliant e di note per gli ordini. Eppure ci deve essere qualcosa di positivo e la nostra amica scopre che entrare in contatto con realtà diverse da quelle che aveva conosciuto fino a quel momento non è poi così male, si impara a comunicare meglio, si fanno nuovi amici, si guadagnano dei bei premi sul fatturato e si fa anche carriera in base alle proprie capacità e non all'amicizia con quel professore o quel cattedratico. In pochi anni diventa l'unica donna dirigente in quella grossa multinazionale.

Da che esserne fieri eh? Mica da tutti rinunciare ad un sogno per un sogno più importante e riuscire a trasformare quella che sembrava una scelta forzata in una attività di successo sia personale che professionale.

Wow, ma quella persona eccezionale sono io! E se sono stata capace di fare quella cosa, anche se in questo momento questa nuova sfida mi fa paura, di sicuro riuscirò anche questa volta!

Ci sono dei momenti nei quali, autostima alta o no, ti trovi di fronte ad una nuova sfida, ad una scelta difficile, a un momento doloroso, e ti sembra di non avere più forze, ti senti inadeguato e incapace di affrontare anche questo.

Capita.

In quei momenti raccontati una storia, e magari raccontala anche ad una persona che ti è cara.

Cerca nel tuo passato quella esperienza in cui hai dimostrato di avere fiducia in te stesso ed hai avuto successo, nonostante le difficoltà o i pareri contrari.

Rivivi nella memoria quella storia, nei minimi particolari, e poi raccontala, a voce alta, non nel pensiero.

A cura di **Patrizia Salvini e Italo Pentimalli**

Raccontala come se stessi parlando non di te, ma di un'altra persona.

Immagina i complimenti che tu faresti a "questa persona" che ha affrontato e superato quella prova. E poi guardati allo specchio e sorriditi perché quella persona meravigliosa e coraggiosa sei tu e lo sei anche adesso, pure se non ti sembra.

2. La stanza delle coccole

Prova a pensare che piacere ti ha fatto l'abbraccio di un caro amico, o la carezza della persona che ami, o la pacca sulla spalla del capo, o lo scodinzolare felice del tuo cane quando ti vede. Sono tutte coccole e fanno tanto bene.

A volte però gli amici hanno altro da fare, l'amore magari è finito e per il momento non sembra esserci nulla di nuovo all'orizzonte, il capo non è molto contento di noi e il cane è dalla mamma perché non lo possiamo tenere nel nuovo appartamento.

Che fare se nessuno ci coccola? Si può vivere senza coccole? Certo che sì ma a soffrirne è proprio la tua autostima.

Allora sai che si fa? Ti costruisci la stanza delle coccole.

Scegli un angolo della tua casa, non ha importanza la grandezza, ma deve essere tuo. Ci sposti la tua poltrona

preferita, una piccola libreria e un tavolino. Poi ci trasferisci tutte quelle cose che ti fanno piacere. La coperta di pile con i delfini disegnati sopra, il libro che ti piace rileggere ogni tanto, la fotografia dove sei venuta così bene che sembri un'attrice.

L'album di quando eri piccola e quella cartolina di quell'amico speciale.

Il poster dell'isola tropicale col la sua bella palma un po' curva sul mare turchese.

Tutti i depliant della crociera che sogni di fare prima o poi.

E le candele profumate o gli incensino.

O la foto di Del Piero se ti fa piacere.

Raggruppa in quell'angolo tutte le cose, gli oggetti e i ricordi che ti fanno sentire bene dentro.

E quando ti senti giù, rifugiati nella tua stanza delle coccole, abbracciati forte forte e sussurrati queste parole: "ma lo sai che sei proprio forte e che ti amo da impazzire..."

[ndr: se ti è sfuggito c'è un bel e-book che si intitola appunto

"Mi Amo da Impazzire". Se vuoi saperne di più vai a

<http://miamodaimpazzire.piuchepuoi.it>]

Insomma trattati bene e fatti delle belle coccole perché la tua autostima ne ha bisogno!

3. Io valgo!

Mi è successo proprio pochi giorni fa.

Dopo aver letto alcune cose scritte da una persona, le ho mandato una e-mail facendole i miei più sinceri complimenti. Le dicevo di quanto le sue parole fossero state utili e non solo a me, e che doveva proprio essere una persona in gamba.

La sua risposta diceva più o meno così:

A cura di **Patrizia Salvini e Italo Pentimalli**

Questo manuale è stato scaricato dalle pagine di **Più Che Puoi**, il più grande **Circuito Positivo** sul Web : <http://www.piuchepuoi.it>

Puoi scaricare tantissimi altri **Manuali Gratuiti** all'indirizzo <http://www.piuchepuoi.it/manuali.php>

<http://www.piuchepuoi.it> – <http://www.permigliorare.com> – <http://www.autostima.eu>

Grazie tante per i complimenti, ma davvero pensi questo? Si infatti a volte mi capita di sentirmi una persona forte, ma non credo poi di esserlo perché invece mi ritrovo più spesso giù e triste e non so reagire bene e mi lascio andare e la mia autostima non è poi così forte. Infatti oggi mi sento proprio malinconica e...

Cosa sta succedendo qui? Capita anche a te? Qualcuno ci fa dei complimenti e noi lì subito a sminuirci.

Questo atteggiamento non ha nulla a che vedere con l'umiltà.

Purtroppo questo modo di fare dipende dalla scarsa autostima.

E' come se dentro la nostra mente fossimo così sicuri di non valere molto che anche quando facciamo qualcosa di bello e qualcuno lo apprezza e ci fa i complimenti ...andiamo in corto circuito!

Se io mi sento insicura e non ho una grande fiducia in me stessa, il mio cervello non è abituato a sentirsi fare molti complimenti, anzi, sono io la prima che magari mi ripeto frasi

tossiche come "tanto non ci riesco; non ce l'ho mai fatta; non sono capace..."

Quando arriva un complimento la mia mente non è abituata, non lo sa nemmeno riconoscere quasi.

Si trova in imbarazzo da novità!

E allora che fa? Fa quello che ogni mente fa, si rivolge a qualcosa di più conosciuto, ad una abitudine che è diventata una credenza.

Quindi, grazie tante per il complimento, ma non lo merito perché io non riesco a, io non sono capace di, io ho fatto un sacco di sbagli

BASTA! Se non siamo capaci di farci i complimenti da soli, almeno accettiamo con piacere quelli che ci fanno gli altri e magari facciamoci venire anche quel piccolissimo dubbioma non sarà che sono io che mi autodistruggo da sola e che nemmeno mi accorgo che invece ho delle bellissime doti?

Ma non sarà che quella persona ha ragione a farmi i complimenti?

Ma non sarà il caso di fermarmi un attimo e valutare se è il caso di farmi una bella iniezione di autostima o un trattamento contro le tossine delle brutte abitudini che si sono costruite negli anni e che mi rimangono contro?

Insomma, se sei tu la prima che pensi di non meritarti i complimenti

Il suggerimento è quello di accettare ed essere fieri dei complimenti che ci fanno e stampare quella e-mail o scrivere quella bella frase su un foglio colorato e appenderla nella nostra stanza delle coccole.

Insieme ad un altro foglio, bello grande, appeso proprio in mezzo alla parete e con su scritto a lettere giganti

IO VALGO!

A cura di **Patrizia Salvini e Italo Pentimalli**

Questo manuale è stato scaricato dalle pagine di **Più Che Puoi**, il più grande **Circuito Positivo** sul Web : <http://www.piuchepuoi.it>

Puoi scaricare tantissimi altri **Manuali Gratuiti** all'indirizzo <http://www.piuchepuoi.it/manuali.php>

<http://www.piuchepuoi.it> – <http://www.permigliorare.com> – <http://www.autostima.eu>

Capitolo 5

Il segreto finale

"La macchia nera e l'isola"

Ti è piaciuto quello che hai letto? Ti ci sei ritrovato almeno un po'?

Noi pensiamo di sì, perché l'autostima non è come gli occhi azzurri che uno ce li ha o non ce li ha.

L'autostima è qualcosa che si evolve nel tempo, a volte lentamente, a volte con sbalzi veloci. Ma ci serve, ne abbiamo bisogno per costruirci una vita serena.

E se vogliamo paragonare la nostra vita a una bella torta, l'autostima è come lo zucchero. Come fai a fare una torta buona senza zucchero?

A volte il barattolo è pieno, a volte è quasi vuoto, a volte rovesciamo lo zucchero senza nemmeno accorgerci e a volte ne abbiamo bisogno e il negozio ha appena chiuso.

Questo e-book non è lo zuccherificio, ma dentro un po' di zucchero c'è.

Se il tuo barattolo oggi è pieno, mettilo da parte nella dispensa, usalo quando ne avrai bisogno.

Se oggi è un po' vuoto, segui i suggerimenti e travasa lo zucchero nel tuo barattolo.

E comunque sia il tuo livello glicemico oggi, ricordati che regalare un po' di zucchero addolcisce la vita di chi lo riceve.

Invia questo e-book a tutte le persone a cui vuoi bene e che potrebbero avere un calo di zuccheri ..ops di autostima.

Vogliamo terminare con una piccola storia di Bruno Ferrero

La macchia nera

Una volta, un maestro fece una macchiolina nera nel centro di un bel foglio di carta bianco e poi lo mostrò agli allievi.

"Che cosa vedete?", chiese.

"Una macchia nera!", risposero in coro.

"Avete visto tutti la macchia nera che è piccola piccola", ribatté il maestro, "e nessuno ha visto il grande foglio bianco".

La vita è una serie di momenti: il vero successo sta nel viverli tutti. Non rischiare di perdere il grande foglio bianco per inseguire una macchiolina nera.

Perché il grande foglio bianco è la tua isola, ed è proprio davanti a te!

Per commenti, suggerimenti e riflessioni ...e anche per i complimenti!

Puoi contattarci a

pat@permigliorare.com

italopentimalli@piuchepuoi.it

<http://www.permigliorare.com/>

<http://www.piuchepuoi.it/>

<http://www.autostima.eu>

A cura di **Patrizia Salvini e Italo Pentimalli**

Questo manuale è stato scaricato dalle pagine di **Più Che Puoi**, il più grande **Circuito Positivo** sul Web : <http://www.piuchepuoi.it>
Puoi scaricare tantissimi altri **Manuali Gratuiti** all'indirizzo <http://www.piuchepuoi.it/manuali.php>
<http://www.piuchepuoi.it> – <http://www.permigliorare.com> – <http://www.autostima.eu>

Il Manuale che hai appena finito di leggere fa parte della grandissima biblioteca di **Manuali Gratuiti** del **Network PMPCP** (PerMigliorarePiùChePuoi), il **Circuito Positivo più Grande del Web**.
Puoi trovare tantissimi **altri Manuali Gratuiti** all'indirizzo :

<http://www.piuchepuoi.it/manuali.php>

e tantissimo altro materiale **Audio** e **Video** da scaricare gratuitamente all'indirizzo

<http://www.piuchepuoi.it/download.php>

Il Circuito Positivo più grande del Web!

Dal 2003 Più Che Puoi (<http://www.piuchepuoi.it>) è il Circuito Positivo più grande del Web, un portale con articoli sempre aggiornati, numerose collaborazioni e tantissimo materiale da scaricare gratuitamente.

In collaborazione con PerMigliorare (www.permigliorare.com) abbiamo dato vita alla più ampia raccolta di Manuali Gratuiti in costante aggiornamento sullo Sviluppo Personale (<http://www.piuchepuoi.it/manuali.php>)

Vieni a trovarci e scopri tutti i nuovi Manuali gratuiti che sono pronti per te!
Alla prossima!!!

Note Legali

Questo Manuale proviene dalla libreria di Manuali Gratuiti del Circuito Positivo PMPCP (PerMigliorarePiùChePuoi), è stato scritto da Patrizia Salvini (<http://www.permigliorare.com>) e Italo Pentimalli (<http://www.piuchepuoi.it>) pubblicato sotto una **Licenza Creative Commons** (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/it/deed.it>).



In particolare:

- 1) **NON puoi** modificare il testo o attribuirne la paternità ad altre persone
- 2) **PUOI** pubblicarlo a patto che venga riportato sempre ed in modo ben visibile l'autore ed il link al suo sito (in questo caso <http://www.piuchepuoi.it> e <http://www.permigliorare.com>)
- 3) **PUOI** inviarlo e condividerlo con altre persone

Per qualsiasi informazione contatta direttamente gli autori agli indirizzi:

italopentimalli@piuchepuoi.it
pat@permigliorare.com

oppure lo Staff di Più Che Puoi all'indirizzo: staff@piuchepuoi.it

Vienici a trovare, tante novità ti aspettano ogni giorno!

<http://www.piuchepuoi.it> - <http://www.permigliorare.com> - <http://www.autostima.eu> -
<http://www.corsi-pnl.com> - <http://www.autostima.biz>

Patrizia Salvini e Italo Pentimalli