

E-BOOK

Come migliorare la tua autostima

@Maria Luisa Mirabella



Indice



Chi sono	02
Capitolo Uno	03
Capitolo Due	07
Capitolo Tre	09
Capitolo Quattro	11
Capitolo Cinque	13
Capitolo Sei	15
Capitolo Sette	17
Capitolo Sette	19
Principi di Dale Carnegie	22
Conclusioni	24

“Mi chiedi qual è stato il mio progresso?
Ho cominciato a essere amico di me stesso.”
(Seneca)

02

Ciao, sono la tua Coach, Maria Luisa Mirabella

Vivo a Torino, sono sposata con Sergio, ho due figli e tre meravigliosi nipotini.

Desidero condividere con te un viaggio di scoperta attraverso il mio nuovo e-book sull'Autostima.

La mia vita è stata un percorso di apprendimento e crescita, non solo per me stessa ma per tutti coloro che ho avuto l'onore di guidare.

Dopo la laurea in Lingue e Letterature Straniere all'Università di Torino, ho proseguito la mia formazione con un percorso ricco e variegato, ho partecipato al seminario "Sprigiona il potere che è in te" con Tony Robbins, ho seguito un percorso biennale di Kinesiologia Emozionale,

Psicogenealogia e Costellazioni Familiari Classiche secondo il metodo di Bert Hellinger. Ho un Diploma di Ipnologa e di Operatore Olistico.

Ho anche conseguito certificazioni in Mindfulness, Coaching ipnologico, Business Coaching e Practitioner di Programmazione Neuro Linguistica. Sono Direttore Didattico e docente per l'Università Popolare del Sociale di cui sono co-fondatrice.

Ogni esperienza, ogni lezione appresa mi ha portata all'opportunità di condividere con voi questo testo, che è un invito a crescere, ad amarsi, a riscoprire il potere che è in te.

In un mondo in cui l'insicurezza e il dubbio possono essere travolgenti, voglio essere la tua guida verso la sicurezza in te stesso/a.

Scoprite il tuo potenziale con me! Lascia che le mie parole ti ispirino, che la mia esperienza ti guidi, e intraprendi il cammino verso la migliore versione di te stesso/a!



*Maria Luisa
Mirabella*

La fiducia

La fiducia in se stessi, quella sensazione che ci rende certi della nostra capacità di raggiungere qualsiasi obiettivo, è senza dubbio l'ingrediente chiave per vivere un'esistenza piena e ricca di significato.

Ma perché a volte sembra che ti manchi questa caratteristica cruciale?

Forse perché hai sperimentato insuccessi in gioventù e ora temi che possano accadere di nuovo? Oppure sei stato costantemente sottoposto a critiche da parte di genitori, insegnanti o superiori sul lavoro, che ti hanno portato a convincerti di essere incapace?

Puoi anche aver assaporato il successo, ma un insuccesso subito dopo ti ha fatto sentire inadeguato.

Questi ostacoli possono sembrare insormontabili, ma non lo sono. In questo ebook, ti guiderò attraverso un percorso per sviluppare e mantenere una solida fiducia in te stesso/a e una buona autostima. Esploreremo le ragioni alla base della mancanza di fiducia e ti fornirò gli strumenti per ricostruirla.

Si tratta di un percorso pratico e personalizzato che ti porterà a comprendere profondamente chi sei, cosa vuoi e come puoi ottenerlo. Ti mostrerò come superare gli ostacoli del passato, potrai comprendere che gli insuccessi non sono fallimenti, ma solo opportunità di crescita. Apprenderai come confrontarti con le critiche senza perdere la fiducia in te stesso.

L'autostima non è un lusso; è una necessità. È il fondamento su cui costruire una vita di successo, felicità e realizzazione.



L'Entusiasmo

L'entusiasmo è la chiave che ha aperto le porte del successo a grandi personaggi in ogni campo, dalla politica all'arte. È più di una semplice passione; è un fuoco interiore che alimenta l'opera e la vita, trasformando l'ordinario in straordinario.

L'entusiasmo non solo genera successo, ma anche felicità. È il fattore che può cambiare il tuo atteggiamento verso gli altri, il lavoro e il mondo, spostandoti da una vita grigia e incolore a una esistenza fruttuosa e appagante.



L'Immagine

L'immagine che proiettiamo di noi stessi è fondamentale per trasmettere fiducia e far sì che le persone si sentano a proprio agio con noi. Puoi "coltivare" un'immagine di te stesso valorizzando i tuoi talenti personali e le tue caratteristiche innate, Al di là dei tratti innati, ognuno di noi ha il potere di valorizzare se stesso, creando un'immagine che suscita ammirazione.

Il primo passo è il desiderio intenso di acquisire, con determinazione, un modo di fare positivo e ottimista che ti porterà non solo a fare una prima ottima impressione, ma a continuare a confermarla, conquistando il favore di chi ti circonda.



*È semplice: fai di più
di ciò che ami*



Automotivazione

Coltiva costantemente il desiderio e l'ambizione di raggiungere le tue aspirazioni!

Avere una visione chiara di ciò che vuoi impegnarti in maniera attiva e concreta con la giusta energia è l'unico modo per vedere realizzati i tuoi obiettivi.

Impareremo metodi utili per stimolarti e per ritrovare la motivazione nei momenti critici.



Ottimismo

La forza motrice della speranza e dell'ottimismo è un faro in ogni tempesta.

Immagina di avere una mentalità che vede possibilità anziché ostacoli, successi anziché fallimenti, gioia anziché tristezza. Questa mentalità è il carburante che alimenta la tua felicità, la guida che ti conduce alla realizzazione dei tuoi sogni. Non è una strada sempre facile; ci saranno curve, deviazioni, momenti in cui potrai sentirti perso. Ma con una disposizione mentale volta sempre verso l'esito migliore, senza mai cedere allo scoraggiamento, potrai navigare attraverso qualsiasi sfida.

Nelle prossime pagine, vedremo come abbandonare gli atteggiamenti disfattisti e come adottare un pensiero positivo costante. Indipendentemente dagli ostacoli, con una bussola puntata sempre verso il successo.



*Le persone più felici sono
quelle che traggono il meglio
da ciò che hanno*

Coraggio

Il successo chiama a sé coloro che osano sognare e hanno il coraggio di agire. Richiede investimento - non solo di denaro, ma di passione, lavoro, energia fisica ed emotiva. Non si tratta di una strada senza ostacoli; il rischio è una componente inevitabile. Ma chi si avventura oltre il familiare, chi valuta attentamente ma non si lascia paralizzare dalla paura, può scoprire un mondo di opportunità.

'Chi non rischia non rosica', recita un antico detto, ed è un invito a sperimentare, a crescere, a cercare la meta agognata. Il sicuro è confortevole, ma non porta a crescita né successo. La vera gioia e soddisfazione vengono a chi è pronto a superare gli ostacoli, a chi è determinato a raggiungere i propri sogni, pagando il prezzo dell'audacia, dell'impegno e della fede nelle proprie idee.



I traguardi

Ogni grande impresa inizia con un obiettivo. È la bussola che guida il viaggio verso il successo, il faro che illumina la strada. Stabilire un traguardo significa infondere direzione e scopo nelle nostre azioni, focalizzando tempo, energie ed emozioni in un percorso mirato. Gli obiettivi stimolanti ci sfidano, ci spronano a superare i limiti, a perseguire l'eccellenza. Raggiungere la meta non è una passeggiata; è un percorso irto di ostacoli e prove. Tuttavia, con determinazione, con la chiarezza di sapere dove stai andando e la resilienza per superare gli impedimenti, il traguardo è alla tua portata. Il successo è un viaggio ben pianificato, un impegno continuo, una dedizione incondizionata alla propria visione. Sei pronto/a a fissare il tuo obiettivo e a intraprendere la strada verso il tuo successo?

Non mi giudicate per i miei successi, ma per tutte le volte che sono caduto e mi sono rialzato (Nelson Mandela)



CAPITOLO DUE

Rafforza la fiducia in te stesso

La fiducia in se stessi è la chiave maestra che apre le porte del successo. Senza di essa, ci ritroviamo incatenati dai dubbi, condannati a vedere i nostri sogni sfumare. La paura del fallimento, l'ossessione per l'opinione altrui, l'autolesionismo dei pensieri negativi ci rendono prigionieri della nostra stessa mente. Ma c'è una via d'uscita: credere in noi stessi. È la scintilla che accende l'autostima, il motore che alimenta le nostre decisioni. Se crediamo profondamente nel nostro valore, possiamo liberarci dalle catene dell'incertezza e camminare con sicurezza sulla strada del successo. Non lasciamo che le credenze errate oscurino la nostra luce interiore. Siamo noi i veri artefici del nostro destino, e tutto inizia con la fiducia in noi stessi.

Dobbiamo aspettarci grandi risultati da noi stessi, nutrire aspettative ambiziose. Perché è questa la forma di fiducia che saprà far emergere i nostri aspetti migliori.

Noi siamo NOI - Non chi pensano gli altri! L'insicurezza deriva dal dare troppa importanza a cosa pensano gli altri e dal far dipendere da questo la considerazione che abbiamo di noi stessi.

Se eviti di assumerti rischi per paura del fallimento, se non ti aspetti di riuscire, se ti sottovaluti, se non tieni in conto i feedback positivi che ricevi, metti in atto schemi autolesionistici.

Vediamo i principali schemi disfunzionali:

- Pensiero Polarizzato: ti fa vedere tutto bianco o nero. Al primo errore pensi "Sono un fallimento totale!"
- Pensiero catastrofico: basta una singola critica per farti crollare il mondo addosso.
- Filtraggio: gli insuccessi e gli errori assumono proporzioni gigantesche mentre sminuisci gli aspetti positivi.
- Assolutismi: hai convinzioni rigide su come dovrebbero andare le cose. E se non vanno come pensi "debbano" andare entri in crisi.

*Credi in te stesso
Abbi fiducia nelle tue capacità
sii umile e consapevole del potere che è in te
e raggiungerai il successo e la felicità
(Norman Vincent Peale)*



- Uscire dalla zona di comfort: fin dall'infanzia ti sei costruito una zona in cui ti senti al sicuro e uscirne ti crea disagio e paura.
- Gabbie mentali: quando rimani intrappolato in schemi di pensiero che ti fanno sentire inadeguato.
- Difficoltà ad accettare gli elogi: quando ti rivolgono un complimento e lo sminuisci o lo commenti "Ma dai, niente di che..."

Come rafforzare la fiducia in te stesso

Vediamo quali strategie puoi mettere in atto per superare le distorsioni cognitive viste prima.

1. Impara ad accettarti. accetta i tuoi limiti e i tuoi lati positivi, le tue qualità, i tuoi punti di forza, ciò che ti distingue in modo particolare. Quando ti soffermi su questi aspetti della tua immagine, autostima e sicurezza ne traggono giovamento.
2. Rifletti sui tuoi successi: pensa ai successi che hai conseguito nel passato e sentiti orgoglioso per ciò che hai realizzato. Scrivi un 'inventario dei successi' che hai raggiunto.
3. Cambia il dialogo interiore: elabora un dialogo interiore positivo e fondato su prove e testimonianze concrete dei tuoi successi, diventa il coach di te stesso!
4. Stabilisci un intento: concentrati su una qualità che vuoi acquisire e scrivi una dichiarazione di intenti, rileggila due volte al giorno.

5. Assumiti rischi: affronta ogni nuova esperienza come un'occasione per imparare qualcosa di nuovo. Assumersi dei rischi non significa necessariamente essere temerari.

6. Assertività: un comportamento assertivo si può definire come "la capacità di difendere le proprie posizioni senza violare i diritti di qualcun altro". Essere assertivi significa trovare il giusto punto di equilibrio tra la difesa dei nostri diritti e il rispetto di quelli altrui.

7. Aspettati il meglio: Abituati ad aspettarti grandi cose da te stesso. Se ti abitui a coltivare sempre pensieri positivi e costruttivi, agendo di conseguenza, sarà proprio questo nuovo mindset a farti realizzare le tue aspirazioni.

*“Tentiamo la sorte.
Tutta la vita è rischio,
azzardo, opportunità.
Colui che arriva più lontano
in genere è il più disposto
ad agire e a rischiare.
La barca di chi preferisce
stare al sicuro non si
allontanerà mai troppo dalla
riva.
(Dale Carnegie)*



Coltiva l'entusiasmo

L'etimologia della parola entusiasmo deriva da due radici greche: "en", ossia "dentro", e "theos", che indica la divinità. Entusiasmo, quindi, nel suo senso più letterale, indica avere "un dio dentro di sé".

L'entusiasmo non è semplicemente un'emozione o un sentimento passeggero, ma una qualità fondamentale che infonde vitalità in tutto ciò che tocchiamo.

L'entusiasmo è un catalizzatore del successo. È la passione che ci spinge a esplorare nuove opportunità, l'ottimismo che ci aiuta a vedere il potenziale in ogni situazione, e la determinazione che ci porta a perseguire i nostri sogni nonostante gli ostacoli. Si tratta di un modo di vivere che influisce su tutto ciò che facciamo: lavoro, affari, sport, società, famiglia, amicizie e oltre.

Dale Carnegie ha scritto: "Ricordate, la felicità non dipende da chi siete o da quanto possedete; dipende solo e unicamente da quello che pensate. Quindi, iniziate ogni giornata pensando a tutti i lati belli della vostra vita per cui vi sentite grati. Il vostro futuro dipende in larghissima misura dal modo in cui ragionerete oggi. Quindi, date spazio a pensieri di speranza, fiducia, amore e successo."

L'entusiasmo è una qualità e una risorsa che puoi sviluppare. Concentrandoti sul presente, lasciando alle spalle rimpianti e apprensioni, puoi abbracciare una mentalità entusiasta e positiva. Inizia ogni giornata con gratitudine, speranza e fiducia, alimentando così l'energia sconfinata che ti consente di esprimere il tuo potenziale unico.



Alcuni modi per coltivare l'entusiasmo



- ✔ **GRATITUDINE:** Pratica la gratitudine quotidiana focalizzandoti su ciò che hai piuttosto che su ciò che ti manca. Scrivere un diario della gratitudine può essere un ottimo punto di partenza.
- ✔ **APERTURA MENTALE:** Sii aperto alle nuove esperienze e alle diverse prospettive. Questo può infonderti un senso di curiosità ed entusiasmo per l'apprendimento continuo che ti arriverà.
- ✔ **POSITIVITA':** Concentrati sull'ottimismo e sull'aspetto positivo delle situazioni. La positività genera energia e può rendere ogni giorno più entusiasmante.
- ✔ **PASSIONE:** Trova e persegui le tue passioni. Che si tratti di un hobby, di un lavoro o di un sogno, seguire ciò che ami può essere una fonte inesauribile di entusiasmo.
- ✔ **OBIETTIVI E VISIONE:** Stabilisci obiettivi chiari e significativi che siano allineati con ciò che desideri nella vita. Avere una visione chiara può alimentare l'entusiasmo per il futuro.
- ✔ **MINDFULNESS:** Pratica la consapevolezza del momento presente. Essere pienamente presenti può aumentare il tuo apprezzamento e l'entusiasmo per la vita quotidiana.
- ✔ **CONNESSIONE:** Circondati di amici e familiari che ti sostengono e condividono i tuoi interessi.



CAPITOLO QUATTRO

La tua immagine

È vero che l'abito non fa il monaco?

Questo vecchio detto è un monito potente contro il giudizio superficiale, ma nella realtà, siamo tutti responsabili di valutare le persone in base alle apparenze. Ogni volta che incontriamo una persona nuova, non le ci vorranno più di dieci secondi per crearsi un elenco di impressioni, convinzioni o supposizioni su chi siamo e che cosa può aspettarsi da noi.

Incontrare una persona che irradia un senso di fiducia e fascino ci ispira, ci attira e ci fa sentire subito a nostro agio. Ma cosa rende qualcuno così attraente? L'apparire attraenti dipende in gran parte dal buon garbo e dalle belle maniere. Anche il tatto è una qualità importante, anzi forse la principale, subito dopo la buona educazione. Si tratta di sapere esattamente come sia più opportuno agire e di essere in grado di fare la cosa giusta al momento giusto. Ma se si vuol dare una buona immagine di sé sono indispensabili anche doti di discernimento e buon senso.

Un aspetto curato, un abbigliamento adeguato, un sorriso gradevole e maniere educate sono i primi requisiti per fare buona impressione. Possiamo aumentare le nostre chance di successo scegliendo un abbigliamento che sappia comunicare messaggi positivi su di noi e sulle nostre capacità.



Come migliorare la tua immagine



- ✔ **CURA IL TUO ASPETTO ESTERNO:** Vestiti in modo che rifletta la tua personalità e ti faccia sentire a tuo agio. La pulizia e l'ordine nelle tue cose personali trasmettono una buona immagine di te.
- ✔ **COMUNICA EFFICACEMENTE:** Impara a esprimerti chiaramente e con rispetto. L'ascolto attivo e la capacità di condividere le tue idee possono migliorare notevolmente l'immagine che gli altri hanno di te.
- ✔ **MOSTRA EMPATIA:** Comprendere e condividere i sentimenti degli altri non solo ti rende una persona piacevole, ma anche affidabile e accogliente.
- ✔ **AGISCI CON INTEGRITÀ:** Sii onesto e coerente nelle tue azioni. Mostra rispetto per te stesso e per gli altri, e guadagnerai rispetto in cambio.
- ✔ **SVILUPPA UN ATTEGGIAMENTO SOLARE:** Sorridi! Chi sa sorridere quando tutto sembra mettergli contro apparirà sempre a tutti come qualcuno che ha la stoffa del vincente.
- ✔ **LIBERA LA MENTE:** Mantieni la mente libera da qualsiasi traccia di rancore, invidia, odio, gelosia, e ogni altro sentimento ostile.
- ✔ **INTERESSATI AGLI ALTRI:** Mostra un autentico interesse verso chi ti sta di fronte, ricorda il suo nome, e usalo di tanto in tanto mentre parlate.



CAPITOLO CINQUE

Impara ad automotivarti

*Rivolgendovi le parole giuste in ogni momento e in ogni occasione, riuscirete a orientarvi verso pensieri di coraggio e felicità, pensieri di energia e di serenità. Parlando a voi stessi di tutti i motivi che avete per esser grati alla sorte, vi sentirete invasi da sentimenti elevati e gioiosi.
(Dale Carnegie)*



La motivazione è quel qualcosa che ci mette in moto, quell'energia che ci induce a muoverci e ad agire.

Le persone in assoluto più motivate sono quelle che sanno fornirsi da sé gli incentivi e la propria “fonte di energia”. Se crediamo in noi stessi e nel nostro possibile successo, creeremo dentro di noi un’inesauribile fonte di quel “carburante” che servirà a metterci in moto e a farci andare avanti senza esitazioni.

Non c'è nulla che ci motivi di più di un obiettivo in cui crediamo e che vogliamo fortemente raggiungere.

Il punto di partenza però è osservare il nostro modo di pensare.

Le persone di successo hanno una mentalità positiva orientata al benessere e al successo e sanno abbandonare i pensieri scoraggianti.

Mantenere la fiducia nella prosperità e in un futuro felice, aspettarselo, augurarselo, e intanto lavorare attivamente per metterlo in pratica porta una grande motivazione ad agire.



Come sviluppare l'Automotivazione

- ✔ **TROVA LA TUA PASSIONE:** Fare qualcosa che ami può alimentare la tua motivazione. Se la strada verso il tuo obiettivo comprende qualcosa che ti appassiona, la motivazione verrà più facilmente.
- ✔ **STABILISCI OBIETTIVI CHIARI E MISURABILI:** Dividi i tuoi obiettivi a lungo termine in traguardi più piccoli e realistici. Avere una chiara visione di ciò che vuoi raggiungere ti fornirà una motivazione costante.
- ✔ **CELEBRA I PICCOLI SUCCESSI:** Ogni passo avanti è un motivo per festeggiare. Riconoscere e premiare te stesso per i progressi ti darà energia e ti manterrà motivato.
- ✔ **CREA UNA ROUTINE POSITIVA:** pianificare le tue attività può aiutarti a mantenere una mentalità positiva e motivata.
- ✔ **CIRCONDATI DI INFLUENZE POSITIVE:** Che si tratti di libri, video motivazionali o amici incoraggianti, avere fonti positive di ispirazione può alimentare la tua motivazione.
- ✔ **VISUALIZZA IL SUCCESSO:** Visualizzare le tue realizzazioni può essere un potente stimolo. Immagina come ti sentirai una volta raggiunto l'obiettivo.
- ✔ **IMPARA DALL'INSUCCESSO:** Invece di scoraggiarti per i fallimenti, tratta ogni ostacolo come un'opportunità di crescita. Analizza cosa è andato storto e come puoi migliorare.
- ✔ **AFFIDATI A UN MENTOR:** Avere qualcuno che crede in te e ti incoraggia può essere un enorme stimolo. Trova un Mentor o unisciti a un gruppo che condivide i tuoi stessi obiettivi.



CAPITOLO SEI

Sviluppa l'Ottimismo

*Nessuno può farti sentire inferiore
senza il tuo consenso.
(Eleanor Roosevelt)*



Mantenere un atteggiamento positivo è fondamentale ai fini dell'immagine che intendiamo trasmettere agli altri ed è cruciale per la considerazione che abbiamo di noi stessi.

Ci portiamo tutti addosso un bagaglio mentale scuro e cupo, pieno di pensieri negativi su di noi che provengono dal nostro passato o semplicemente dalla nostra immaginazione. Ricordiamoci però che possiamo, in qualunque momento, decidere di cambiare il colore di tali convinzioni e scegliere consapevolmente di lasciare andare il vecchio bagaglio e prepararne uno nuovo pieno di convinzioni positive sulle nostre abilità e risorse.



*A rendervi felici o infelici non è
quello che possedete, il tipo di
persona che siete, il luogo in cui vi
trovate e nemmeno quello che fate.
È quello che ne pensate.
(Dale Carnegie)*

Come sviluppare l'Ottimismo

- ✓ **FOCALIZZATI SUL POSITIVO:** Concentrati sulle cose positive che accadono nella tua vita, anche se piccole. Tenere un diario di gratitudine può essere un ottimo modo per ricordarti le cose positive che ti accadono.
- ✓ **PRATICA L'AUTOCOMPASSIONE:** Sii gentile con te stesso, soprattutto quando le cose non vanno come previsto. Trattati con la stessa comprensione che avresti per un amico caro.
- ✓ **SVILUPPA LA RESILIENZA:** Impara a vedere gli insuccessi come opportunità di crescita piuttosto che come catastrofi. La resilienza ti aiuta a mantenere una prospettiva ottimista, anche nei momenti difficili.
- ✓ **LEGGI E ASCOLTA STORIE ISPIRANTI:** Leggere o ascoltare storie di persone che hanno superato le avversità può ispirarti e rafforzare il tuo senso di speranza e ottimismo..
- ✓ **CIRCONDATI DI INFLUENZE POSITIVE:** Che si tratti di libri, video motivazionali o amici incoraggianti, avere fonti positive di ispirazione può alimentare la tua motivazione.
- ✓ **USA AFFERMAZIONI POSITIVE:** Le affermazioni positive sono frasi che esprimono uno stato desiderato come se fosse già realizzato. Ripeterle può aiutarti a riformulare il tuo pensiero e promuovere l'ottimismo.
- ✓ **SII UN MODELLO POSITIVO PER GLI ALTRI:** Aiutare gli altri a essere più ottimisti può rafforzare il tuo ottimismo. Offri supporto e incoraggiamento ai tuoi amici e colleghi, e potresti scoprire che il tuo atteggiamento migliora di conseguenza.



CAPITOLO SETTE

Sviluppa il Coraggio

L'inerzia moltiplica incertezze e timori. L'azione moltiplica sicurezza e coraggio. Se volete vincere la paura, non statevi lì fermi a pensarci sopra: uscite e datevi da fare. (Dale Carnegie)



Il coraggio riguarda l'ardente determinazione e la forza interiore. È il motore silenzioso dietro ogni grande impresa e l'ingrediente segreto di ogni successo. Immaginati come un esploratore che si trova di fronte a una foresta fitta e sconosciuta. La strada del successo è nascosta tra gli alberi, nascosta dietro gli ostacoli, ma c'è. Il coraggio è la bussola che ci guida attraverso la foresta, ci permette di sacrificare piaceri immediati, lottare contro avversità, e trovare la strada maestra.

Le persone di successo non sono dei temerari irresponsabili. Sono audaci e decise, ma agiscono con ponderazione, pianificano le loro mosse e, una volta determinate, agiscono senza indugio. La vita stessa è un'avventura ardentissima, e chi vuole essere più che mediocre, deve avere il coraggio di assumersi dei rischi.

In un mondo che predica la sicurezza, il vero coraggio riconosce che la "sicurezza" è spesso un mito. Che sia in economia, sport o politica, sono coloro che hanno il coraggio di sfidare le difficoltà, di correre il rischio di perdere tutto, che raccolgono i frutti più dolci.

In conclusione, non siamo semplici schegge dell'universo finite qui per caso. Siamo attori nel grande teatro dell'umanità, e il coraggio è il biglietto per il ruolo da protagonista. La fiducia, la determinazione e l'ardimento sono non solo strumenti per il successo, ma espressioni della nostra natura umana.

Abbracciare il coraggio è non solo una via verso il successo, ma un'espressione fondamentale della nostra stessa essenza e in questa consapevolezza, troviamo il vero significato dell'essere vivi.

Come sviluppare il Coraggio

- ✔ **FAI ESPERIENZA DI FALLIMENTO:** Non aver paura di fallire. Ogni fallimento è un'opportunità di apprendimento. Comprendere che il fallimento non è la fine, ma un passo verso il successo, può rafforzare il tuo coraggio.
- ✔ **AFFRONTA LE TUE PAURE GRADUALMENTE:** Se hai delle paure specifiche, affrontale gradualmente. Inizia con qualcosa di meno intimidatorio e progredisci verso la tua paura principale. Questo processo può costruire il tuo coraggio nel tempo.
- ✔ **EDUCA TE STESSO:** A volte, le paure nascono dall'ignoranza. Educati su ciò che temi. La comprensione può ridurre l'ansia e aumentare il tuo coraggio.
- ✔ **SVILUPPA UN MINDSET POSITIVO:** Lavora sulla tua mentalità. Coltiva pensieri positivi e convinzioni che ti rafforzino piuttosto che indebolirti. La positività può essere un potente alleato nel costruire il coraggio.
- ✔ **STUDIA ESEMPI DI CORAGGIO:** Leggi su persone che hanno mostrato grande coraggio nelle loro vite. Capire come hanno superato le sfide può ispirarti e darti una guida su come sviluppare il tuo coraggio.
- ✔ **CREA UNA "SCATOLA DEL CORAGGIO":** Raccogli oggetti, citazioni, immagini o lettere che ti ispirano e ti fanno sentire coraggioso. Nei momenti di dubbio, puoi aprire questa scatola e lasciarti ispirare.



CAPITOLO OTTO

Raggiungi i tuoi traguardi

Stai davvero facendo il lavoro che ami di più? Se la risposta è no, cerca di rimediare.

Perché non conoscerai mai un vero successo, se ciò che stai facendo non ti piace.

(Dale Carnegie)



Tutte le persone di successo partono da un traguardo. Proporti degli obiettivi e lavorare per riuscire a conseguirli è il primo passo da compiere. Avere le idee chiare su dove vuoi andare e su come intendi arrivarci ti permette di capire quali risorse ti servono in termini di tempo, energie ed emozioni, e di partire con il piede giusto verso il conseguimento dell'obiettivo che ti sta a cuore.

Qual è il tuo sogno? Che aspirazioni hai? Edison immaginava un mondo in cui l'energia elettrica avrebbe illuminato le notti; Bill Gates un sistema informatico che avrebbe consentito a chiunque di sfruttare le incredibili potenzialità del computer; Beethoven pensava a una musica capace di elevare lo spirito a immense altezze. Tutti i grandi uomini e donne hanno iniziato pensando al modo in cui avrebbero messo a frutto i propri talenti per conseguire i propri obiettivi.

Una volta stabilito il tuo obiettivo in maniera chiara e fattibile, fai l'inventario di tutte le possibili risorse e capacità a tua disposizione. Non limitarti a guardare cosa hai raggiunto fino a questo momento, ma anche cosa sai di poter ancora realizzare. Individua mete realistiche in ogni sfera della tua vita. Dopo di che, pianta nella tua mente quei semi che ti aiuteranno a far crescere quegli obiettivi e a realizzarli.



Linee guida per arrivare al traguardo

- ✔ **FORMULA OBIETTIVI CHIARI E MISURABILI:** Esprimi in modo ben definito ciò che vuoi realizzare. Indica un obiettivo specifico e misurabile. Ad esempio, invece di dire "Voglio dimagrire" puoi dire "Voglio raggiungere il peso di 50 kg entro 6 mesi"
- ✔ **STABILISCI OBIETTIVI REALISTICI:** Per verificare che si tratti di traguardi realizzabili, prova a scomporre un obiettivo di lungo termine in una serie di mete intermedie e più facili da raggiungere.
- ✔ **GLI OBIETTIVI DEVONO ESSERE SIGNIFICATIVI E STIMOLANTI:** Se ti proponi un traguardo troppo facile, non sarai motivato a lavorarci oltre il minimo indispensabile. È meglio individuare obiettivi che ti stimolino a darti da fare, a progredire e a lavorare sodo.
- ✔ **GLI OBIETTIVI DEVONO TRADURSI IN AZIONI:** I traguardi scelti devono essere concretizzabili attraverso azioni ben definite. Se non prendi atto di tutti i passi necessari a realizzarli, gli obiettivi resteranno nient'altro che sogni.
- ✔ **SCRIVI GLI OBIETTIVI:** Gli obiettivi devono essere messi per iscritto. Compila una lista di obiettivi a lungo termine, poi scomponili in obiettivi intermedi e a breve termine.
- ✔ **GLI OBIETTIVI DEVONO ESSERE FLESSIBILI E MONITORATI**
Capita di non riuscire a raggiungere i traguardi prefissati, ma non per questo devi scoraggiarti o arrenderti. Esamina attentamente gli elementi nuovi, valuta la situazione e apporta le modifiche necessarie



La Pianificazione

- ✓ FASE 1 - "Come dovrebbe essere": Definisci lo scopo più generale del progetto, un'immagine del risultato ultimo che vuoi ottenere e dei benefici che esso riserverà anche ad altre persone.
- ✓ FASE 2 - "Così com'è": Esamina la situazione attuale. A che punto ti trovi? Cosa può ostacolare o favorire le azioni dirette a realizzare il progetto?
- ✓ FASE 3 - "L'obiettivo": Fissa mete realistiche per portare a termine con successo lo scopo del progetto. Ricorda che un obiettivo deve essere SMART:
 - Specifico per quanto riguarda il processo di realizzazione e risorse.
 - Misurabile con dati obiettivi.
 - Accessibile (realizzabile e fattibile).
 - Rilevante per la tua visione e motivazione.
 - Temporalmente definito in base a una tabella di marcia e una scadenza finale.
- ✓ FASE 4 - "L'Azione": I passaggi operativi dovranno specificare:
 - i requisiti necessari a eseguire il lavoro;
 - chi svolgerà ciascuna mansione;
 - i metodi da utilizzare;
 - La tabella di marcia;
 - I costi;
 - il monitoraggio;
 - la modalità in cui si dovranno comunicare i risultati



Alcuni principi di Dale Carnegie per migliorare i rapporti

- Non criticare, non condannare, non lamentarti
- Sii prodigo di apprezzamenti onesti e sinceri
- Suscita negli altri un desiderio intenso di fare ciò che proponi
- Interessati sinceramente agli altri
- Sorridi spesso
- Ricorda che per una persona, in qualsiasi lingua, il suo nome è il suono più dolce e più importante che esista
- Sii un buon ascoltatore. Incoraggia gli altri a parlare di se stessi
- Parla di ciò che interessa agli altri
- Fai sentire importanti gli altri – e fallo sinceramente.
- Il miglior modo per avere la meglio in una discussione è evitarla.
- Rispetta le opinioni altrui. Non dire mai “Hai torto!”
- Se hai sbagliato, ammettilo velocemente
- Lascia che l'altra persona parli per la maggior parte del tempo.
- Lascia che l'altra persona percepisca che quell'idea sia sua.
- Cerca onestamente di vedere le cose dal punto di vista degli altri.
- Comincia sempre una discussione con elogi e apprezzamenti sinceri.
- Fai domande invece di impartire ordini diretti.
- Fai apprezzamenti sinceri e di cuore.
- Fai in modo che l'altra persona accresca la propria reputazione.
- Incoraggia: Fai in modo che gli errori sembrino facili da correggere.



Supera le preoccupazioni

- Vivi un giorno alla volta e rimani nel momento presente.
- Per affrontare i problemi chiediti: “Cosa mi può capitare nel peggiore dei casi?”
- Preparati ad accettare lo scenario peggiore e trova le soluzioni prima che accada.
- Riempiti la mente di pensieri di bellezza, ottimismo, coraggio e speranza.
- Tieni sempre presente le cose belle che hai.
- Trai insegnamento e profitto dagli errori e dalle sconfitte.

Vi dirò il mio segreto per liberare la mente dai pensieri negativi. Quando un tale pensiero entra nella mia mente, lo visualizzo come se fosse scritto su un pezzo di carta.

Quindi gli do mentalmente fuoco e lo visualizzo mentre brucia fino a diventare cenere. Il pensiero negativo è distrutto, e non entrerà più.

(Bruce Lee)



Conclusioni

Siamo arrivati alla fine di questo Ebook, fammi sapere se ti è stato utile!

Come abbiamo visto, l'autostima non è un semplice tratto di carattere, ma un processo dinamico e continuo che attinge dalla profondità del nostro essere. Nelle pagine di questo ebook, abbiamo esplorato come gli elementi dell'ottimismo, dell'automotivazione e del coraggio siano intimamente intrecciati con l'autostima, e come essi contribuiscano a definire la qualità della nostra vita.

L'Ottimismo ci insegna a vedere il mondo attraverso una lente positiva, a cercare opportunità piuttosto che ostacoli.

L'Automotivazione ovvero la capacità di spingerci avanti senza bisogno di incoraggiamenti esterni, è un altro pilastro dell'autostima. L'energia e la determinazione necessarie per perseguire i nostri sogni e superare gli ostacoli derivano dalla nostra capacità di auto-motivazione.

Il Coraggio, infine, rappresenta l'essenza della nostra forza interiore. Il coraggio non è l'assenza di paura, ma la capacità di affrontarla e superarla. Questi concetti non sono entità separate; sono collegati e si influenzano a vicenda. L'ottimismo alimenta il coraggio, il coraggio stimola la motivazione, e la motivazione rinforza l'ottimismo. Insieme, creano una sinergia che ci porta all'autorealizzazione e al raggiungimento dei nostri traguardi.

L'autostima non è un obiettivo da raggiungere, ma un cammino da percorrere. È una promessa che facciamo a noi stessi di essere le versioni migliori di chi siamo, senza timore di fallire o di essere giudicati.

In conclusione, questo ebook rappresenta non solo una guida, ma anche un invito. Un invito a credere in te stesso/a. È un invito a vivere con autenticità e passione. Nelle tue mani, hai gli strumenti per costruire la vita che desideri. Puoi essere chiunque tu scelga di essere.

Con fiducia, coraggio e un pizzico di audacia, tutto è possibile.

La tua storia è appena iniziata. Buon viaggio!

*Maria Luisa
Mirabella*





Maria Luisa Mirabella

www.universitadelsociale.org
segreteria@universitadelsociale.org

