

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



L'AUTOSTIMA

Elaborato da Vidiecky parlament na
Slovensku

DESCRIZIONE DEL CORSO

Le ricerche dimostrano che la fiducia in se stessi è legata a quasi tutto ciò che desideriamo nella vita: relazioni sicure, successo sul lavoro, senso positivo di sé e felicità. Ma che cos'è veramente? È l'autostima o la fiducia in se stessi che desideriamo?

Spesso crediamo di dover aspettare di sentirci sicuri di noi stessi per poter agire con sicurezza. Ma è proprio così?

Qual è il ruolo dei pensieri, degli errori cognitivi e del nostro critico interiore quando si tratta di autostima?

Questo modulo vi darà le risposte a tutte queste domande e vi fornirà gli strumenti di base per una maggiore autostima.

.

INDICE DEI CONTENUTI

1. •INTRODUZIONE
2. -CHE COS'È L'AUTOSTIMA?
3. -PARLIAMO DI AZIONI E VALORI (E DI
4. SUCCESSO)
5. -PENSIERI, SCHEMI DI PENSIERO
6. NEGATIVI, DISTORSIONI COGNITIVE
7. -LA CONSAPEVOLEZZA
8. -ACCETTAZIONE
9. -CONCLUSIONI - COSA PORTARE VIA
DA QUESTO MODULO?
10. -FONTI E ULTERIORI LETTURE
11. -ALLEGATI



L'autostima è spesso definita come "il modo in cui valutiamo e percepiamo noi stessi". Nel 2003 un team di quattro psicologi ha analizzato decenni di ricerche pubblicate sull'autostima. I risultati della loro analisi sono stati molto sorprendenti. Hanno scoperto che un'alta autostima è correlata all'egoismo, al narcisismo, all'arroganza, all'autoinganno e alla difensività di fronte a un feedback onesto.



Naturalmente, esistono diverse definizioni di ciò che l'autostima può comprendere. Tuttavia, da questo punto di vista, può essere più utile utilizzare il termine fiducia in se stessi.

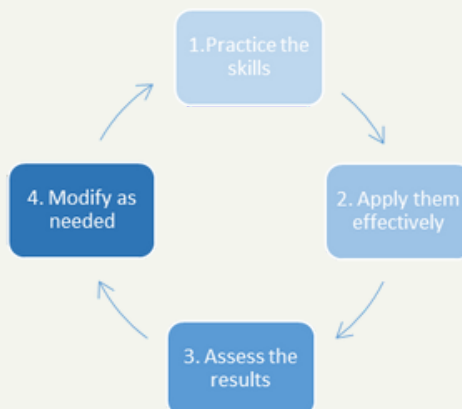


La fiducia in se stessi può essere definita come la volontà di compiere passi verso obiettivi apprezzati, anche se si è in ansia e il risultato è sconosciuto. La vera fiducia in se stessi è in parte coraggio, in parte competenza, con una sana dose di autocompassione.

Se aspettiamo che i sentimenti di fiducia si manifestino prima di iniziare a fare le cose veramente importanti per noi, potremmo finire per aspettare per sempre. Non aspettiamo che la fiducia appaia magicamente. La costruiamo, invece, passo dopo passo, con le azioni. Le azioni di fiducia vengono prima, i sentimenti di fiducia vengono dopo.

Se vogliamo fare qualcosa con sicurezza - parlare, dipingere, praticare uno sport o socializzare - dobbiamo lavorare. Dobbiamo semplicemente esercitare le abilità necessarie più e più volte, finché non ci vengono naturali.

Ogni volta che pratichiamo queste abilità, è un'azione di fiducia: un atto di fiducia in noi stessi. Una volta che abbiamo agito, più e più volte, in modo da avere le capacità per ottenere i risultati che desideriamo, allora inizieremo a notare le sensazioni di fiducia. È il cosiddetto ciclo della fiducia:





Le nostre convinzioni su noi stessi sono spesso plasmate da coloro che ci circondano, tra cui la famiglia, gli amici e i messaggi dei media. Tuttavia, il vostro livello di fiducia non è fuori dal vostro controllo. Al contrario, la fiducia in se stessi deriva dalla consapevolezza di chi si è, di ciò che si apprezza e del duro lavoro svolto.



La fiducia in se stessi non è qualcosa che si deve possedere ogni momento della giornata. La fiducia è invece una scelta di agire in linea con i propri valori.



Non tutti i dubbi sono negativi! A volte la paura è il segnale che non ci siamo preparati abbastanza per una presentazione importante o per un colloquio. La voce del dubbio può anche dirci che dobbiamo ottenere più informazioni, prendere una direzione diversa o fare una pausa.

Cosa non è la fiducia in sé?

Alcune persone possono temere la fiducia in se stesse perché non vogliono "essere un idiota" o occupare troppo spazio. Tuttavia, la sicurezza non è sinonimo di narcisismo o arroganza.



In effetti, quando diventiamo sicuri di noi stessi, spesso diventiamo molto meno egocentrici. Quando smettiamo di preoccuparci di come ci presentiamo, possiamo prestare maggiore attenzione a chi ci circonda.

La fiducia in se stessi non consiste nell'essere il più forte o la persona che domina ogni momento. Non si tratta nemmeno di ricchezza e di simboli di status.

Si tratta di essere radicati in ciò che si è veramente, liberando la mente da preoccupazioni ossessive e dubbi su se stessi.

Le motivazioni di una bassa fiducia in sé



- Geni e temperamento
 - Esperienze di vita
 - Traumi
 - Stile genitoriale
 - Bullismo, molestie e umiliazioni
- 2.
- Genere, razza e orientamento sessuale
 - Aspettative eccessive
 - Giudizio severo su di sé
 - Preoccupazione per la paura
- 3.
- Mancanza di esperienza
 - Mancanza di competenze
 - Il mondo che ci circonda

ESERCIZIO

Prendetevi qualche minuto per individuare le cause principali della vostra scarsa fiducia in voi stessi.

I benefici di una maggiore fiducia in se stessi

- Meno paura e ansia
- Maggiore motivazione
- Maggiore resilienza
- Miglioramento delle relazioni
- Più forte senso di sé autentico
- Maggiore benessere generale

ATTIVITÀ:

Ora che avete capito meglio cos'è e cosa non è la fiducia in se stessi e perché è importante, vi invitiamo a determinare il vostro punto di partenza, compilando una breve scala di fiducia in se stessi. (fornita in allegato)



LISTA DEI CAMBIAMENTI DI VITA

PENSATE A COSA FARESTE SE AVESTE PIÙ FIDUCIA IN VOI STESSI E SCRIVETE UNA "LISTA DEI CAMBIAMENTI DI VITA".

Mentre sviluppo una fiducia autentica.....

- Ecco alcuni modi in cui mi comporterò in modo diverso:
- Ecco alcuni modi in cui tratterò gli altri in modo diverso:
- Ecco alcuni modi in cui tratterò me stesso in modo diverso:
- Ecco alcune qualità personali e punti di forza caratteriali che svilupperò e dimostrerò agli altri:
- Ecco alcuni modi in cui mi comporterò in modo diverso nelle relazioni di lavoro, istruzione, sport o tempo libero:
 - Ecco alcune cose importanti per cui mi batterò:
 - Ecco alcune attività che inizierò o che farò di più:
 - Ecco alcuni obiettivi che mi prefiggerò:
- Ecco alcune azioni che intraprenderò per migliorare la mia vita:

Punti :

Ecco alcune azioni specifiche che potete intraprendere per mettere in pratica le lezioni e le idee che avete appreso finora:

1. Scrivete una citazione preferita sulla fiducia e mettetela in un posto dove la vedrete spesso.
2. Guardate un video su YouTube di una persona che ammirate e che emana sicurezza.
3. Provate a prendere una pausa dai social media per un giorno o anche per una settimana. Vedete se la voglia di confrontarvi con gli altri si attenua un po'.

PARLIAMO DI AZIONI E VALORI (E SUCCESSO)

La fiducia in se stessi è tutta una questione di azione. Se agire di fronte alla paura, al dubbio o alla mancanza di motivazione fosse facile, la nostra vita reale potrebbe assomigliare di più ai nostri sogni più sfrenati.

A questo punto potreste esservi resi conto di sentirvi sicuri in alcune aree della vostra vita, ma non altrettanto in altre. In ogni caso, avete bisogno di obiettivi, altrimenti i vostri sforzi mancheranno di concentrazione e direzione.



Allo stesso tempo, se vogliamo avere le migliori possibilità di raggiungere i nostri obiettivi, dobbiamo prima chiarire i nostri valori. Perché? Ecco i tre motivi:

01

I valori ci danno l'ispirazione e la motivazione per persistere, per fare ciò che va fatto, anche quando il gioco si fa duro.

02

I valori ci danno una guida. Sono come una bussola: guidano i nostri viaggi, ci danno la direzione e ci mantengono in carreggiata. Se perseguiamo obiettivi che non sono allineati con i nostri valori fondamentali, quasi sempre ci portano alla delusione e all'insoddisfazione.

03

I valori ci danno soddisfazione mentre ci muoviamo verso i nostri obiettivi.

I valori sono i principi che danno un senso alla nostra vita e ci permettono di perseverare nelle avversità. Spesso, però, la nostra vita non è perfettamente in linea con i nostri valori, soprattutto quando la mancanza di fiducia in noi stessi ci ostacola.

A volte è necessario riflettere per sapere quali sono i valori che ci stanno più a cuore. Ecco alcune attività che vi aiuteranno a cominciare

EXERCISE 1

Select top 6 values from the List of values provided in the attachment

EXERCISE 1

Select top 6 values from the List of values provided in the attachment

La nostra società definisce generalmente il successo in termini di raggiungimento di obiettivi: fama, ricchezza, status e rispetto. Questa visione del successo ci trascina inevitabilmente verso una vita "focalizzata sugli obiettivi", in cui ci sforziamo sempre di raggiungere l'obiettivo successivo.

È questa nozione popolare di successo che crea il problema comune dell'"autostima fragile", molto diffuso nei professionisti ad alto rendimento. Questi professionisti sviluppano spesso una forte immagine positiva di sé basata sulle loro prestazioni: finché ottengono buoni risultati, hanno un'alta autostima. Ma non appena le loro prestazioni calano, la loro autostima crolla, passando da "vincente" a "perdente".

Se viviamo la nostra vita in base a questa definizione di successo, siamo condannati allo stress e all'infelicità. Vi invitiamo quindi a considerare una definizione diversa di successo: Il vero successo è vivere secondo i propri valori.

Non significa rinunciare ai propri obiettivi. Significa semplicemente spostare l'accento. Invece di essere ossessionati dal risultato, ci appassioniamo al processo, a ottenere il massimo e a farlo al meglio delle nostre capacità.

Questo concetto è particolarmente utile se i nostri obiettivi sono molto lontani. Non dobbiamo aspettare di averli raggiunti, possiamo avere successo anche adesso vivendo secondo i nostri valori.

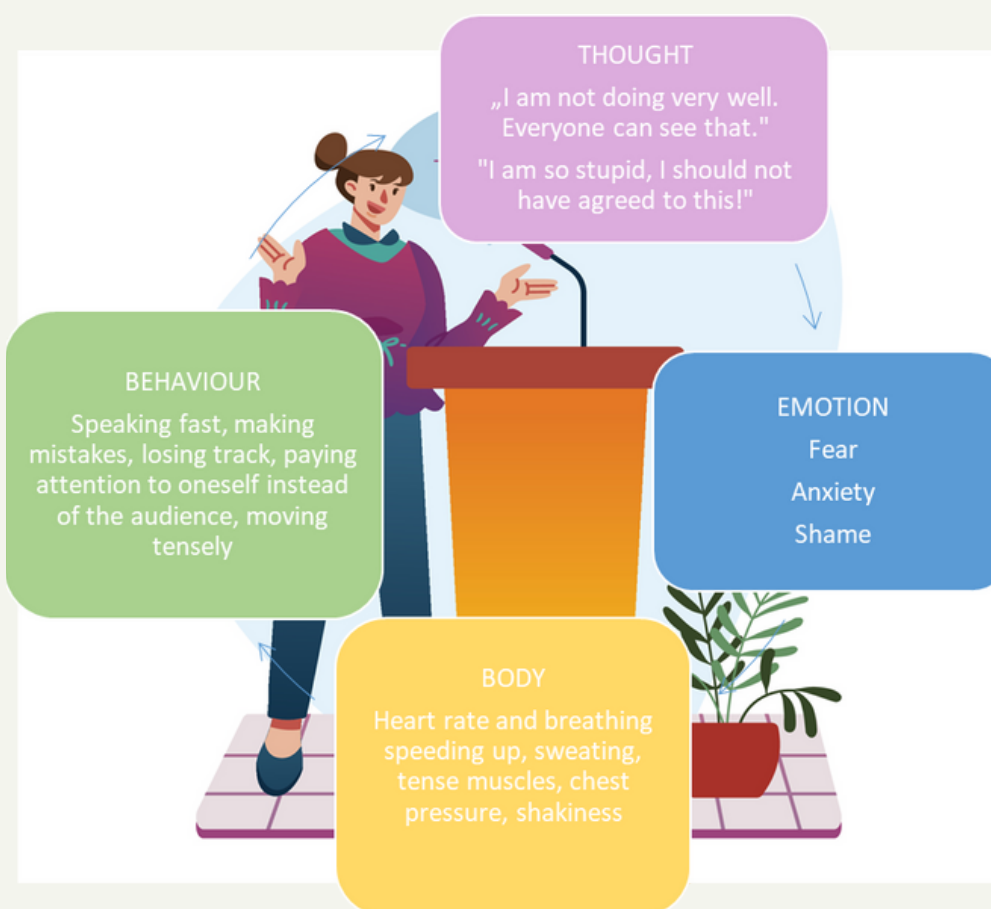
PENSIERI, MODELLI DI PENSIERO NEGATIVO, DISTORSIONI COGNITIVE

Ora che avete fissato alcuni obiettivi di valore, parliamo degli strumenti di cui avrete bisogno per raggiungerli.

La scarsa fiducia in se stessi si basa spesso su interpretazioni non utili o non veritiere di una situazione. Queste interpretazioni sono i nostri pensieri, le parole o le immagini che ci passano per la mente.

Molti di noi lottano costantemente contro il pensiero negativo. La nostra preoccupazione per lo scenario peggiore diventa una profezia che si autoavvera, abbassando la nostra fiducia in noi stessi e impedendoci di fare del nostro meglio.

I nostri pensieri, emozioni, sensazioni corporee e comportamenti sono tutti collegati tra loro. Un pensiero che abbiamo, mentre facciamo una presentazione davanti a un pubblico, influenzerà direttamente la qualità della nostra performance. Ecco come:



DISTORSIONI COGNITIVE



Un pensiero distorto o distorsione cognitiva - e ce ne sono molti - è un modello di pensiero esagerato che non si basa sui fatti. Di conseguenza, vi porta a vedere le cose in modo più negativo di quanto non siano in realtà.

In altre parole, le distorsioni cognitive sono la vostra mente che vi convince a credere a cose negative su di voi e sul mondo che non sono necessariamente vere.
necessariamente vere.

Come abbiamo visto, i nostri pensieri hanno un grande impatto su come ci sentiamo e su come ci comportiamo.

Quando si considerano questi pensieri negativi come fatti, è possibile che ci si veda e si agisca in un modo basato su presupposti errati.

Tutti li facciamo ed è molto utile iniziare a notarli. Una volta notate, possiamo smettere di farle. Potete imparare a identificare le distorsioni cognitive, in modo da capire quando la vostra mente vi sta giocando brutti scherzi. Poi potete riformulare e riorientare i vostri pensieri in modo che abbiano un impatto meno negativo sul vostro umore e sul vostro comportamento e, a lungo termine, sulla vostra fiducia in voi stessi.



VIDIECKY PARLAMENT
NA SLOVENSKU



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



LE PIÙ COMUNI DISTORSIONI COGNITIVE

- Pensiero in bianco e nero (tutto o niente)
- Generalizzazione eccessiva
- Catastrofizzazione
- Scontare il positivo
- Salto alle conclusioni
- Affermazioni "dovrebbe"
- Ragionamento emotivo
- Incolpare



EXERCISE

Now that you know the key types of cognitive distortions, see if you can recognize them in your own thinking.

1. Pick one of your goals.
2. Think about the process of chasing that goal, and list any negative thoughts and predictions that come to mind.
3. Examine each thought and see if it fits into one or more of cognitive distortion categories.

ALTERNATIVE EXERCISE

Think of a recent event that put a dent in your confidence, and write down what thoughts you had while interpreting that event. Do you notice any cognitive distortions? How did those thoughts influence your emotions, your bodily sensations and your behaviour?

Schemi di pensiero negativi

Riformulare il discorso negativo: a volte basta chiedersi se un pensiero negativo è realistico per smontarlo. Questo approccio funziona particolarmente bene con i pensieri sui risultati. Se vi aspettate un fallimento, di solito potete spingervi a vedere che anche il successo è possibile.

È bene chiedersi: "Questo pensiero è utile?" Vi sta aiutando a raggiungere i vostri obiettivi o vi sta frenando? Se non è utile, cercate di riformulare il pensiero in modo positivo. In particolare, quando avete un pensiero negativo, immaginate cosa vi direbbe un amico o un saggio mentore.

Queste tecniche possono aiutarvi a disinnescare un pensiero negativo:

1. Etichettate i vostri pensieri. Invece di dire "Sono un perdente", dite "Sto avendo il pensiero che sono un perdente", oppure "La mia mente sta avendo il pensiero che...".
2. Lasciate che i pensieri fluttuino via. Visualizzate ogni pensiero negativo come un palloncino e immaginate che fluttui in alto, in alto e lontano.
3. Ringraziate la vostra mente. Non combattete il pensiero, semplicemente notatelo e pensate a voi stessi: "Grazie, mente. Grazie per aver cercato di tenermi al sicuro".
4. Cantate i vostri pensieri: Provate a cantare i vostri pensieri negativi, ad aggiungere voci divertenti e a vedere cosa succede alla carica del pensiero.
5. Calma il tuo critico interiore: Date un nome al vostro critico interiore, ricordate che ha buone intenzioni (cerca di proteggervi), ricordate al vostro critico interiore che molte volte le cose vanno bene.



Punti d'azione:

- Dite a una persona cara che state cercando di riformulare i vostri pensieri negativi. Chiedete loro di farvi notare con delicatezza quando vi vedono esprimere un punto di vista autolesionista.
- Riflettete su una volta in cui avete fatto molte previsioni negative su come sarebbe andata una cosa e poi è andata bene. Tenete a mente questa storia la prossima volta che la vostra mente sarà invasa da preoccupazioni per un evento futuro.
- -Alcune persone trovano utile eliminare fisicamente i pensieri negativi. Scrivete un pensiero negativo su un pezzo di carta, poi tagliatelo e gettatelo nella spazzatura o bruciatelo con cura.

LA CONSAPEVOLEZZA

Passiamo allo strumento successivo,
che vi avvicina alla fiducia in voi
stessi.



Se volete fare qualcosa di buono,
dovete essere psicologicamente
presenti. Dovete essere coinvolti in
ciò che sta accadendo.

Solo quando si fa bene qualcosa è
probabile che ci si senta sicuri di sé.

Ma è quasi impossibile fare bene
qualcosa se non siamo impegnati in
quello che stiamo facendo.

Se vogliamo ottenere il massimo dalla
nostra vita, dobbiamo essere
pienamente presenti: consapevoli,
attenti e impegnati in ciò che accade.
Ciò implica un'abilità di mindfulness:
connettersi con il mondo notando ciò
che possiamo vedere, sentire, toccare,
assaggiare e annusare.

La pratica della respirazione
consapevole è antica di migliaia di
anni. È una pratica di meditazione
mindfulness molto semplice, ma
potente. È un modo semplice ma
efficace per sviluppare le capacità di
coinvolgimento e si può fare per tutto
il tempo che si vuole, da trenta
secondi a trenta minuti.

ACTIVITY

Mindful breathing and One-minute mindfulness activities provided in the attachment

ACCETTAZIONE

All'inizio, l'accettazione può essere un concetto difficile da afferrare. Ma una volta compreso il vero significato di accettazione, farà un'enorme differenza nel modo in cui procederete, non solo nella vostra ricerca di maggiore sicurezza, ma anche nella vostra vita in generale.

Il modo migliore per capire l'accettazione è pensare a questa equazione:

$$\text{SUFFERING} = \text{PAIN} \times \text{RESISTANCE}$$

Resistere è ciò che ci rende impauriti, ansiosi, non concentrati e più propensi a commettere errori durante una presentazione. Spesso non possiamo controllare la parte dolorosa dell'equazione. La vita accade. Ciò che possiamo controllare è la nostra reazione. Non accumulando il dolore con la resistenza, avremo meno sofferenza. L'antidoto alla resistenza è l'accettazione.

Uno dei passi per sviluppare una fiducia duratura in se stessi consiste nel praticare l'accettazione - dei propri punti di forza, delle proprie debolezze e di se stessi.

Vi mostreremo come fare.

EXERCISE

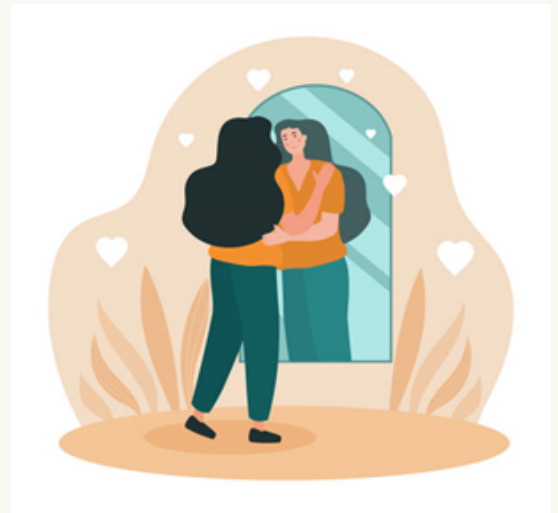
Take a moment to reflect on how acceptance might help you pursue your goals from the „Life change list.“

La resistenza non si presenta solo quando affrontiamo il dolore nella vita.

Molti di noi resistono anche ai complimenti e alla fortuna, perché pensano di non meritarsi.

Le donne in particolare sono spesso restie a riconoscere i propri punti di forza.

Accettare i propri punti di forza non vuol dire costruirsi rispetto agli altri. Non dovete dire a voi stessi che siete i migliori imprenditori, mogli o madri. Al contrario, state cercando di ridurre la sofferenza nella vostra vita diminuendo la resistenza.



Passiamo quindi a riconoscere i **Vostri punti di forza**:

- I complimenti che ho ricevuto:
- Sfide che ho superato:
- Un ruolo importante che ho svolto:
- Un compito importante che ho affrontato:
- Abilità che mi piace usare a prescindere dal compito:
- Una volta che ho aiutato qualcun altro:

Quando avete finito, rileggete quello che avete scritto e cercate di notare dei temi.

Elencate tre dei vostri punti di forza:

Accettare i propri punti di forza

Molte persone vengono educate a credere che accettare i propri punti di forza significhi essere orgogliosi. Forse sapete che c'è qualcosa in cui siete bravi, ma non pensate davvero che sia una cosa importante o che chiunque possa farlo.

La fiducia in se stessi non è sinonimo di arroganza. È la consapevolezza di poter continuare ad agire in linea con i vostri valori, indipendentemente da ciò che la vita vi propone.

È giusto crogiolarsi nei propri risultati, anche se solo per un istante.

Se avete difficoltà ad accettare le parole gentili degli altri, esercitatevi a dire un semplice "grazie" la prossima volta che qualcuno vi fa un complimento. Non solo vi sentirete meglio, ma farete sentire bene anche gli altri, non respingendoli quando si sforzano di riconoscere i vostri punti di forza.

Accettazione: Punti di debolezza e imperfezioni



Tutti hanno delle debolezze. Una delle cose più difficili da accettare è accettare l'idea che gli altri possano vederle. A volte viviamo nel timore che se gli altri ci vedessero davvero - le nostre lotte, i nostri errori, i nostri fallimenti - ci rifiuterebbero.

Le ricerche dimostrano che è vero il contrario. La vulnerabilità è il modo in cui ci si connette agli altri. Quando le persone vedono che siete preoccupati, spaventati, disordinati o imperfetti, tendono a provare un grande sollievo e vi fanno sapere che lo sono anche loro.

Lasciare andare la vergogna e accettare il fatto di non essere perfetti può essere molto liberatorio.

Se percepite un difetto in voi che vi provoca grande vergogna, prendete in considerazione l'idea di dividerlo con qualcuno di cui vi fidate. Probabilmente scoprirete che la capacità di vivere la vostra vita con autenticità vi toglierà un enorme peso dalle spalle e vi avvicinerà a coloro che vi circondano.

Identificare le TUE SFIDE

- Debolezze di cui sono consapevole:
- Cosa è più probabile che mi faccia desistere?
- Cosa mi fa inciampare ogni volta?
- Cosa mi impedisce di andare avanti?
- I feedback che ho ricevuto possono indicare una debolezza:
- Quali ruoli evito?
-
- Quando avete finito, rileggete quello che avete scritto e cercate di notare dei temi. Elencate tre o più sfide o debolezze:



VIDIECKY PARLAMENT
NA SLOVENSKU



GrowthCoop



NEW EDU



Stowarzyszenie
ARID



AKADEMIA EDUKACJI



EduConsulting, z.ú.



GAL MERIDALUNA

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



DIMENTICA TE STESSO

La fiducia richiede un'azione e, inevitabilmente, alcune delle vostre azioni falliranno. A questo punto è necessario perdonare se stessi. Nulla del vostro aspetto, del vostro modo di essere genitori, del vostro successo professionale o di qualsiasi altra cosa può rendervi indegni di essere amati.

Accettare il fatto che farete degli errori non significa che smetterete di ritenervi responsabili. Al contrario, vi schiarisce la mente per intraprendere azioni significative. Se avete ferito qualcuno con il vostro errore, dovete scusarvi e fare ammenda.

Quando non passate le giornate a pensare a ciò che avete fatto di sbagliato, è anche più probabile che troviate soluzioni creative o innovative a un problema. Ma soprattutto, vi sentirete più tranquilli.

Praticare l'autocompassione



Ci sono tre componenti importanti dell'autocompassione:

la consapevolezza: essere semplicemente coscienti di essere feriti e bisognosi di attenzione

gentilezza: fornire a se stessi lo stesso conforto e incoraggiamento che si darebbe a un buon amico o a un bambino piccolo

Realizzare che non si è soli: molte altre persone hanno avuto esperienze simili. Non si tratta di minimizzare la vostra situazione personale, ma di farvi capire che i momenti difficili fanno parte della condizione umana.

Accettazione di sé stessi

Per perseguire i nostri obiettivi e vivere una vita sicura,
abbiamo bisogno di amore per noi stessi.

L'accettazione e l'amore di sé sono un processo e dobbiamo
iniziare da dove siamo. Non tutti ameremo noi stessi fin
dall'inizio, e va bene così.

L'accettazione di sé è uno dei principi più gratificanti che
possiate adottare nella vostra vita e servirà come fonte per il
resto delle abilità di fiducia.

Una nota finale importante..

Il tema dell'autostima, della fiducia in se stessi e dell'accettazione di sé è molto personale.

È perfettamente normale sentirsi un po' a disagio mentre se ne parla, ci si pensa e si eseguono gli esercizi di questo modulo.

Tuttavia, pensare e parlare del nostro critico interiore o di altre cause alla base della nostra bassa autostima potrebbe essere troppo offensivo per alcune persone.

Se vi succede, sappiate che è normalissimo e che succede a molte persone. Se questa sensazione e i pensieri negativi non si attenuano nel giro di qualche giorno o settimana, potete prendere in considerazione l'idea di contattare uno psicoterapeuta autorizzato nella vostra zona, qualificato per aiutarvi a trovare una via d'uscita da questo stato e aiutarvi a passare a una fase più luminosa della vostra vita.

CONCLUSIONE - COSA TRARRAI DA QUESTO MODULO?

1. La vera fiducia in se stessi è in parte coraggio, in parte competenza, con una sana dose di autocompassione.
2. Le azioni di fiducia vengono prima, i sentimenti di fiducia vengono dopo.
3. Ricordate i vostri valori. Il vero successo è vivere in base ad essi.
4. I pensieri negativi sono normali. Non combatteteli, ma disinnescateli, reindirizzateli e riformulateli.
5. Riformulate il vostro self-talk negativo.
6. Se si vuole fare bene qualcosa, è necessario essere consapevoli. La mindfulness è un'abilità che può essere facilmente insegnata.
7. Conoscere i propri punti di forza, conoscere le proprie debolezze e imparare ad accettarle
8. Praticare l'autoaccettazione e l'autocompassione.



IL LIVELLO DI CONFIDENZA IN SÈ STESSI

Lasciate che sia il vostro punto di partenza. Leggete ogni affermazione nella pagina seguente e cerciate A se è vera per voi la maggior parte delle volte, B se è vera per voi alcune volte e C se di solito non è vera.

Ho una percezione realistica dei miei punti di forza e di debolezza. A B C

Sono disposto a rischiare per qualcosa in cui credo. A B C

Programmo e preparo nuove esperienze. A B C

So come affrontare la paura e il dubbio. A B C

Mi prendo del tempo per ricordare i miei successi passati. A B C

Riconosco che il fallimento fa parte della vita. A B C

In grado di far fronte a cambiamenti inaspettati. A B C

Mi sento a mio agio nel chiedere aiuto e supporto A B C

So quello che valgo nella vita. A B C

Le mie azioni sono generalmente in linea con i miei valori. A B C

Non mi arrendo facilmente. A B C

Mi rendo conto che non tutti mi apprezzeranno o approveranno. A B C

Ho la consapevolezza del mio valore intrinseco. A B C

Capisco che le battute d'arresto sono normali e da aspettarsi. A B C

Non mi faccio problemi quando sto attraversando un periodo difficile. A B C

I miei pensieri non mi paralizzano quando provo qualcosa di nuovo. A B C



COME VALUTARE IL TUO PUNTEGGIO

Per lo più A: State facendo un ottimo lavoro per non permettere agli ostacoli di intralciare il raggiungimento di obiettivi apprezzati. Questo modulo potrebbe aiutarvi ad apprendere nuove abilità per migliorare ulteriormente la vostra sicurezza.

Per lo più B: Siete nel mezzo, a volte riconoscendo i vostri risultati e altre volte concentrandovi sui punti deboli. Le vostre risposte indicano che potreste cadere in trappole comuni che minano la fiducia in voi stessi. Questo modulo potrebbe aiutarvi a identificare queste aree, in modo da poter godere di maggiore fiducia in voi stessi.

Per lo più C: la vostra fiducia in voi stessi è un po' debole, ma va bene così. Ricordate che non esiste nessuno con una fiducia totale in se stesso per tutto il tempo. Gli strumenti forniti in questo modulo possono dare il via al vostro percorso di rassicurazione su voi stessi, notando i vostri successi e trovando il modo di gestire le battute d'arresto.

FONTI E LETTURE DI APPROFONDIMENTO

Self-Esteem: A Proven Program of Cognitive Techniques for Assessing, Improving, and Maintaining Your Self-Esteem by Matthew McKay, Ph.D. and Patrick Fanning

Self-Confidence Workbook: A Guide to Overcoming Self-Doubt and Improving Self-Esteem by Barbara Markway, PhD and Celia Ampel

The Confidence Gap: From Fear to Freedom by Russ Harris

Self-Love Workbook for Women: Release Self-Doubt, Build Self-Compassion, and Embrace Who You Are (Self-Help Workbooks for Women) by Mega Logan, MSW, LCSW

LISTA di VALORI

Selezionate i 6 valori che più vi convincono.

Accettazione	Fede	Ottimismo
Avventura	Famiglia	Originalità
Altruismo	Libertà	Pazienza
Assertività	Amicizia	Pace
Autenticità	Generosità	Persistenza
Bellezza	Gratitudine	Crescita personale
Coraggio	Crescita	Gioco
Cura	Felicità	Praticità
Sfida	Armonia	Produttività
Compassione	Salute	Ragione
Contributo	Onestamente	Realtà
Conformità	Umiltà	Risorsa
Fiducia nell'umorismo	Rischio	Cooperazione Individualità
Sicurezza	Connessione	Intuitività
Servizio	Creatività	Gioia Silenzio

Curiosità Giustizia Semplicità
Affidabilità Gentilezza Abilità
Dignità Conoscenza Spiritualità
Disciplina Leadership Spontaneità
Empatia Apprendimento Stabilità
Energia Amore Forza
Entusiasmo Lealtà Pensierosità
Uguaglianza Padronanza Comprensione
Etica Maturità Unicità
Eccellenza Significato Affidabilità
Emozione Mindfulness Verità
Natura espressiva Spirito di accoglienza
Equità Apertura Saggezza

OBIETTIVI PER LA FIDUCIA IN SE STESSI

Di seguito sono riportate alcune categorie in cui potreste considerare gli obiettivi di autostima. Prendetevi un po' di tempo per pensarci e prendete appunti nell'apposito spazio.

Potreste avere obiettivi in ognuna delle aree elencate, oppure scegliere solo un'area su cui lavorare per il momento. È probabile che, una volta acquisita fiducia in un'area, questa si estenda anche alle altre..

LAVORO

Se aveste la sicurezza di vivere pienamente i vostri valori nella vostra carriera, che tipo di lavoro fareste? Che tipo di opportunità accettereste? Quale sarebbe il vostro ruolo? Come vi relazionereste con i vostri colleghi e partner commerciali? Stabilite qui di seguito alcuni obiettivi specifici, realistici e orientati ai valori.

RELAZIONI

Se aveste la sicurezza di vivere pienamente i vostri valori nelle relazioni con la famiglia e gli amici, cosa fareste? Affrontereste i conflitti in modo diverso? Stabilireste limiti più forti? E per quanto riguarda la vostra vita sentimentale, cosa fareste se aveste una fiducia illimitata? Fissate qui di seguito alcuni obiettivi specifici, realistici e orientati ai valori.

PARENTELA

Se aveste la sicurezza di vivere pienamente i vostri valori come genitori, cosa fareste? Partecipereste in modo diverso alla vita dei vostri figli o dareste loro un modello diverso? Adottereste un approccio diverso alla disciplina? Stabilite qui di seguito alcuni obiettivi specifici, realistici e orientati ai valori.

OBIETTIVI DELLA FIDUCIA IN SÉ STESSI

FAMIGLIA

Se aveste la sicurezza di vivere pienamente i vostri valori nelle relazioni con i vostri genitori, fratelli e altri membri della famiglia, cosa fareste? Stabilite qui di seguito alcuni obiettivi specifici, realistici e orientati ai valori.

COMUNITÀ

Se aveste la fiducia di poter vivere pienamente i vostri valori nella vostra comunità, cosa fareste? In quali cause o organizzazioni sareste coinvolti e quale sarebbe il vostro ruolo? Come fareste a entrare in contatto con gli altri e a fare la differenza nei modi più significativi per voi? Stabilite qui di seguito alcuni obiettivi specifici, realistici e orientati ai valori.

SALUTE

Se aveste la sicurezza di vivere pienamente i vostri valori quando si tratta di benessere fisico e mentale, cosa fareste? Vi iscrivereste a una palestra o a un corso di ginnastica, indipendentemente da ciò che la gente potrebbe pensare? Cucinereste e mangereste in modo diverso? Tornereste a praticare un vecchio hobby o un'attività che vi ha sempre aiutato a gestire lo stress, anche se forse non siete più così "bravi"? Stabilite qui di seguito alcuni obiettivi specifici, realistici e orientati ai valori.

ENJOING LIFE

Ci sono altri modi in cui vi impediscono di godervi la vita a causa della mancanza di fiducia in voi stessi? Se ci sono cose che vorreste veramente fare ma per le quali non avete trovato la fiducia, scrivetele sotto forma di obiettivi specifici, realistici e orientati ai valori.

RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE

Ora leggete due volte le istruzioni, in modo da sapere cosa state facendo, e poi provate.

- Trovate una posizione comoda (preferibilmente seduti in posizione eretta, con la schiena dritta e i piedi appoggiati a terra).
- Chiudete gli occhi o fissate un punto, come preferite.
- Fate dei respiri dolci, lenti e profondi.
- Concentratevi sullo svuotamento dei polmoni. Spingete fuori con calma e delicatezza fino all'ultima goccia d'aria, finché i polmoni non sono completamente vuoti, e poi lasciate che si riempiano da soli.
- Non è necessario fare un respiro profondo. Una volta svuotati, i polmoni si riempiranno automaticamente. Cercate di permettere che questo accada, invece di forzarlo.
- Osservate il vostro respiro come se foste uno scienziato curioso che non ha mai incontrato nulla di simile prima. Notate ogni piccola sensazione: l'aria che entra ed esce dalle narici, l'alzarsi e l'abbassarsi delle spalle, il sollevarsi e l'abbassarsi della cassa toracica, l'alzarsi e l'abbassarsi dell'addome. Notate come tutti questi elementi interagiscono senza sforzo.
- Dopo i primi dieci respiri, lasciate che la respirazione trovi il suo ritmo naturale. Non c'è bisogno di controllarlo.
- La sfida consiste nel mantenere i riflettori puntati sul respiro, nell'osservarlo mentre entra ed esce dal corpo. Mentre lo fate, lasciate che i vostri pensieri fluttuino come foglie in un ruscello.

RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE

- Di tanto in tanto, la vostra mente vi aggancia e vi porta fuori dall'esercizio. Vi lascerete prendere da tutto e da niente, dai ricordi antichi ai sogni a occhi aperti, a quello che state mangiando per cena. Questo è naturale e normale, e continuerà a succedere. Ogni volta che vi accorgete di essere stati presi, riconoscetelo delicatamente e concentratevi nuovamente sul respiro. (E se la vostra mente inizia a rimproverarvi per non averlo fatto abbastanza bene, ringraziatela per questi pensieri e continuate l'esercizio).
- Se si manifestano sentimenti spiacevoli, come frustrazione, noia, impazienza, ansia o mal di schiena, riconosceteli silenziosamente. Dite a voi stessi: "Ecco la frustrazione" o "Ecco la noia". Poi concentrarsi sul respiro.
- Periodicamente la mente potrebbe brontolare o protestare. In un primo momento, questi pensieri vi agganceranno e vi porteranno fuori dall'esercizio. Ma in realtà non sono un problema. Non importa quante centinaia o migliaia di volte la mente vi agganci, non appena ve ne rendete conto, riconoscetela, sganciatela e concentratevi nuovamente sul respiro. Ogni volta che lo fate, costruite un'abilità preziosa: la capacità di mantenere la concentrazione.
- Una volta terminato il tempo a disposizione, expandete la vostra consapevolezza per coinvolgere il mondo circostante. Tenendo i riflettori puntati sul respiro, accendete anche le luci sul vostro corpo e sull'ambiente che vi circonda: spingete i piedi nel pavimento, sedetevi dritti, fate un po' di stretching e notate ciò che potete vedere, sentire, toccare, assaggiare e odorare.



UN MINUTO DI CONSAPEVOLEZZA

Ecco alcuni esercizi di mindfulness da provare che richiedono solo un attimo.

1. Respirate profondamente, immaginando di inspirare luce bianca e di espirare nuvole scure.
2. Accarezzate il vostro gatto o cane e immergetevi nelle sensazioni della vostra mano che tocca il suo pelo. Permettete allo sguardo amorevole e incondizionato del vostro animale di penetrare in profondità dentro di voi.
3. Fate questo esercizio "5-4-3-2-1" che coinvolge tutti i vostri sensi: Prendete nota di cinque cose che potete vedere, quattro che potete sentire, tre che potete toccare, due che potete annusare e una che potete assaggiare.
4. Fate finta di dover scrivere una lettera a un amico descrivendo il momento presente con il maggior numero possibile di dettagli evocativi. Cosa notate intorno a voi? Come definireste la scena?
5. Concentratevi per un momento su ogni parte del vostro corpo, dalle dita dei piedi alla testa, pensando a voi stessi a ogni respiro: "Che i miei piedi siano a loro agio... Che i miei polpacci siano a loro agio... Che le mie ginocchia siano tranquille" e così via.
6. Durante il pasto, prendetevi un minuto per mettere da parte le distrazioni e concentrarvi sull'esperienza del mangiare. Assaggiando lentamente, notate il sapore e la consistenza del cibo, i suoi colori e i suoi aromi. Notate la gratitudine che provate per il pasto.



VIDIECKY PARLAMENT
NA SLOVENSKU



NEW EDU



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



UN MINUTO DI CONSAPEVOLEZZA

7. Visualizzate un ruscello che scorre davanti a voi. Ogni volta che vi viene in mente un pensiero, immaginatelo come una foglia del ruscello, che passa lentamente e non si vede più.

8. Pensate alle vostre mani. Che cosa hanno fatto le vostre mani per voi oggi? Notate eventuali preoccupazioni o giudizi su ciascuna mano. Quali sensazioni provate in questo momento nelle vostre mani? Lasciate che i pensieri vadano e vengano.

9. Scegliete un oggetto nei vostri dintorni e fate finta di non averlo mai visto prima. Con apertura e curiosità, notate il suo colore, la sua consistenza, la sua forma e la sua ombra.



PROGETTO WOBIS INFO

**Potenziamento delle
Associazioni di donne rurali
come possibilità di
crescita dell'imprenditoria
femminile
Imprenditorialità femminile**

**SITO WEB
www.wobis2022.eu**

**PAGINA FACEBOOK
WOBIS**

WOBIS

