

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



VIDIECKY PARLAMENT
NA SLOVENSKU



WOBIS

Blocco 1 - Modulo 1

L'AUTOSTIMA

Elaborato da VIPA



CONTENUTI

- Introduzione
- Che cos'è la fiducia in se stessi?
- Parliamo di azioni e valori (e di successo)
- Pensieri, schemi di pensiero negativi, distorsioni cognitive
- La consapevolezza
- L'accettazione
- Conclusione: cosa portare via da questo modulo?
- Fonti e ulteriori letture

INTRODUZIONE

- 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 realmente?**
- È l'autostima o la fiducia in se stessi che desideriamo?
- Crediamo di dover aspettare di sentirci sicuri di noi stessi per poter agire con sicurezza. Ma è davvero così?
- Qual è il ruolo dei pensieri, degli errori cognitivi e del nostro critico interiore quando si parla di autostima?
- Questo modulo vi darà le risposte a tutte queste domande e vi fornirà gli strumenti di base per una maggiore autostima.

“ AUTOSTIMA O FIDUCIA IN SÉ STESSI?

- 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 usare il termine fiducia in se stessi.

LA FIDUCIA IN SÉ

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.

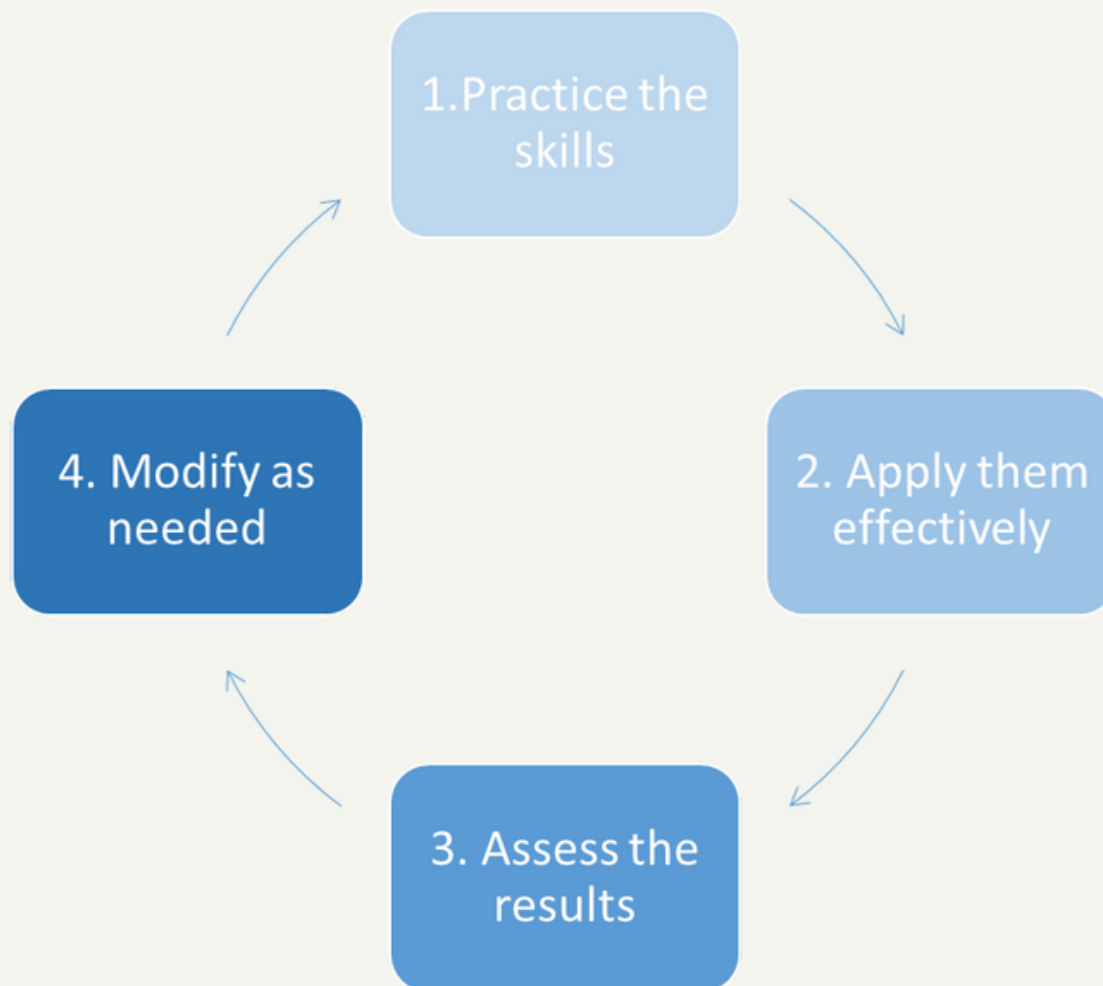
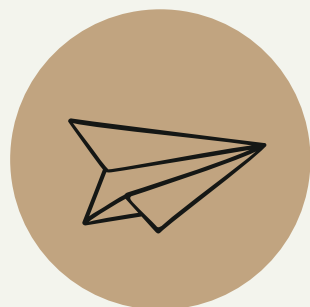


LA FIDUCIA IN SÉ



- 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**.
- 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 **praticiamo** 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.

IL CICLO DELLA FIDUCIA



LA FIDUCIA IN SÉ

- 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 dall'essere radicati nel proprio senso di sé: ricordando chi si è, cosa si apprezza e il duro lavoro svolto.
- La fiducia in se stessi non è qualcosa che si deve possedere **ogni momento della giornata**. Al contrario, la fiducia è 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 É 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.

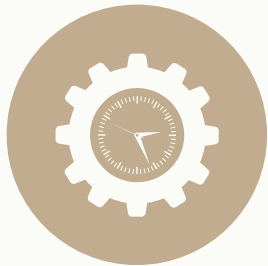
COSA NON É LA FIDUCIA IN SÉ



In effetti, quando diventiamo sicuri di noi stessi, spesso diventiamo molto meno egocentrici. Quando smettiamo di preoccuparci di come ci presentiamo, possiamo prestare più 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 SCARSA FIDUCIA IN SÉ

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



Exercise: Take a few minutes to identify the main causes of your lower self-confidence.

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



LA SCALA DELLA FIDUCIA IN SE STESSI

Now that you have a better understanding of self-confidence is and what it is not and why it matters, we invite you to determine your own starting point, by filling up a short self-confidence scale.
(Scale provided in the attachment)

LISTA DEI CAMBIAMENTI DI VITA

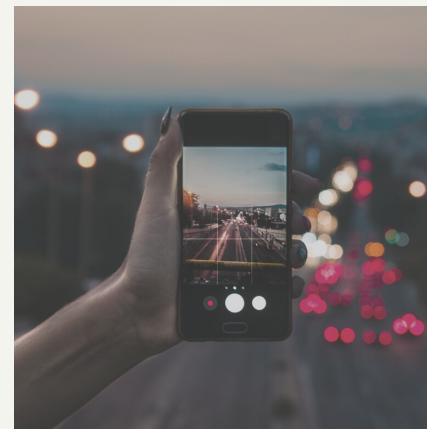
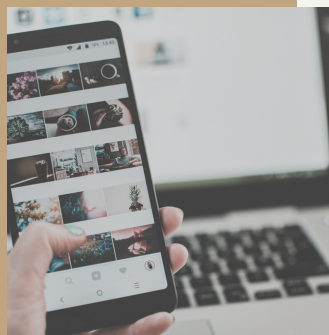


Pensate a cosa fareste se aveste più fiducia in voi stessi e scrivete una "lista dei cambiamenti di vita"..

Man mano che si sviluppa un'autentica fiducia....

- Ecco alcuni modi in cui mi comporterò diversamente:
- Ecco come 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 del carattere che svilupperò e dimostrerò agli altri:
- Esistono alcuni modi in cui mi comporterò in modo diverso nelle relazioni che riguardano il lavoro, l'istruzione, lo sport o il tempo libero:
- Ecco alcune cose importanti per cui mi batterò:
- Ecco alcune attività che inizierò o che farò di più:
- Ecco alcuni obiettivi per i quali mi impegnerò:
- Ecco alcune azioni che intraprenderò per migliorare la mia vita:

Punti d'azione



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

1. Scrivete una citazione di fiducia preferita 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 DI SUCCESSO)



SE VOGLIAMO AVERE LE MIGLIORI POSSIBILITÀ DI
RAGGIUNGERE I NOSTRI OBIETTIVI, DOBBIAMO
PRIMA CHIARIRE I NOSTRI VALORI. PERCHÉ?
ECCO I TRE MOTIVI:

**1.I VALORI CI DANNO
L'ISPIRAZIONE E LA
MOTIVAZIONE PER
PERSISTERE, PER FARE CIÒ
CHE VA FATTO, ANCHE
QUANDO IL GIOCO SI FA
DURO.**

**3.I VALORI CI DANNO
SODDISFAZIONE
MENTRE CI
MUOVIAMO VERSO I
NOSTRI OBIETTIVI.**

**2.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.**

VALORI

EXERCISE 1

Select top 6 values from the provided list.

EXERCISE 2

With your core values being selected, please set up your goal by answering the following question: If you had the confidence to fully live your values in your career, what kind of work would you be doing? What kinds of opportunities would you accept? Set some specific, realistic, and value-driven goals.

Using the same logic, you may set goals for relationships, parenting, family, community, health and life enjoyment.

SUCCESSO

- La nostra società definisce generalmente il successo in termini di raggiungimento di obiettivi: buon lavoro, buon stipendio, bella casa, ecc.
- Questa visione del successo ci trascina inevitabilmente in una vita incentrata sugli obiettivi, in cui siamo sempre impegnati a raggiungere il prossimo traguardo.
- Questa concezione popolare del successo crea una fragile autostima. Gli high achiever spesso sviluppano una forte immagine positiva di sé basata sulle loro prestazioni. Finché i risultati sono buoni, l'autostima è alta. Ma non appena le prestazioni calano, cala anche l'autostima. Da "vincitore" a "perdente".
- Consideriamo una definizione radicalmente diversa di successo: Il successo è vivere secondo i propri valori.

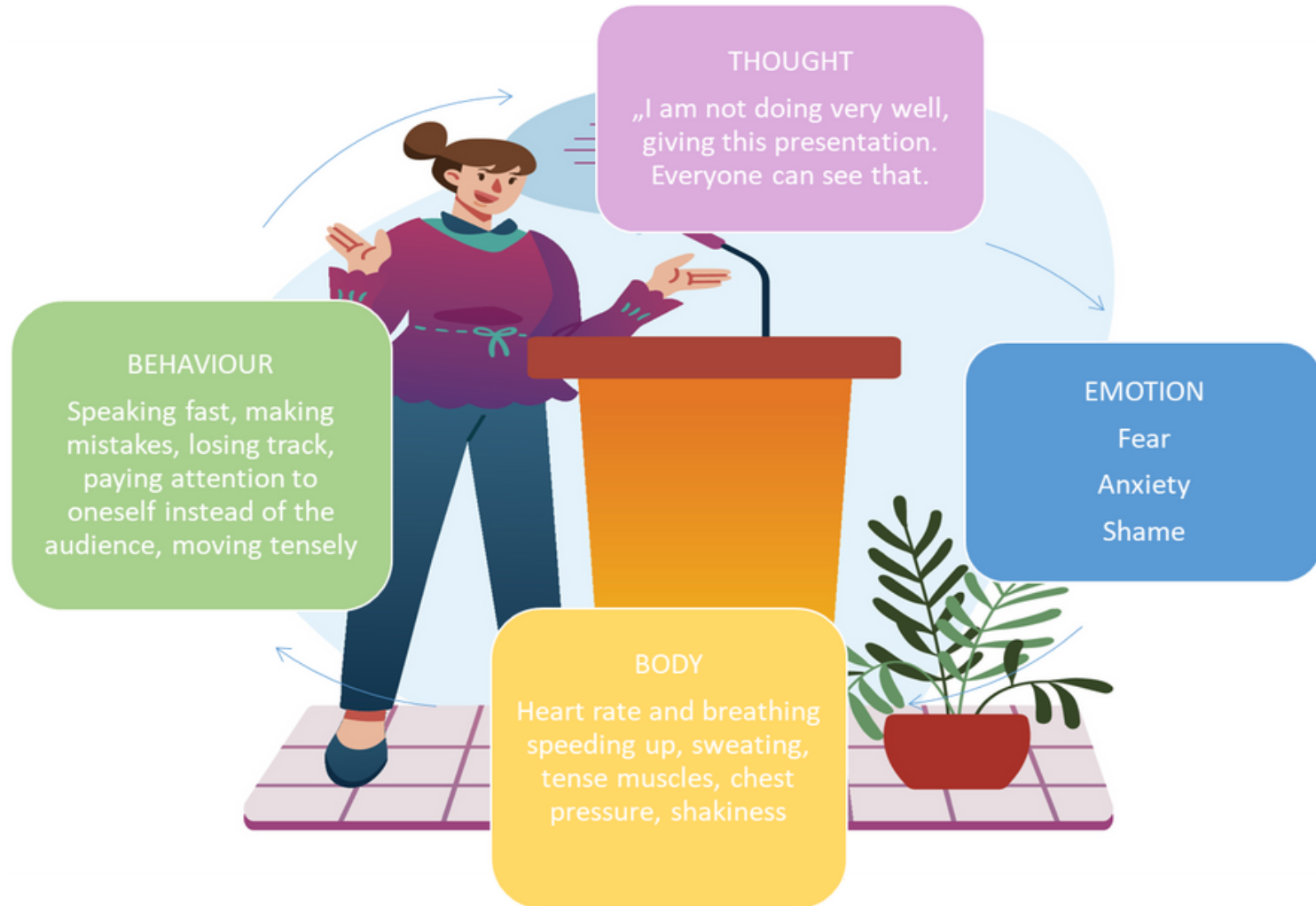
PENSIERI



- 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 COMBATTONO 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 MANTENENDO LA FIDUCIA IN NOI STESSI.



COME I PENSIERI INFLUENZANO LE NOSTRE EMOZIONI, LE SENSAZIONI CORPOREE E IL NOSTRO COMPORTAMENTO



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 CONVINCHE A CREDERE A COSE NEGATIVE SU DI VOI E SUL MONDO CHE NON SONO NECESSARIAMENTE VERE.
- ESSE CONTRIBUISCONO A **MANTENERE UNA MINORE FIDUCIA IN SE STESSI**. COME ABBIAMO VISTO, I NOSTRI PENSIERI HANNO UN GRANDE IMPATTO SU COME CI SENTIAMO E SU COME CI COMPORTIAMO. SE 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 POTRETE 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.

DISTORSIONI COGNITIVE



TRA LE DISTORSIONI COGNITIVE PIÙ COMUNI:

- PENSIERO IN BIANCO E NERO (TUTTO O NIENTE)
- GENERALIZZAZIONE ECCESSIVA
- CATASTROFIZZAZIONE
- SCONTARE IL POSITIVO
- SALTO ALLE CONCLUSIONI
- AFFERMAZIONI "DOVREBBE"
- RAGIONAMENTO EMOTIVO
- INCOLPARE



COME GESTIRLE...

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?

MODELLI 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 ci si aspetta un fallimento, di solito ci si può spingere 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 mentore saggio.

PENSIERI NEGATIVI

QUESTE TECNICHE POSSONO AIUTARVI A DISINNESCARE UN PENSIERO NEGATIVO

- **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...".
- **LASCIATE CHE I PENSIERI FLUTTUINO VIA.** VISUALIZZATE OGNI PENSIERO NEGATIVO COME UN PALLONCINO E IMMAGINATE CHE FLUTTUI IN ALTO, IN ALTO E LONTANO.
- **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".
- **CANTATE I VOSTRI PENSIERI:** PROVATE A CANTARE I VOSTRI PENSIERI NEGATIVI, AD AGGIUNGERE VOCI DIVERTENTI E A VEDERE COSA SUCCEDDE ALLA CARICA DEL PENSIERO.
- **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.

MENTALITÀ



- .PASSIAMO ALLO STRUMENTO SUCCESSIVO, CHE VI AVVICINA ALLA **FIDUCIA IN VOI STESSI.**
- SE VOLETE FARE BENE QUALCOSA, DOVETE ESSERE **PSICOLOGICAMENTE PRESENTI.** DOVETE ESSERE COINVOLTI IN CIÒ CHE STA ACCADENDO
-
- SOLO QUANDO FACCIAMO BENE QUALCOSA CI SENTIAMO SICURI DI NOI STESSI. MA È QUASI IMPOSSIBILE FARE BENE QUALCOSA SE NON SIAMO **COINVOLTI 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.**
-
- QUESTO IMPLICA UN'**ABILITÀ DI MINDFULNESS:** CONNETTERSI CON IL MONDO NOTANDO CIÒ CHE POSSIAMO VEDERE, SENTIRE, TOCCARE, ASSAGGIARE E ANNUSARE.



ATTIVITÀ PER LA CONSAPEVOLEZZA



- **RESPIRAZIONE MENTALE GUIDATA**
(ISTRUZIONI FORNITE IN ALLEGATO)

ALTRI SUGGERIMENTI PER LE ATTIVITÀ DI CONSAPEVOLEZZA:

- **IMPEGNARSI IN UNA ROUTINE MATTUTINA**
DOCCIA CONSAPEVOLE, LAVARSI I DENTI CONSAPEVOLMENTE
- **IMPEGNARSI IN UN LAVORO DI ROUTINE**
FARE IL BUCATO - NOTARE L'ODORE DEI VESTITI RISCALDATI, IL SUONO DEL VAPORE, IL CALORE, LA CONSISTENZA E IL COLORE DEI VESTITI, I PROPRI MOVIMENTI, LA POSIZIONE DEL PROPRIO CORPO.
- **ATTIVITÀ PIACEVOLE**
NOTATE LA FORMA, IL COLORE, LA CONSISTENZA, LA DIMENSIONE, L'AROMA DEI DIVERSI CIBI, SE STATE ABBRACCIANDO QUALCUNO, NOTATE LE SENSAZIONI DEL VOSTRO CORPO, IL MODO IN CUI VI POSIZIONATE, COSA FATE CON IL VOSTRO CORPO E LE REAZIONI DEL VISO E DEL CORPO DELLA PERSONA AMATA.



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:

SUFFERING = PAIN x RESISTANCE

ACCETTAZIONE

- RESISTERE È CIÒ CHE CI RENDE IMPAURITI, ANSIOSI, NON CONCENTRATI E PIÙ PROPENSI A COMMITTERE 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 MOSTRIAMO COME FARE.

ACCETTAZIONE

- 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 MERITARLI.
- LE DONNE, IN PARTICOLARE, SONO SPESSO RESTIE A RICONOSCERE I PROPRI PUNTI DI FORZA.
- L'ACCETTAZIONE DEI PROPRI PUNTI DI FORZA NON CONSISTE NELL'ESALTARE SE STESSI RISPETTO AGLI ALTRI. NON DOVETE DIRE A VOI STESSE CHE SIETE LE MIGLIORI IMPRENDITRICI, 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:**

ACCETTAZIONE: RICONOSCERE I PUNTI DI FORZA

- COMPLIMENTI RICEVUTI:
- SFIDE CHE HO SUPERATO:
- UN RUOLO IMPORTANTE CHE HO SVOLTO:
- UN COMPITO IMPORTANTE CHE HO AFFRONTATO:
- ABILITÀ CHE MI PIACE USARE INDIPENDENTEMENTE DAL COMPITO:
- UNA VOLTA CHE HO AIUTATO QUALCUNO:



ACCETTAZIONE: ACCETTARE I TUOI PUNTI DI FORZA

- MOLTE PERSONE VENGONO EDUCATE A CREDERE CHE ACCETTARE I PROPRI PUNTI DI FORZA SIGNIFICHINO 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 ISTANCE. 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



OGNUNO HA IMPERFEZIONI

- Una delle cose più difficili da accettare è accettare l'idea che gli altri possano vederle. A volte viviamo nella paura 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 stessi 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 toglie un enorme peso dalle spalle e vi avvicina a coloro che vi circondano.

ACCETTAZIONE: IDENTIFICARE LE 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?



ACCETTAZIONE : PERDONARSI



- 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 SMETTERE 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.



ACCETTAZIONE: PRATICA L'AUTOCOMPASSIONE

**CI SONO TRE COMPONENTI IMPORTANTI
DELL'AUTOCOMPASSIONE:**

**LA CONSAPEVOLEZZA: ESSERE SEMPLICEMENTE COSCIENTI DI
ESSERE FERITI E BISOGNOSI DI ATTENZIONE**

**GENTILEZZA: OFFRIRE 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 SÈ



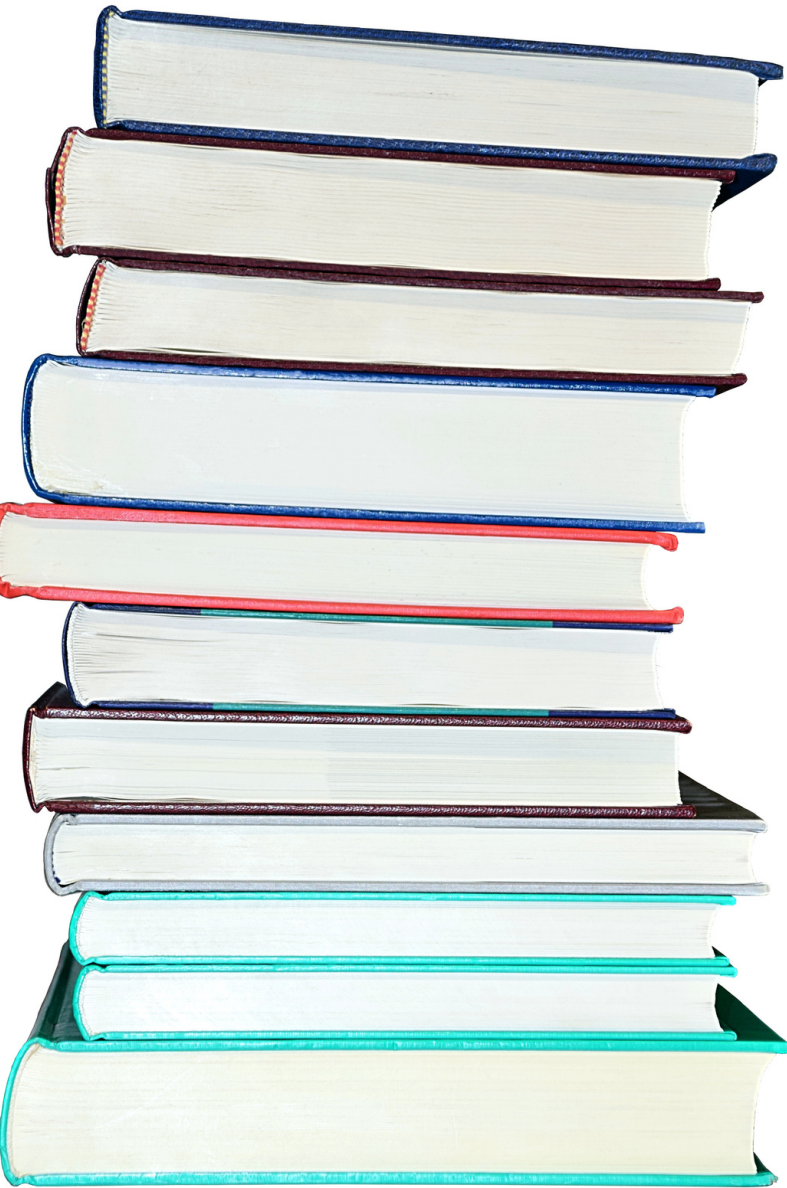
- PER PERSEGUIRE I NOSTRI OBIETTIVI E VIVERE UNA VITA SICURA, ABBIAMO BISOGNO DI AMORE PER NOI STESSI.
- L'ACCETTAZIONE E L'AMORE DI SÈ SONO UN PROCESSO E DOBBIAMO INIZIARE DA DOVE SIAMO. NON TUTTI AMEREMO NOI STESSI FIN DALL'INIZIO, E VA BENE COSÌ.
- L'ACCETTAZIONE DI SÈ È UNO DEI PRINCIPI PIÙ GRATIFICANTI CHE POSSIATE ADOTTARE NELLA VOSTRA VITA E SERVIRÀ COME FONTE PER IL RESTO DELLE ABILITÀ DI FIDUCIA.

CONCLUSIONE - COSA PORTARE VIA DA QUESTO MODULO?

- LE AZIONI DI FIDUCIA VENGONO PRIMA, I SENTIMENTI DI FIDUCIA VENGONO DOPO.
- PREPARATEVI ED ESERCITATEVI.
- RICORDATE I VOSTRI VALORI. IL VERO SUCCESSO È VIVERE IN BASE AD ESSI.
- I PENSIERI NEGATIVI SONO NORMALI. NON COMBATTETELI, MA DISINNESCATELI.
- RIFORMULATE IL VOSTRO DISCORSO NEGATIVO SU DI VOI.
- OSSERVATE IL MOMENTO PRESENTE.
- LA CHIAVE DEL MASSIMO RENDIMENTO È IL COINVOLGIMENTO TOTALE NEL COMPITO.
- CONOSCERE I PROPRI PUNTI DI FORZA E LE PROPRIE DEBOLEZZE.
- PRATICATE L'ACCETTAZIONE E L'AUTOCOMPASSIONE.

FONTI E LETTURE DI APPROFONDIMENTO

- **Autostima:** Un programma collaudato di tecniche cognitive per valutare, migliorare e mantenere la propria autostima di Matthew McKay, Ph.D. e Patrick Fanning
- **Manuale di lavoro sulla fiducia in se stessi:** Guida per superare i dubbi su se stessi e migliorare l'autostima di Barbara Markway, PhD e Celia Ampel
- **Il divario di fiducia:** dalla paura alla libertà di Russ Harris
- **Libro di lavoro sull'amore di sé per le donne:** Rilasciare i dubbi su di sé, costruire l'autocompassione e abbracciare chi sei (libri di lavoro di auto-aiuto per le donne) di Mega Logan, MSW, LCSW



PROGETTO WOBIS

Valorizzazione delle
Associazioni di donne rurali
come
una possibilità di
crescita dell'imprenditoria
femminile
Imprenditorialità femminile

SITO WEB:
www.wobis2022.eu

**PAGINA
FACEBOOK:**
WOBIS



INFO