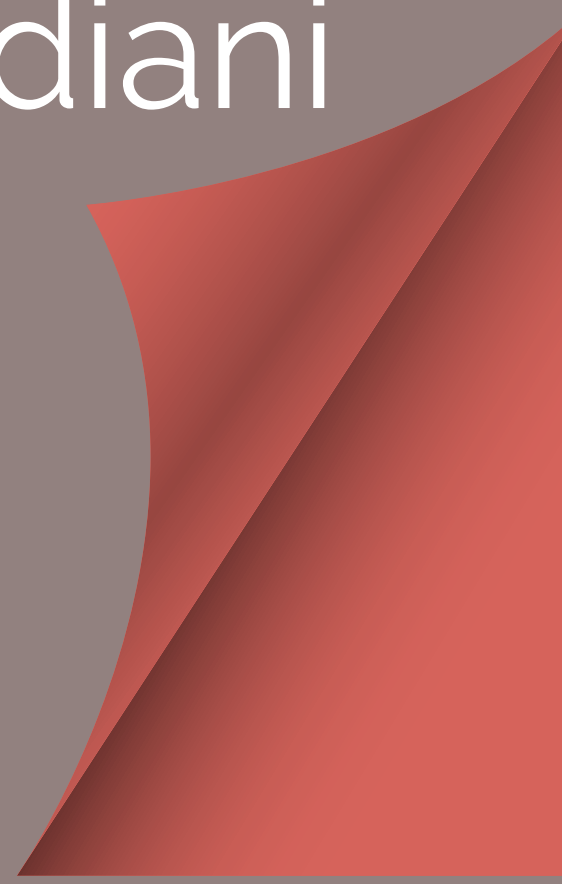


AUMENTA
L'AUTOSTIMA
IN 30 GIORNI
e riprenditi il
tuo
Potenziale!

10 Azioni Pratiche

30 Esercizi quotidiani



Il Tempio di Chole

L'autostima è la
percezione che
abbiamo di noi stessi, e
il modo in cui ci
valutiamo può
influenzare
profondamente la
nostra vita quotidiana,
le nostre relazioni e il
nostro benessere. Se
hai deciso di lavorare
sul miglioramento della
tua autostima, questa
guida ti offrirà strategie
pratiche e consigli utili.



Il Tempio di Chole

10 Azioni Pratiche

INIZIAMO!



1

1. Riconosci e Accetta te Stesso
Il primo passo per aumentare l'autostima è accettarti per quello che sei, con i tuoi pregi e difetti. La perfezione non esiste, e cercare di raggiungerla ti fa solo sentire insoddisfatto. Prenditi del tempo per riflettere sui tuoi successi, anche quelli piccoli, e riconosciili come meritevoli.

Azione pratica:

- Scrivi ogni giorno almeno tre cose che ti piacciono di te stesso. Potrebbero essere anche piccole azioni quotidiane come il modo in cui aiuti gli altri o la tua capacità di imparare.



2

2. Sfida i Pensieri Negativi

L'autocritica è uno dei principali ostacoli all'autostima. Impara a riconoscere i pensieri negativi e a sfidarli. Spesso siamo troppo severi con noi stessi, ma non sempre i nostri giudizi sono accurati.

Azione pratica:

- Ogni volta che ti sorprendi a pensare "Non sono abbastanza bravo", fermati e chiediti: "Qual è la prova che questa affermazione è vera?". Sostituisci il pensiero negativo con uno più positivo e realistico.



3

3. Imposta Obiettivi Realistici

Stabilire obiettivi chiari e raggiungibili ti aiuta a sentirti più competente e a migliorare la tua autostima. Quando raggiungi un obiettivo, che sia grande o piccolo, ti dimostri di essere capace e aumenti la tua fiducia in te stesso.

Azione pratica:

- Inizia con obiettivi piccoli e concreti, come completare una task quotidiana, e aumenta gradualmente la difficoltà. Festeggia ogni piccolo successo.



4

4. Cura il Tuo Corpo

L'autostima è legata anche al modo in cui trattiamo il nostro corpo. Fare attività fisica regolare, mangiare in modo sano e dormire a sufficienza non solo migliorano la salute, ma influenzano anche il modo in cui ci vediamo.

Azione pratica:

- Dedica almeno 30 minuti al giorno all'esercizio fisico. Non importa che tipo di attività fai, l'importante è essere costante.



5

5. Impara a Dire No

Spesso, per paura di non piacere agli altri, ci si dimentica di dare valore ai propri bisogni. Imparare a dire "no" quando necessario è una forma di rispetto verso te stesso.

Azione pratica:

- Inizia con piccoli "no" durante la giornata, ad esempio rifiutando un invito che non ti fa sentire a tuo agio o negando una richiesta che ti obbliga a sacrificare troppo tempo.



6

6. Circondati di Persone Positive

Le persone con cui ti relazioni possono avere un grande impatto sulla tua autostima. Cerca di circondarti di chi ti sostiene e ti ispira. Allontanati da chi ti critica o ti demotiva costantemente.

Azione pratica:

- Trascorri più tempo con persone che ti fanno sentire bene e che ti incoraggiano. Se qualcuno nella tua vita ti fa sentire inferiore, prendi in considerazione l'idea di ridurre il tempo che passi con lui o lei.



7

7. Sii Gentile con te Stesso

Trattati con la stessa gentilezza e compassione che mostri verso gli altri. Siamo spesso molto più severi con noi stessi che con chi ci sta vicino. La gentilezza verso te stesso ti aiuterà a costruire una base solida per la tua autostima.

Azione pratica:

- Quando fai un errore, invece di criticarlo, cerca di imparare dall'esperienza e trattati con comprensione.



8

8. Pratica la Gratitudine

Essere grati per le cose positive che abbiamo nella vita può migliorare la nostra percezione di noi stessi. La gratitudine aiuta a focalizzarsi sugli aspetti positivi, anziché sui difetti o sugli errori.

Azione pratica:

- Ogni giorno, scrivi tre cose per cui sei grato. Questo ti aiuterà a mantenere una prospettiva positiva sulla tua vita e a vedere te stesso in modo più favorevole.



9

9. Sviluppa le Tue Abilità

Investire in te stesso e nelle tue capacità è un ottimo modo per aumentare la tua autostima.

Impara nuove competenze, segui corsi, leggi libri e cerca di migliorare costantemente.

Ogni progresso che fai ti farà sentire più competente e sicuro.

Azione pratica:

- Dedica un'ora alla settimana per apprendere qualcosa di nuovo, che sia una lingua straniera, una nuova abilità pratica, o un argomento che ti appassiona.



10

10. Accetta i Fallimenti

Il fallimento fa parte della vita e può essere un'opportunità di crescita. Non permettere che i fallimenti ti definiscano. Impara a vederli come momenti di apprendimento.

Azione pratica:

- Ogni volta che fallisci in qualcosa, chiediti: "Cosa posso imparare da questa esperienza?" e usa queste lezioni per crescere.



Conclusione

L'autostima non si costruisce
dall'oggi al domani.

È un processo che richiede
pazienza, consapevolezza e
costanza.

Adottando queste strategie nella
tua vita quotidiana, inizierai a
notare miglioramenti nella tua
percezione di te stesso e nella tua
fiducia.

Ricorda, sei già abbastanza così
come sei!

Buona fortuna nel tuo percorso di
crescita!



Il Tempio di Chole

30 Esercizi

INIZIAMO!



Esercizi Pratici per 30 Giorni per Aumentare l'Autostima

Ecco un piano di
esercizi giornalieri da
seguire per 30 giorni.

Ogni giorno, dedica un
po' di tempo a riflettere
e praticare gli esercizi
proposti.

Con il passare dei
giorni, noterai i
miglioramenti nella tua
autostima.



1

Settimana 1: Fondamenta di Autostima

Giorno 1: Scrivi 3 Cose Positive su Te Stesso

- Scrivi tre cose che ti piacciono di te, siano esse tratti fisici, qualità personali o azioni recenti. Fai attenzione a concentrarti su aspetti che ti rendono unico.



2

Giorno 2: Pratica il Dialogo Positivo

- Durante la giornata, quando noti pensieri negativi su te stesso, sostituiscili con frasi positive. Ad esempio, se pensi "Non sono bravo abbastanza", sostituiscilo con "Sto facendo del mio meglio, e ogni passo mi porta più vicino al mio obiettivo".



3

Giorno 3: Guarda uno Specchio e Sorridi

- Guardati allo specchio per almeno 30 secondi. Sorridi e fai attenzione a come ti senti. Ripeti ogni mattina per creare una connessione positiva con te stesso.



4

Giorno 4: Impara una Nuova Abilità

- Dedica almeno 30 minuti a imparare qualcosa di nuovo che ti interessa. Può essere una nuova lingua, una ricetta, o una competenza pratica.



5

Giorno 5: Scrivi una Lettera di Gratitudine a Te Stesso

- Scrivi una lettera in cui ringrazi te stesso per tutte le cose positive che fai ogni giorno. Sii specifico e ricorda anche i tuoi progressi più piccoli.



6

Giorno 6: Sii Gentile con Te Stesso

- Prenditi una pausa di almeno 30 minuti per fare qualcosa che ti rilassi, come leggere, fare una passeggiata o ascoltare musica. Fai attenzione a non sentirti in colpa per questo tempo dedicato a te.



7

Giorno 7: Concludi la Settimana con un Successo

- Fai una lista di 5 successi che hai raggiunto nella settimana, anche quelli piccoli. Riconosci ogni traguardo come un passo importante nel tuo percorso di crescita.



8

Settimana 2: Costruire la Fiducia

Giorno 8: Imposta un Obiettivo Giornaliero

- Imposta un obiettivo semplice da raggiungere in una giornata. Al termine della giornata, celebra il raggiungimento di questo obiettivo, anche se piccolo.



9

Giorno 9: Abbraccia il Fallimento

- Rifletti su un fallimento passato e chiediti cosa puoi imparare da esso. Scrivi le lezioni che hai tratto da quella situazione e come ti hanno aiutato a crescere.



10

Giorno 10: Fai Esercizio Fisico

- Dedica almeno 30 minuti a un'attività fisica che ti piace. Potrebbe essere una passeggiata, una corsa leggera, yoga o qualsiasi altra attività che ti faccia sentire bene.



11

Giorno 11: Concediti un Complimento

- Fai un complimento a te stesso oggi.
Riconosci una tua qualità che ti rende orgoglioso, sia fisica che mentale.



12

Giorno 12: Disconnetti dai Social

- Dedica una giornata (o anche solo un paio d'ore) senza guardare i social media. Usa questo tempo per riflettere su te stesso e sulla tua vita, senza il confronto con gli altri.



13

Giorno 13: Pratica la Meditazione

- Dedica 10-15 minuti alla meditazione.
Concentrati sul respiro e lascia andare qualsiasi pensiero negativo. L'obiettivo è fare spazio alla calma e alla serenità.



14

Giorno 14: Riflettere sul Tuo Progresso

- Fai un bilancio della settimana. Scrivi come ti senti rispetto alla tua autostima, cosa è migliorato e cosa ti piacerebbe ancora migliorare.



15

Settimana 3: Approfondire
la Conoscenza di Sé

Giorno 15: Prendi Decisioni
in Autonomia

- Prendi una decisione che normalmente delegavi a qualcun altro. Anche se si tratta di una scelta piccola (come cosa mangiare o cosa indossare), celebra il fatto di aver preso una decisione per te stesso.



16

Giorno 16: Pratica l'Assertività

- In una conversazione, esprimi chiaramente e rispettosamente il tuo punto di vista senza sentirti in colpa. Impara a dire "no" quando necessario.



17

Giorno 17: Visualizza il Tuo Successo

- Siediti in un luogo tranquillo e chiudi gli occhi. Immagina te stesso raggiungere un obiettivo che ti sta a cuore. Visualizza il percorso e la sensazione di successo che proveresti.



18

Giorno 18: Scrivi le Tue Paure e Trasformale in Opportunità

- Scrivi una lista di cose che ti fanno paura o che ti bloccano. Accanto a ciascuna, scrivi cosa puoi fare per superarle o come trasformarle in opportunità di crescita.



19

Giorno 19: Fai un Atto di Gentilezza

- Fai qualcosa di gentile per qualcun altro senza aspettarti nulla in cambio. Questo ti farà sentire bene e ricorderai a te stesso il valore che hai nel mondo.



20

Giorno 20: Fai un Atto di Gentilezza

- Fai qualcosa di gentile per qualcun altro senza aspettarti nulla in cambio. Questo ti farà sentire bene e ricorderai a te stesso il valore che hai nel mondo.



21

Giorno 21: Pensa ai Tuoi Successi

- Fai una lista di 10 cose di cui sei veramente orgoglioso, sia passate che recenti. Ogni giorno, aggiungi nuove voci a questa lista.



22

Settimana 4: Mantenere il Benessere Emotivo

Giorno 22: Scrivi un Diario

- Ogni sera, dedica 10 minuti a scrivere un diario delle tue emozioni. Riconosci ciò che ti rende felice, ciò che ti preoccupa e qualsiasi sfida che hai affrontato.



23

Giorno 23: Concediti un Trattamento Speciale

- Concediti qualcosa che ti faccia sentire bene, come una visita al parrucchiere, una giornata di relax o un hobby che ami.



24

Giorno 24: Risolvi un Conflitto

- Se c'è un conflitto in corso con qualcuno, cerca di risolverlo in modo pacifico e costruttivo. La sensazione di aver affrontato la situazione rafforzerà la tua autostima.



25

Giorno 25: Crea una Routine Positiva

- Crea una piccola routine mattutina che ti faccia iniziare la giornata con energia e positività, come meditare, fare stretching, scrivere una lista di gratitudine, o altro.



26

Giorno 26: Pratica l'Auto-compassione

- Oggi, quando ti accorgi di essere autocritico, pratica l'auto-compassione. Trattati con la stessa gentilezza che riserveresti a un amico che sta attraversando una difficoltà.



27

Giorno 27: Fai una Pausa Creativa

- Dedica un'ora a un'attività creativa che ti piace: dipingere, scrivere, fare lavori manuali, o qualsiasi altra cosa che ti permetta di esprimere te stesso.



28

Giorno 28: Rivedi i Tuoi Obiettivi

- Fai un bilancio dei tuoi obiettivi. Rivedi quelli che hai raggiunto e imposta nuovi traguardi per continuare a crescere. Riconosci i progressi fatti.



29

Giorno 29: Fai un'Affermazione Positiva

- Crea una frase positiva da ripetere ogni mattina. Ad esempio, "Sono abbastanza così come sono" o "Sono capace di superare ogni difficoltà". Ripetila con convinzione ogni giorno.



30

Giorno 30: Celebra il Tuo Successo

- Festeggia i progressi fatti in questi 30 giorni. Sii orgoglioso di te stesso per aver dedicato tempo e impegno alla tua crescita. Ricorda che l'autostima è un viaggio continuo, non una destinazione finale.





Questi 30 giorni sono
solo l'inizio di un
percorso più lungo
verso una maggiore
autostima.

Continua a praticare
questi esercizi e a
cercare nuovi modi
per apprezzare te
stesso.

Ogni giorno è
un'opportunità per
crescere e
migliorare!





GRAZIE!

da

IL TEMPIO DI CHLOE

Visita il mio sito: <https://iltempiodichloe.systeme.io/naturopata-torino>

Autore Carmen Di Salvo

Tutti i diritti riservati



Tale guida non costituisce e non sostituisce prestazione di medicina, convenzionale o complementare/non convenzionale, diagnosi, terapia, prescrizione alimentare clinica o dietetica, né attività veterinaria.

E' una semplice guida per ritrovare il proprio potenziale energetico interiore per l'auto riequilibrio.

Il Tempio di Chloe di Di Salvo Carmen Discipline Naturopata Floriterapeuta & Discipline Bio-Naturali

Consulenza olistica – servizi di benessere non terapeutici, non estetici e non sanitari.

Attività professionale di cui alla legge 14 gennaio 2013, n. 4.

P.IVA 13183800013