

ALESSANDRO FERRARI

COME CREDERE IN SE STESSI: LA CHIAVE UNIVERSALE DEL SUCCESSO



COME RIMANERE POSITIVI QUANDO IL
GIOCO SI FA DURO

INTRODUZIONE

Rimanere positivi e credere in se stessi quando il gioco si fa duro può essere difficile, ma è importante ricordare che non si è soli.

Ci sono altri che hanno attraversato momenti difficili e ne sono usciti. Anche voi potete farlo.

Concentratevi sui vostri punti di forza e su ciò che avete realizzato, piuttosto che soffermarvi sulle vostre debolezze.

Stabilite obiettivi realistici per voi stessi e suddivideteli in piccoli passi gestibili.

Scrivete i vostri pensieri e sentimenti in un diario. Questo può aiutarvi a identificare i modelli di pensiero negativi e a lavorare per cambiarli.

Questi sono solo alcuni dei suggerimenti utili per rimanere in sella anche quando il mondo sembra volervi disarcionare e In questa guida esclusiva condividerò molti consigli e strategie per rimanere positivi e credere in se stessi quando il gioco si fa duro.



Alessandro Ferrari

Indice degli argomenti

INTRODUZIONE	1
Credi in te stesso: cosa significa davvero e perchè è importante	3
Come nutrire l'autostima ogni giorno: 5 esercizi per alimentarla quotidianamente	4
10 errori da evitare quando si ha poca autostima	7
Cosa significa realmente "credi in te stesso"?	11
Credi in te stesso in 5 passi	12
Le 11 Componenti essenziali dell'assertività	14
È arrivata la Felicità con la Regola del 6	21
Regola del 6: Eccola in tutta la sua straordinaria potenza	27
5 Modi per rendere felice un Bambino	30
5 Modi per rendere felice il Partner	31

Le 5 Personalità Tossiche da Evitare in ogni ambito della vita	36
Buoni propositi per comunicare in modo assertivo	36
Buoni propositi per i prossimi mesi: evitare i vampiri energetici	37
Quali personalità evitare?	38
Resilienza: toccare il fondo fa bene	41
Il dolore non ci lascia mai come ci ha trovati!	41
Inseguite il meglio che ogni singolo giorno può darvi.	43
Come ritrovare la serenità e l'equilibrio in 5 Modi Efficaci	45
Rallenta, Assapora le piccole Cose e Riprenditi la tua Serenità!	46
Essere in pace con se stessi e ritrovare la pace interiore	50
Conclusioni	52

Credi in te stesso: cosa significa davvero e perchè è importante



Tutti abbiamo già sentito la frase “credi in te stesso”, ma cosa significa veramente? E perché è così importante?

In questa guida esploreremo la risposta a entrambe le domande e non solo.

Parleremo di cosa serve per credere in se stessi, di come possiamo nutrire la nostra autostima, di come possiamo superare le paure che ci frenano e di come possiamo prendere il controllo della nostra vita per raggiungere i nostri obiettivi personali e professionali.

Come nutrire l'autostima ogni giorno: 5 esercizi per alimentarla quotidianamente

Tutti noi abbiamo giorni in cui ci sentiamo giù di morale. Forse non abbiamo fatto bene come volevamo in un progetto al lavoro, oppure abbiamo litigato con un amico. In giorni come questi, è importante nutrire la nostra autostima per sentirci di nuovo bene con noi stessi. Ecco cinque esercizi che potete fare per alimentare la vostra autostima ogni giorno.

1. Fate una lista di cose di cui siete orgogliosi

Questo esercizio consiste nel fare un passo indietro e guardare la propria vita da una prospettiva diversa.

A volte, quando ci sentiamo giù, è perché siamo concentrati su tutte le cose che non abbiamo ancora realizzato.

Ma quando ci si prende un momento per pensare a tutte le cose che si sono realizzate, ci si rende conto di quanto si è ottenuto e di quanto si è capaci di ottenere di più.

Quindi sedetevi e fate un elenco di tutte le cose di cui siete orgogliosi, piccole o grandi che siano.

Potreste essere sorpresi di quanto sia lungo l'elenco una volta iniziato!

2. Scrivete 3 cose che amate di voi stessi

Spesso siamo i peggiori critici di noi stessi, quindi è importante ricordarci le cose che amiamo di noi stessi, le qualità che ci rendono unici e speciali.

Questo esercizio vi aiuterà a farlo.

Sedetevi e scrivete tre cose che amate di voi stessi, che si tratti del vostro senso dell'umorismo, della vostra gentilezza o della vostra capacità di vedere sempre il lato positivo in ogni situazione.

Una volta scritte, prendetevi un momento per assaporarle e apprezzare la persona straordinaria che siete.

3. Fate un complimento a voi stessi

Questo esercizio è simile al precedente, ma invece di pensare alle qualità che amate di voi stessi, questa volta provate a farvi un complimento sincero ad alta voce.

All'inizio potrebbe sembrare strano, ma cercate di dire le cose sul serio quando le dite.

Per esempio, "Ho fatto un ottimo lavoro in quella presentazione" o "Sono davvero orgoglioso di me stesso per aver mantenuto la calma durante quella difficile conversazione"

Più vi eserciterete in questo esercizio, più sarà facile e più i vostri complimenti sembreranno autentici.

4. Fate qualcosa di bello per qualcun altro

Uno dei modi migliori per sentirsi bene con se stessi è fare qualcosa di bello per qualcun altro, che si tratti di tenere aperta la porta a uno sconosciuto, di raccogliere i rifiuti nel parco o di preparare la cena per un amico in difficoltà.

Quando ci concentriamo sul miglioramento della giornata di qualcun altro, non possiamo fare a meno di sentirci bene con noi stessi.

Quindi, la prossima volta che vi sentite giù, prendetevi un po' di tempo per compiere un atto di gentilezza e osservate come il vostro umore migliora rapidamente.

5. Stabilite un obiettivo e raggiungetelo!

Non c'è niente di meglio che realizzare qualcosa che ci siamo prefissati, soprattutto se a prima vista l'obiettivo sembrava irraggiungibile.

Che si tratti di rimettersi finalmente in forma dopo mesi (o anni) di tentativi, di trovare il lavoro dei sogni o di finire quel romanzo a cui lavoriamo da sempre, il raggiungimento dei nostri obiettivi ci dà una grande iniezione di fiducia, e a ragione!

Quindi, se state cercando un modo infallibile per alimentare la vostra autostima, ponetevi un obiettivo e poi andate a raggiungerlo! Questi esercizi sono stati pensati per aiutarvi a nutrire la vostra autostima ogni giorno, in modo che possiate sentirvi bene con voi stessi indipendentemente da ciò che la vita vi propone. Dedicando ogni giorno un po' di tempo a concentrarvi sugli aspetti positivi della vostra vita e a celebrare i vostri successi, grandi o piccoli che siano, comincerete a capire quanto siete straordinari!

10 errori da evitare quando si ha poca autostima

Come abbiamo già visto, la bassa autostima può essere un problema difficile da affrontare. Può impedirvi di raggiungere i vostri obiettivi e di vivere al meglio la vostra vita.

Tuttavia, ci sono alcune cose che si possono fare per evitare di peggiorare la situazione.

Ecco 10 errori da evitare quando si ha una bassa autostima.

a. Non paragonarsi agli altri

Questa è probabilmente la cosa peggiore che si possa fare quando si ha una bassa autostima. Paragonarsi agli altri non farà altro che farvi sentire peggio con voi stessi.

Ognuno sta percorrendo il proprio cammino e paragonarsi ai progressi di qualcun altro non farà altro che frenarvi.

Concentratevi sul vostro percorso e celebrate i vostri risultati, per quanto piccoli possano essere.

b. Non soffermatevi sui vostri errori

Tutti commettiamo errori, fa parte della vita. L'importante è imparare dai propri errori e andare avanti.

Se vi soffermate sui vostri errori, vi sentirete solo peggio e ostacolerete la vostra capacità di crescere e migliorare. Quindi, lasciate andare il passato e concentratevi sul momento presente.

c. Non abbattersi

È facile essere duri con se stessi quando si ha una bassa autostima. Tuttavia, questo non fa che peggiorare la situazione. Siate gentili con voi stessi e trattatevi con compassione e comprensione.

Ricordate che siete solo esseri umani e che è normale commettere errori.

Datevi un po' di tregua e concedetevi una pausa di tanto in tanto.

d. Non cercate di accontentare sempre tutti

Cercare di piacere a tutti è un compito impossibile e non è una cosa a cui si dovrebbe aspirare. Non riuscirete mai ad accontentare tutti, quindi non perdetevi tempo a provarci.

Fate ciò che vi rende felici e non preoccupatevi di ciò che gli altri pensano di voi. Finché siete felici con voi stessi, è l'unica cosa che conta.

e. Non permettete a voi stessi di essere vittime delle circostanze

Ci saranno sempre cose al di fuori del vostro controllo, ma questo non significa che dobbiate permettere loro di controllarvi o di definire chi siete come persona.

Siete voi i responsabili della vostra vita e avete il potere di cambiare le cose che non vi piacciono della vostra situazione.

Quindi, prendete in mano la vostra vita e non lasciate che qualcuno o qualcosa vi impedisca di essere il meglio che potete essere

f. Non rinunciate ai vostri sogni.

Solo perché le cose sono difficili in questo momento non significa che saranno sempre così.

Non rinunciate ai vostri sogni solo perché le cose sono difficili nel momento attuale.

Continuate a spingere in avanti e a credere in voi stessi. Le cose miglioreranno, ve lo prometto.

g. Non ascoltate le persone negative.

Ci saranno sempre persone in questo mondo che non vogliono altro che vedervi fallire. Queste persone sono spesso chiamate “haters” o “troll”. Ignorate queste persone e non lasciate che la loro negatività vi abbatta.

Non valgono il vostro tempo o la vostra energia.

h. Non abbiate paura del fallimento.

Il fallimento fa parte della vita, è il modo in cui impariamo e cresciamo come individui. Accogliete il fallimento come un'opportunità di crescita, invece di permettergli di frenarvi.

i. Non dimenticate il vostro valore.

Non importa quanto bassa sia la vostra autostima, non dimenticate mai quanto siete speciali, unici e incredibili! Siete degni di amore, rispetto e felicità!

j. Cercate un aiuto professionale, se necessario!

Se dopo aver letto questo articolo, nulla sembra essere d'aiuto, allora cercate un aiuto professionale! Non c'è vergogna nell'ammettere che hai bisogno di aiuto per affrontare la bassa autostima o qualsiasi altro problema di salute mentale!

Se necessario, chiedete aiuto!

La bassa autostima può essere difficile da affrontare, ma non deve controllare la vostra vita! Ci sono cose che puoi fare subito per iniziare a sentirti meglio con te stesso!

Evitando questi 10 errori comuni, puoi iniziare a vivere la tua vita migliore OGGI!

Quindi, cosa stai aspettando? Esci fuori e mostra al mondo di che pasta sei fatto!!!

Cosa significa realmente “credi in te stesso”?

Quando parliamo di “credere in se stessi”, in realtà parliamo di avere fiducia nelle proprie capacità.

Significa sapere di avere le carte in regola per raggiungere i propri obiettivi, grandi o piccoli che siano.

Significa potersi guardare allo specchio e dire: “Posso farcela”

Naturalmente, credere in se stessi è più facile a dirsi che a farsi.

Viviamo in un mondo che ci dice continuamente che non siamo abbastanza bravi, che non siamo abbastanza magri, intelligenti, di successo, ecc.

Non c'è da stupirsi che molti di noi lottino contro l'autostima!

Ma la buona notizia è che tutti possiamo imparare a credere in noi stessi se siamo disposti a impegnarci.

Credi in te stesso in 5 passi

1. Fate attenzione ai vostri discorsi.

Le cose che dite a voi stessi sono importanti!

Se vi sentite costantemente sottovalutati o vi dite che non siete in grado di fare qualcosa, non c'è da stupirsi che non crediate in voi stessi.

Iniziate a prestare attenzione al vostro dialogo interno e fate uno sforzo consapevole per parlare con voi stessi in modo gentile

2. Stabilite obiettivi realistici.

Niente uccide la fiducia in se stessi come fissare obiettivi irrealistici e poi non essere in grado di raggiungerli.

Se volete credere in voi stessi, iniziate a fissare obiettivi raggiungibili. In questo modo, avrete maggiori probabilità di raggiungerli e di sentirvi bene con voi stessi!

3. Siate perseveranti.

Credere in se stessi non è sempre facile, ma ne vale la pena!

Quando dubitate delle vostre capacità, ricordatevi che le battute d'arresto sono temporanee e che avete tutte le carte in regola per superarle.

Poi rialzatevi e continuate ad andare avanti!

4. Festeggiate i vostri risultati (anche se piccoli).

Raggiungere anche il più piccolo obiettivo può essere un'importante iniezione di fiducia, quindi assicuratevi di dare a voi stessi il giusto merito!

Prendetevi il tempo per celebrare i vostri successi, grandi e piccoli. Ve lo meritate!

5. Cercate il sostegno dei vostri cari.

Le persone più vicine possono essere una potente fonte di incoraggiamento, quindi non abbiate paura di appoggiarvi a loro quando avete bisogno di un ulteriore sostegno per credere in voi stessi

Ricordate che credere in se stessi è un viaggio, non una meta! Ci saranno alti e bassi lungo il percorso, ma se continuerete ad andare avanti, alla fine ci riuscirete. Tenete a mente questi consigli e siate positivi: ce la farete!

Le 11 Componenti essenziali dell'assertività

Più volte nei miei corsi parlo della **comunicazione assertiva** e oggi voglio elencarti quali sono **le componenti fondamentali che costituiscono l'assertività**.

L'assertività ti consente di far valere le tue opinioni e i tuoi sentimenti con gli altri, ma al tempo stesso vuole creare rapporti in cui anche l'altro sente di avere le tue stesse libertà.

È fondamentale in famiglia, nella **vita di coppia**, nell'amicizia, **sul lavoro** e in qualsiasi contesto sociale, per questo motivo è molto importante valorizzarla.

Troviamo in primo luogo le componenti fisiche e le emozioni che scatenano e in secondo luogo le parti che riguardano la conversazione vera e propria:

1. Un giusto contatto con gli occhi

Nella comunicazione è molto importante avere un giusto contatto con gli occhi, ad esempio può essere molto utile guardare negli occhi il tuo interlocutore per trasmettere un senso di onestà e dare una maggiore impressione che il messaggio sia rivolto a lui.

Occorre tuttavia prestare attenzione, poiché molte persone si sentono a disagio se vengono guardate negli occhi troppo a lungo ed inoltre il tuo interlocutore potrebbe pensare che tu lo stia sfidando.

Tieni in considerazione anche l'etnia della persona con cui stai parlando, infatti alcune culture disprezzano chi guarda direttamente negli occhi, soprattutto nel caso del sesso opposto.

E' comunque appurato che uno sguardo diretto, rilassato e sincero aiuta a rendere meno rigida la conversazione.

2. Una corretta postura

In altri articoli su questo blog che riguardano il linguaggio del corpo ho parlato dell'importanza della postura sia per quanto riguarda il proprio stato d'animo, sia per le sensazioni che si trasmette agli altri.

Per questo motivo è molto importante assumere una corretta postura, in grado di trasmettere serenità e creare un'atmosfera rilassante. (

3. Una corretta espressione facciale

Il linguaggio del corpo nella comunicazione assertiva ha un ruolo molto importante, soprattutto per quanto riguarda le espressioni facciali dato che il nostro viso, così come la nostra postura, è in grado di trasmettere stati d'animo al nostro interlocutore.

Per questo motivo quando vuoi esprimere stati d'animo positivi cerca di non avere un'espressione troppo rigida e sorridi.

In questo modo il tuo interlocutore si sentirà molto più a suo agio e in confidenza con te.

4. Il ruolo della voce

Anche la voce ha un ruolo importante, e per essere realmente efficace deve essere equilibrata e convincente, ma al tempo stesso accogliente in modo che l'interlocutore si senta libero di esprimere le sue opinioni senza alcun vincolo.

Della voce ci sono tre fattori da tenere in considerazione: il tono, l'inflessione e il volume che deve essere giusto, quindi non troppo alto o basso.

5. Gestualità appropriata

La gestualità può essere vista come un supporto alla conversazione, e nella comunicazione assertiva diventa efficace solo quando riesce a mostrare apertura nei confronti dell'altro.

È sempre consigliato usare una gestualità rilassata in modo da rendere il clima più accogliente, ma al tempo stesso è molto importante tenere conto anche delle varianti culturali che ci sono tra le varie etnie.

Infatti uno stesso gesto può avere significati diversi a seconda della cultura, per questo motivo è sempre meglio informarsi quando si è a contatto con una cultura diversa dalla propria.

6. Valorizzare la prossemica.

Con prossemica si intende la distanza che gli individui mantengono l'uno dall'altro durante la conversazione.

Questo ha un ruolo molto importante nella comunicazione assertiva, dato che se si mantiene una distanza sbagliata si rischia di creare involontariamente una situazione di tensione.

Ad esempio se ti avvicini troppo al tuo interlocutore potrebbe percepirti come invadente e il suo modo di comunicare verrebbe influenzato di conseguenza

Anche il contatto fisico in alcuni casi può aiutare, mentre in altri rischia di peggiorare le cose.

Ad esempio in una situazione di tensione è meglio evitare ogni contatto fisico, mentre in un momento felice se all'interlocutore non è infastidito dal contatto fisico, un abbraccio può essere appropriato.

Anche la prossemica e il contatto fisico sono molto influenzati dalla cultura, quindi informatevi bene se dovete interagire con persone di un'altra etnia.

7. A ogni cosa il suo momento

A volte può succedere che durante una discussione le parole da dire non vengano subito. Infatti in situazioni delicate, per quanto si possa voler essere spontanei, bisogna stare molto attenti a ciò che si dice per evitare di peggiorare la situazione.

Per questo motivo se in un determinato momento non ti senti di dire realmente ciò che pensi oppure ti senti a disagio perché la discussione sta avvenendo di fronte ad un pubblico, la cosa migliore da fare è rimandarla ad un secondo momento in cui si sarà maggiormente disponibili al confronto.

Ricordati sempre che anche una singola parola può ferire i sentimenti delle persone, quindi cerca di essere spontaneo, ma al tempo stesso cerca di pensare a ciò che dici!

8. Parlare alla giusta velocità

Durante la conversazione è molto importante non parlare troppo velocemente o lentamente.

L'interlocutore infatti potrebbe vederlo come un segno di insicurezza, oppure potrebbe non capire bene ciò che dici nel caso parlassi molto velocemente oppure percepirti come poco interessante se parli molto lentamente.

Il consiglio che posso darti è quello di registrarti e di verificare tu stesso se parli troppo lentamente o velocemente e in base al risultato provare a cambiare la velocità.

9. Sapersi mettere nei panni dell'altro attraverso l'empatia

Questo è uno dei punti più importanti, poiché in certi momenti viene meno all'idea di esprimere noi stessi per lasciar spazio all'altro di esprimersi.

Questo è possibile attraverso quella straordinaria dote che è **l'empatia**, ovvero la capacità di immedesimarsi e comprendere a fondo le sensazioni e gli stati d'animo altrui.

Saper ascoltare gli altri tuttavia, non è affatto facile, prima di tutto bisogna mettersi in sintonia e cercare di non avere distrazioni (come lo smartphone ad esempio) e poi bisogna cercare di capire ciò sta cercando di trasmetterci.

I messaggi a volte non sono costituiti solo di parole e fatti, ma anche di stati d'animo che rimangono nascosti ed eclissati, e che una persona assertiva deve essere in grado di cogliere.

10. Anche i pensieri hanno il loro ruolo!

I pensieri hanno un ruolo fondamentale nella nostra psiche, dato che ogni nostro stato d'animo viene generato a partire da essi.

La persona assertiva è in grado di controllare il flusso dei propri pensieri in modo da evitare tutte quelle convinzioni per cui si è inferiori agli altri facendo in modo di non essere aggressivi o passivi come forma di difesa.

Oggi esistono tecniche psicologiche in grado di impostare dei pensieri positivi. Una di queste tecniche è la psicoterapia cognitivo-comportamentale che spiega come ogni comportamento adottato sia scatenato da pensieri.

Questa psicoterapia è stata testata a livello scientifico ed è in grado di curare anche disturbi psichici, come la depressione, l'**ansia**, gli attacchi di panico o i disturbi ossessivo-compulsivi.

11. Pensa a quello che esprimi

Anche il contenuto ha un ruolo molto importante, dato che è il fulcro su cui si fonda tutta la conversazione. Eppure nell'ambito della comunicazione assertiva non è fondamentale poiché l'assertività consente di esprimere se stessi in ogni modo, non solo attraverso le parole.

Ciò che cambia in un'opinione infatti non è il suo contenuto, ma il modo di esprimerlo.

È arrivata la Felicità con la Regola del 6

Da quando ho iniziato ad applicarla nella mia vita, tutto è cambiato in meglio. E' una regola semplicissima ma straordinariamente efficace per poter finalmente dire è arrivata la felicità..

I risultati in ogni ambito della mia vita si realizzano con una sorprendente puntualità. Anzi, spesso in anticipo sui tempi previsti. L'ansia è diminuita per lasciare spazio alla consapevolezza di avere il pieno controllo della propria vita.

Ma qual'è il significato più profondo di felicità?

Che cos'è la felicità e qual è il suo significato più profondo?

Ogni essere umano ha un proprio concetto di felicità e ognuno insegue la felicità secondo i propri ideali, valori e obiettivi. Alcuni credono che la felicità derivi dai beni materiali, mentre altri credono che derivi dal fare la differenza nella vita degli altri.

Altri ancora credono che la vera felicità derivi da un equilibrio di entrambi.

Indipendentemente dalla definizione di felicità, ci sono alcune cose che sono universalmente condivise quando si tratta di raggiungere la felicità.

Come credere in se stessi: La chiave universale del successo

Una di queste è che la felicità non viene dalle circostanze esterne, ma piuttosto dall'interno. Ciò significa che, indipendentemente da ciò che accade nella vita di una persona, questa ha il potere di scegliere come reagire ad esso e, in ultima analisi, come sentirsi.

Un altro aspetto importante della felicità è che non è statica, bensì in continuo cambiamento ed evoluzione.

Così come gli esseri umani crescono ed evolvono costantemente, anche la loro idea di felicità è in continua evoluzione.

Ciò che ha reso felice una persona in gioventù potrebbe non renderla felice da adulta, e viceversa.

L'importante è continuare a inseguire ciò che ci rende felici ed essere aperti a nuove esperienze e modi di trovare la felicità.

Qual è il significato più profondo della felicità?

La felicità è uno stato interiore che deriva dal vivere una vita in accordo con i propri valori e obiettivi.

Si tratta di prendere il controllo della propria vita e delle proprie scelte e di creare consapevolmente la vita che si vuole vivere. Si tratta di crescita, evoluzione ed espansione.

E soprattutto di ricordare che, qualunque cosa accada, avete sempre il potere di scegliere come reagire e come sentirvi. La felicità è una scelta, quindi scegliete con saggezza!

In questa continua ricerca della Felicità, un ruolo determinante può averlo conoscere e applicare la Regola del 6

Ma cos'è la regola del 6? Come funziona? E' davvero così potente?

Posso solo confermarlo e lo possono confermare anche le centinaia di persone a cui ho insegnato come utilizzare questa regola.

Ricevo quasi quotidianamente lettere o mail di persone che mi ringraziano per avergli fatto scoprire questo metodo straordinario.

Nella vita privata e sul lavoro, questa regola aiuta le persone a realizzare i propri desideri con una sorprendente precisione.

La regola del 6 è il miglior antidoto contro la malattia più diffusa nel mondo:

“La Rimandite”

- Quanti sogni non concretizzati.
- Quanti desideri persi per strada.
- Quanti buoni propositi caduti nel nulla.

La rimandite è il peggior nemico dei nostri sogni perché ci porta a procrastinare, spesso all'infinito, ciò che dovremmo fare per realizzare i nostri obiettivi.

Nei miei seminari parlo spesso di M.I.C.

Non sai cos'è il M.I.C.

M.I.C. è ciò che fa la differenza tra un sogno, un desiderio, un buon proposito e il pieno conseguimento di un obiettivo.

M.I.C. è l'acronimo di Muovere Il C—

###p

Ci siamo capiti vero?

Quando ne parlo, durante i miei seminari, ci facciamo sempre una grassa risata ma alla fine, questo M.I.C. ci fa percepire l'importanza dell'azione.

Il mondo è pieno di gente che predica bene, ma rare sono le persone che "razzolano" altrettanto bene.

- **Solo circa il 3% della popolazione mondiale ha messo per iscritto i propri obiettivi.**
- **Meno della metà di questi ha realizzato una strategia per poter realizzare i propri obiettivi.**
- **Solo il 20% ha il CORAGGIO di compiere le azioni necessarie.**

L'azione è il comune denominatore delle persone che fanno. L'azione coordinata e costante è il comune denominatore delle persone di successo.

Compiere azioni in linea con i nostri obiettivi è quindi l'unico modo per realizzarli. Troppa gente sa cosa "dovrebbe" fare ma non lo fa.

Troppa gente compra libri, frequenta corsi per imparare a fare delle cose, salvo poi dire che quei libri o quei corsi non funzionano solo perché non hanno avuto il coraggio e la costanza per mettere in pratica ciò che hanno letto sui libri o gli è stato insegnato nei corsi.

Spesso contattano anche me per farmi domande del tipo:

Ma se acquisto il suo eBook **Come Superare le Obiezioni** poi vendo di più?

Se segui il suo Corso on line sulle **Tecniche di Vendita** divento un bravo venditore?

Se leggo il suo eBook sui Segreti del **Linguaggio del Corpo** poi scopro chi mi racconta bugie?

Mi fermo qui ma potrei andare avanti ancora per molto. Sapete cosa rispondo in tutti questi casi?

NO! Acquistare un eBook, un libro o frequentare un corso non ti risolve i problemi.

I problemi dobbiamo affrontarli e risolverli noi. Semmai un libro, un eBook o un corso, possono fornirti gli strumenti, le idee e le tecniche giuste.

Ma senza l'azione coordinata e costante non risolverai mai nessun problema e sarà difficile poter arrivare a pronunciare la fatidica frase "è arrivata la felicità"

Il mondo è pieno di gente che ha la libreria piena di libri che spiegano come dimagrire ma non sono calate di un solo etto, decine di libri su come smettere di fumare, ma nonostante questo continuano a fumare. Decine di libri acquistati, magari pure letti, sul come diventare ottimi venditori, senza mai diventarlo veramente.

E il commento più frequente è: “QUESTI LIBRI NON FUNZIONANO”

Sono i libri che non funzionano o siamo noi che non mettiamo in pratica ciò che abbiamo imparato? Dico spesso ai miei seminari che non è importante ciò che sappiamo, ma ciò che sappiamo fare con ciò che sappiamo.

Ancora una volta, l'azione fa la differenza tra i buoni propositi e la realizzazione dei nostri obiettivi.

Senza azione non potrai mai pronunciare la fatidica frase: è arrivata la felicità

La regola del 6 ci aiuta ad agire, aiutandoci a guarire dalla rimandite. Inizia ad applicarla quotidianamente e vedrai che anche la tua vita decollerà.

Regola del 6: Eccola in tutta la sua straordinaria potenza

Tutte le mattine, appena sveglio, prenditi 10/15 minuti e segna le 6 azioni che assolutamente vuoi fare nel corso della giornata. Fai in modo che ogni azione risponda alla domanda:

“Che risultato voglio ottenere?”

Ricordati che questo è fondamentale. Se ti fai la giusta domanda, troverai la giusta risposta. La qualità della nostra vita è direttamente proporzionale alla qualità delle domande che ci facciamo.

La maggior parte delle persone non raggiunge i risultati desiderati perché si fa la domanda sbagliata:

“Cosa devo fare oggi?”.

Questa domanda porta a concentrare la nostra attenzione, e le nostre azioni, solo sulle emergenze e non sulle priorità. Le persone di successo, invece, si fanno ogni giorno queste domande:

“Che risultati voglio ottenere?” e la domanda seguente è: “Quali azioni devo compiere per ottenere quei risultati?”

Cambia la qualità delle tue domande e cambierà la qualità della tua vita.

Le 6 azioni individuate ogni mattina dovranno avere la priorità su tutto il resto e devi assolutamente scriverle in modo da poterle leggere e rileggere durante il giorno, spuntando di volta in volta l'azione già fatta.

Alla sera (ogni sera) dovrai prenderti 10/15 minuti per fare il punto della situazione e verificare se effettivamente hai fatto tutte e 6 le azioni prioritarie identificate al mattino.

Nel caso malaugurato non avessi svolto una o più azioni identificate, le devi assolutamente mettere in lista il giorno dopo.

Ricordati di applicare ogni giorno (mattina e sera) la regola del 6 e il M.I.C. e la tua vita decollerà.

Ci sono tanti modi per reagire alle difficoltà e per diventare più forti; Uno di questi è senza dubbio lavorare molto sulla propria **autostima**.

Comincia subito a diventare più sicuro di te stesso e non perdere il mio nuovo corso on line dedicato alla **Comunicazione Assertiva**.

Finalmente è arrivata la felicità

E' arrivata la felicità.

È una frase che pronunciamo spesso quando le cose vanno bene nella nostra vita.

La pronunciamo quando otteniamo un aumento al lavoro, abbiamo un bambino sano o troviamo il partner perfetto. Ma cosa significa davvero felicità?

E come facciamo a sapere quando la felicità è davvero arrivata?

la felicità viene spesso descritta come uno stato di appagamento, gioia o benessere positivo.

Ma è più di una semplice sensazione. La felicità comprende anche il perseguimento di obiettivi significativi e la capacità di assaporare i piaceri della vita. In altre parole, la felicità è sia un'emozione che una scelta.

Come si fa a sapere se finalmente è arrivata la felicità? Ecco cinque segnali:

1. Vivete nel momento presente.
2. State assaporando i piaceri della vita.
3. Perseguite obiettivi significativi.
4. Siete circondati da relazioni di sostegno.
5. Avete una visione positiva della vita.

Se riuscite a rispondere sì a tutte queste domande, allora si può dire che la felicità è davvero arrivata nella vostra vita!

Cambiate in meglio la vostra vita!

E finalmente anche voi potrete dire: **E' arrivata la felicità**

5 Modi per rendere felice un Bambino

Ci sono molte cose che i genitori possono fare per rendere felici i propri figli. Ecco cinque delle più importanti:

1. Dare loro molto amore e attenzione.

I bambini si nutrono di amore e attenzione da parte dei genitori.

Assicuratevi di dedicare ogni giorno del tempo alle coccole, ai giochi e alle chiacchiere con il vostro bambino.

2. Incoraggiate i loro interessi.

Ogni bambino ha interessi e talenti unici. Coltivateli offrendo loro l'opportunità di perseguire i loro interessi. Ciò può significare iscriverlo a corsi o semplicemente fornirgli materiale a casa per sperimentare.

3. Aiutatelo a sviluppare un forte senso di autostima.

Un bambino che si sente bene con se stesso ha molte più probabilità di essere felice di uno che non si sente bene. Potete aiutare vostro figlio a sviluppare un forte senso di autostima facendogli frequenti complimenti, incoraggiandolo a provare cose nuove e lodando i suoi sforzi piuttosto che i suoi risultati.

4. Insegnate loro a superare le difficoltà.

È inevitabile che i bambini si trovino ad affrontare difficoltà e contrattempi nella vita. Aiutateli ad affrontarle in modo sano, insegnando loro a esprimere i propri sentimenti, a risolvere i problemi e a gestire lo stress in modo positivo.

5. Siate un buon modello di comportamento.

I bambini imparano meglio osservando chi li circonda.

Siate il tipo di persona che volete che vostro figlio diventi, modellando il comportamento che sperate di vedere in lui.

Mostrate empatia, pazienza, gentilezza e rispetto nelle vostre interazioni con gli altri e probabilmente vostro figlio farà lo stesso.

5 Modi per rendere felice il Partner

Rendere felice il vostro partner dovrebbe essere una delle vostre principali priorità in una relazione.

Dopo tutto, i partner felici tendono a stare insieme più a lungo e ad avere relazioni più soddisfacenti.

Se vi state chiedendo come rendere felice il vostro partner, ecco cinque modi per farlo.

1. Cercate di capire cosa rende felice il vostro partner e soddisfatte queste esigenze.

Questo può comportare cose come passare del tempo di qualità insieme, mostrare affetto fisico o dedicarsi a determinate attività insieme.

È importante prendersi il tempo necessario per capire cosa rende felice il vostro partner e poi sforzarsi di fare queste cose regolarmente.

2. Comunicate sempre in modo aperto e onesto con il vostro partner.

Ciò significa condividere apertamente i propri pensieri e sentimenti, ascoltare attentamente quando parla ed essere disposti a scendere a compromessi quando necessario.

La comunicazione è la chiave di ogni relazione felice, quindi assicuratevi di fare la vostra parte.

3. Dimostrate al vostro partner che lo apprezzate.

Questo può essere fatto in piccoli modi, come dire “grazie” per le cose che fanno o semplicemente dire loro quanto tenete a loro.

Prendersi del tempo per mostrare apprezzamento farà molto per rendere felice il vostro partner.

4. Sostenete i sogni e gli obiettivi del vostro partner.

Che si tratti di fare il tifo per lui mentre intraprende una nuova carriera o di offrirgli incoraggiamento nei momenti difficili, mostrargli il proprio sostegno gli farà capire che siete dalla sua parte e che credete in lui.

5. Non smettete mai di cercare di rendere felice il vostro partner.

Solo perché state insieme da un po' non significa che il lavoro sia finito.

Continuate a impegnarvi e a non darvi mai per scontati se volete mantenere viva la felicità nella vostra relazione.

5 Modi per rendere felice una persona Anziana

Ci sono molte cose che si possono fare per rendere felice una persona anziana. Eccone cinque:

1. Trascorrere del tempo con loro.

Una delle cose principali che gli anziani desiderano è la compagnia.

Forse non sono più in grado di uscire come un tempo, quindi è importante passare del tempo con loro.

Anche solo sedersi e chiacchierare con loro può fare una grande differenza nella loro giornata.

2. Aiutateli a mantenersi attivi.

È importante che tutti si mantengano attivi quando invecchiano, e questo vale soprattutto per gli anziani.

Aiutarli a mantenersi attivi – che si tratti di fare una passeggiata con loro, di fare esercizi leggeri o anche solo di aiutarli in casa – può davvero contribuire a migliorare la loro salute generale e la loro felicità.

3. Assicuratevi che mangino bene.

Un altro modo importante per mantenere gli anziani felici è assicurarsi che mangino bene. Ciò significa fornire loro pasti nutrienti e adatti alle loro esigenze specifiche. Potrebbe anche significare aiutarli a preparare i pasti o andare a fare la spesa con loro.

4. Metteteli in contatto con gli altri.

L'interazione sociale è fondamentale per un invecchiamento felice, quindi è importante aiutare gli anziani a rimanere in contatto con gli altri.

Ciò potrebbe significare organizzare incontri regolari con amici o familiari, portarli a eventi sociali o anche solo rimanere in contatto via telefono o e-mail.

5. Fate qualcosa di speciale per loro.

A volte sono le piccole cose che significano di più per gli anziani.

Una cosa semplice come portare loro un mazzo di fiori o preparare una torta può davvero rallegrare la loro giornata e dimostrare loro che ci tenete a loro.

5 Modi per rendere felici voi stessi

Rendere se stessi felici può sembrare una ricerca egoistica, ma in realtà è essenziale per condurre una vita soddisfacente.

Quando si è felici, è più probabile che si sia produttivi, che si prendano decisioni positive e che si attraggano cose belle nella propria vita.

1. Fare qualcosa di bello per gli altri.

Fare volontariato, raccogliere i rifiuti o semplicemente fare dei complimenti può migliorare le giornate degli altri e, a sua volta, far sentire bene anche voi.

2. Trascorrere del tempo con i propri cari.

Il legame sociale è fondamentale per la felicità, quindi trovate il tempo per le persone che contano di più per voi. Che si tratti di familiari, amici intimi o del vostro partner, il tempo di qualità può fare la differenza.

3. Fate regolarmente esercizio fisico.

Fare attività fisica rilascia endorfine, il cosiddetto “ormone della felicità”, che ha effetti positivi sull’umore. Inoltre, l’esercizio fisico offre una serie di altri benefici per la salute che possono migliorare il vostro benessere generale.

4. Ridere spesso.

La risata è davvero la migliore medicina, quindi cercate di incorporare più umorismo nella vostra vita. Passate del tempo con persone divertenti, guardate commedie o leggete barzellette online.

5. Siate grati.

Quando ci si prende il tempo di apprezzare ciò che si ha, è più facile vedere il lato positivo nelle situazioni difficili e assaporare i momenti positivi. Tenete un diario della gratitudine o semplicemente riflettete su tre cose per cui siete grati ogni giorno.

Ora si che potrete davvero dire.....è arrivata la Felicità!

Le 5 Personalità Tossiche da Evitare in ogni ambito della vita

Non è mai troppo tardi per pensare ai **buoni propositi di cambiamento** in ambito domestico, sentimentale, lavorativo e professionale. Per quanto riguarda i rapporti umani in generale, potremmo lavorare sulla nostra **comunicazione assertiva** a beneficio di noi stessi e di chi ci sta intorno in modo da evitare personalità tossiche.

Occhio però che esistono alcune personalità “tossiche” che, nonostante l’assertività, possono rivelarsi degli ossi duri. Dovremmo quindi imparare a riconoscerle e agire in modo da non sprecare tempo ed energie.

Buoni propositi per comunicare in modo assertivo

L’assertività è un’arte! È un esercizio continuo che possiamo fare su noi stessi per comunicare solo il meglio della nostra personalità.

Una persona assertiva è perfettamente in grado di valorizzare le proprie qualità, senza demoralizzarsi e senza addossare colpe agli altri... ciò significa **essere vincenti** nella vita!

Grazie ad una comunicazione assertiva, riusciremo a trasmettere agli altri il nostro valore, le nostre idee e le nostre obiezioni senza prevaricare e senza sembrare aggressivi. Di conseguenza, saremo in grado anche di **tirare fuori il meglio di chi ci circonda**, gettando le basi per rapporti interpersonali più proficui e duraturi.

Se non ti rispecchi nella descrizione appena fatta, allora dovresti proprio fare una promessa a te stesso/a:

Inizia l'anno nuovo credendo di più nelle tue capacità e a rapportarti agli altri in modo assertivo.

Buoni propositi per i prossimi mesi: evitare i vampiri energetici

Tuttavia, nei confronti di certi individui, l'assertività non può far molto! Esistono infatti personalità per così dire "tossiche" che non solo sembrano immuni alla comunicazione assertiva, ma che potrebbero anche minare il tuo stesso percorso verso il miglioramento personale.

Sono conosciuti come "**vampiri energetici**" e l'accezione negativa non è una casualità.

Sono individui che hanno il potere di togliere il buon umore e la voglia di fare. La loro **influenza psicologica negativa** può ripercuotersi sul tuo modo di essere e comportarti. Possono assorbire tutte le tue energie con serie ripercussioni sul piano personale e professionale.

Ecco, la seconda promessa che ti dovresti fare è questa

Tieniti a debita distanza da questi soggetti, per non vanificare la tua crescita personale.

Quali personalità evitare?

Se proprio non puoi evitare i vampiri energetici, ecco come comportarti a seconda dei casi.

1. Il gradasso: quello che alza la voce per nulla

Esistono persone autoritarie e saccenti che spesso **alzano la voce solo per ritagliarsi dello spazio**, a volte anche senza motivi particolari.

La loro autostima sembra grande, ma in realtà è solo gonfiata. In questo modo **tentano di bloccare sul nascere ogni obiezione**.

Contro queste persone bisognerebbe rispondere in modo diretto e conciso. Usa la comunicazione assertiva per dimostrare, in modo educato, quanto in realtà la loro aggressività ti sia **indifferente**.

2. Il lamentoso: quello che... “va sempre tutto male”

Sono in genere persone talmente **pessimiste** da sembrare irrecuperabili. Le lamentele continue rischiano di intaccare il tuo approccio positivo alle cose.

Meglio rispondere con l'indifferenza. Ciò dovrebbe spingere il lamentoso a cercare attenzioni altrove.

3. Il logorroico: quello che parla, parla e parla

Il logorroico si nutre dell'energia altrui con **interminabili discorsi**.

Non esiste argomento che lo possa lasciare senza parole! Un po' come per il gradasso, anche qui l'essere prolisso nei discorsi nasconde delle insicurezze.

E anche contro questi vampiri energetici la soluzione migliore è l'**indifferenza**. Cosa che sposterà la loro influenza negativa verso altre persone.

4. Il ritardatario: quello che... “scusa c'era traffico”... ogni giorno!

Capita a tutti di ritardare, ma ci sono persone per le quali il ritardo è in pratica la regola più che l'eccezione!

Ritardi continui e significativi si possono tradurre in una considerevole **perdita di tempo e risorse anche per le persone che gli stanno attorno**.

Proprio questa potrebbe essere la leva giusta da comunicare per risolvere il problema. Se però il disagio persiste, meglio prendere le distanze.

5. Il pettegolo: quello che guarda sempre e solo gli altri

In modo simile al lamentoso e al logorroico, anche gli esperti del gossip nascondono insicurezza.

D'altronde, cosa c'è di meglio per nascondere le proprie lacune del **sottolineare i difetti altrui**? Di conseguenza, anche i pettegoli sono deleteri per il tuo approccio positivo.

L'**indifferenza** risulta anche in questo caso l'arma migliore per non sprecare tempo.

Tutti questi sono esempi di come la comunicazione assertiva ti può aiutare a valorizzare te stesso e a gestire in modo intelligente le relazioni con gli altri.

Resilienza: toccare il fondo fa bene

Potrebbe sembrare una provocazione, ma non lo è affatto. Avete mai sentito parlare della RESILIENZA?

Riuscite a ricordare cosa vi è successo ogni volta che avete toccato il fondo?

Il dolore non ci lascia mai come ci ha trovati!

Il dolore è una cosa strana.

Non ci lascia mai veramente come ci ha trovato.

Ci cambia, ci altera, ci plasma in qualcosa di nuovo. Il dolore può essere totalizzante, facendoci sentire persi e soli.

Può essere opprimente e farci sentire come se non ce la facessimo mai. Ma il lutto può anche essere un fattore di forza, che ci dà la forza di andare avanti.

Può essere una fonte di conforto, aiutandoci a entrare in contatto con altri che hanno subito una perdita. In definitiva, il dolore fa parte dell'esperienza umana.

E sebbene possa essere sempre con noi, non deve controllare le nostre vite. Possiamo scegliere come ricordare i nostri cari e possiamo scegliere di trovare la gioia in mezzo al dolore.

Quante volte abbiamo visto persone, scoprire di essere gravemente ammalate, trovare la forza e la determinazione per affrontare e vincere la malattia, iniziando anche ad amarsi di più, ad apprezzare la vita e a sorridere ogni giorno? Tutto questo è riuscito grazie a delle buone tecniche di resilienza.

Quante volte abbiamo visto persone, perdere il lavoro e trovare finalmente il coraggio di rispolverare dal cassetto i loro sogni e creare l'attività dei loro desideri?

Quante volte abbiamo visto persone soffrire per essere state lasciate dalla persona amata, ritrovare la voglia di rimettersi in gioco, diventando **persone migliori** e avvicinare finalmente la persona giusta?

Siamo esseri abitudinari e abbiamo difficoltà a uscire da quella che gli americani chiamano “**comfort zone**”.

Per quanto possa sembrare triste, ci si abitua anche all'infelicità, alla sofferenza e al dolore.

Toccare il fondo, spesso ci risveglia da questa “anestesia emozionale” spronandoci a tirare fuori **il meglio di noi stessi**, che è sempre stato lì, solo anestetizzato dalle nostre abitudini.

Toccare il fondo sprona le persone a ritrovare tutto lo slancio vitale per iniziare finalmente a vivere la vita che desiderano e meritano.

La buona notizia è che possiamo fare tutto questo ora e senza aspettare necessariamente di toccare il fondo.

Riprendete in mano la vostra vita e risvegliatevi dal torpore emozionale.

Non siamo nati per soffrire e combattere ogni giorno, ma siamo su questa terra per essere felici e per godere di tutte le cose meravigliose che ogni giorno la vita ci offre.

Ogni giorno ci vengono donati 86.400 secondi, sta solo a noi riempirli di gioia, di felicità e di amore.

- ***Perché rimandare ciò che si può fare oggi a un momento lontano?***
- ***Perché rinunciare a vivere al meglio oggi?***
- ***Perché rimandare a quando si sarà vecchi?***

Riempite le vostre giornate di colore.

Inseguite il meglio che ogni singolo giorno può darvi.

E se passa una opportunità afferratela

E' facilissimo tormentarsi all'infinito sugli errori commessi in passato. Troppe persone vivono nel passato piuttosto che amare il presente e costruire un futuro migliore.

- Imparate a scoprire un lato umoristico in tutte le situazioni.
- Imparate a ridere di voi stessi, delle situazioni che vivete e a prendervi meno sul serio.
- Imparate a dire ogni giorno alle persone che amate, quanto le amate, perché un giorno non ci saranno più e non potrete più farlo.
- Perdonate!
- Si può perdonare senza perdere la dignità e il rispetto di sé.

Quando è stata l'ultima volta che avete fatto qualcosa per la prima volta?

Quando faccio questa domanda durante i miei seminari, ci sono persone che neanche ricordano quando hanno fatto qualcosa di nuovo per la prima volta.

Il destino non esiste, lo creiamo noi, ogni giorno con le nostre scelte e i nostri pensieri.

Iniziamo a fare i pensieri giusti e le scelte giuste e la nostra vita inizierà a riempirsi di gioia, passione e felicità.

###p

Possiamo continuare a riempire la tela di innumerevoli sfumature di grigio oppure, di colori caldi, gioiosi e brillanti. Sta solo a noi scegliere.

Assumiamoci la responsabilità di ciò che ci accade e iniziamo a riprendere il controllo della nostra vita. Ricordatevi! Potete scegliere in ogni istante della vostra vita se dare una pennellata di grigio o riempire la tela di colori brillanti.

Ci sono tanti modi per reagire alle difficoltà e per diventare più forti; Uno di questi è senza dubbio lavorare molto sulla propria **Autostima**

Come ritrovare la serenità e l'equilibrio in 5 Modi Efficaci

Siamo talmente presi dalla frenesia della vita quotidiana che praticamente ci dimentichiamo di fermarci a pensare e riflettere, per assaporare il vero ed autentico valore delle cose che ci circondano.

Io stesso sono sempre di corsa. Corriamo come razzi per riuscire a fare più cose possibili e nel frattempo ci scordiamo di apprezzare le cose più semplici, ma anche più belle, della vita.

Avete presente che quando siete in moto (o in qualsiasi altro mezzo veloce) il paesaggio circostante appare deformato ai vostri occhi? Ecco una prima grande considerazione:

Se correre veloci ci scatena adrenalina di primo acchito, poi subentra lo stress e la paura di andare troppo forte e sia il fisico che la mente, alla lunga ne risentono.

Riprendiamoci il nostro tempo allora! Rallentiamo e iniziamo a godere della bellezza che ci circonda!

Rallenta, Assapora le piccole Cose e Riprenditi la tua Serenità!

Come fare per ritrovare la serenità perduta? Per essere un po' più tranquilli e meno di corsa?

Partendo dal presupposto che ci sono impegni quotidiani ai quali non possiamo rinunciare, cerchiamo di impiegare meglio il tempo libero che abbiamo a disposizione.

Ecco 5 mosse furbe che io stesso utilizzo per alleviare lo stress quotidiano e ritrovare la serenità:

1. Fare una passeggiata all'aria aperta.

È risaputo che fare attività fisica, anche moderata, è un vero e proprio toccasana per la nostra salute. Lo stress si abbassa e aumenta il benessere.

In più se è anche una bella giornata di sole, la luce e la luminosità sono una vera e propria iniezione di positività. Uscire a farsi una passeggiata per schiarirsi le idee quindi è sempre una buona idea che rigenera.

In più se lo fate in un parco o comunque in mezzo al verde, il contatto con la natura rinvigorerà corpo e mente.

Il video che avete appena visto, con tutte quelle immagini meravigliose di cieli stellati e paesaggi incontaminati, ne è un esempio lampante.

Nella società di oggi, viviamo fisicamente sempre più circondati da cemento e mattoni, e mentalmente nel mondo virtuale del web 2.0.

Riuscire a riprendere il contatto con la realtà vera della natura, con le sue bellezze autentiche e senza tempo, ci aiuta a ritrovare noi stessi e a compiere meglio e con più energia, i nostri compiti quotidiani.

2. Guardare un film divertente o emozionante.

Per distrarre la mente dai pensieri negativi, guardare un film può essere senza dubbio un'ottima idea.

Divertirsi o emozionarsi davanti alle scene di un film, ci trasporta in un altro mondo, ci distacca per qualche istante dalla realtà e permette alla mente di rilassarsi.

Non ha importanza il genere, guardiamo quello che più ci piace e soprattutto che possa trasmetterci emozioni.

L'emozione, se forte ed intensa, è infatti in grado di scuoterci dal nostro torpore quotidiano, regalandoci attimi di piacevole frenesia.

La prossima volta che vi propongono di andare al cinema, invece che rifiutare, accettate e non ve ne pentirete!

3. Coltivare le proprie passioni più grandi.

Ritagliarsi degli spazi da dedicare solo a se stessi, ci aiuta a riprendere contatto con il nostro io interiore, incrementando i nostri livelli di benessere e riducendo quelli di stress.

Dire di non avere tempo da dedicare alle proprie passioni, è vero solo in parte. Il più delle volte siamo pigri e il fatto della mancanza di tempo è solo una scusa. **S**

e una cosa la vuoi davvero, il tempo lo trovi, punto.

Ritagliare dalla propria giornata qualche momento da dedicare ad un'attività che amiamo e che ci fa stare bene, non è tempo sprecato o rubato, ma al contrario è tempo prezioso per la nostra salute e per il nostro benessere fisico e mentale.

4. Ascoltare musica *La musica è l'armonia dell'anima* (Alessandro Baricco).

Molti studi hanno confermato che ascoltare la propria musica preferita ha un effetto rilassante sul sistema nervoso e contribuisce ad infondere una sensazione positiva su tutto l'organismo.

Perché non farlo quindi? Se avete guardato il bellissimo video che ho inserito all'inizio di questo post, vi sarete accorti che la musica di sottofondo è davvero straordinaria ed è in grado di trasmettere emozione, forza e benessere.

Quando vi ritrovate quindi in momento negativo, spazzate via i brutti pensieri con una bella melodia allegra che vi dia la carica!

5. Osservare il mondo con gli occhi di un bambino!

L'innocenza e la spensieratezza con cui i bambini guardano ed osservano il mondo è un qualcosa di straordinario.

Crescendo tutti noi veniamo sommersi dai problemi e dalle responsabilità della vita quotidiana e ci dimentichiamo di quanto fosse bella la realtà senza le complicazioni dell'età adulta.

Tornare bambini per qualche istante non significa certo ignorare tutto ciò che fino ad oggi abbiamo costruito, ma è un modo molto piacevole di distaccarsi per qualche momento dai tanti impegni e ritornare ad apprezzare le cose in maniera disinteressata e pura, proprio come farebbe un bambino.

Essere in pace con se stessi e ritrovare la pace interiore

Cosa significa essere in pace con se stessi?

Significa essere in armonia con i propri pensieri, emozioni e azioni.

Significa accettare se stessi, anche con i propri difetti e imperfezioni.

Significa essere in grado di lasciar andare la negatività e lo stress e trovare la calma e l'appagamento dentro di sé.

La pace interiore non significa necessariamente essere sempre felici.

Si tratta di avere un senso di equilibrio e di benessere, anche in mezzo alle difficoltà.

Si tratta di essere centrati e presenti nel momento, senza essere trascinati dai ricordi del passato o dalle preoccupazioni del futuro.

Si tratta di essere a proprio agio con chi si è e con il modo in cui si vive la propria vita.

Trovare la pace interiore è un processo di auto-scoperta e di crescita.

Come credere in se stessi: La chiave universale del successo

Richiede di diventare più consapevoli dei propri pensieri, emozioni e azioni e di accettarli senza giudicarli.

Inoltre, è necessario esplorare i propri valori e le proprie convinzioni e imparare a vivere in accordo con essi.

Man mano che si cresce in pace con se stessi, si scopre che anche le relazioni con gli altri migliorano. Sarete più pazienti, più comprensivi e più indulgenti.

Sarete in grado di gestire meglio le situazioni difficili, perché avrete un maggiore senso di forza interiore e di calma.

Il viaggio verso la pace interiore non è sempre facile, ma ne vale la pena.

Quando riuscirete a trovare la pace dentro di voi, sarete in grado di affrontare meglio le sfide della vita.

Vivrete con maggiore chiarezza, scopo e gioia. Iniziate il vostro viaggio oggi stesso esplorando i vostri pensieri e le vostre emozioni e facendo piccoli passi verso l'accettazione di voi stessi e la calma interiore.

Qualunque sia il nostro stile di vita, riuscire ad essere il più sereni possibile è fondamentale per compiere al meglio gli impegni quotidiani. Una mente rilassata e serena reagisce senza dubbio in modo migliore rispetto ad una stressata.

Evitiamo quindi di correre veloci perdendoci il bello che c'è intorno a noi!

Lentezza a volte non significa perdere tempo, ma piuttosto vuol dire riflettere con se stessi, raccogliere i propri pensieri per essere pronti ad affrontare le sfide della vita, preparati e nel modo migliore.

Se la società di oggi ci impone ritmi frenetici, noi dobbiamo essere abili a contrastare la sua velocità repentina, riprendendoci i nostri spazi, rallentando e fermandoci se necessario, per riprendere fiato e per permettere alla nostra mente di riossigenare idee e pensieri.

Vi lascio con queste parole di S. Santorelli, davvero molto significative:

Della mia vita cambierei soprattutto la punteggiatura. Eliminerei quasi tutti gli interrogativi e i due punti li userei soltanto per chiarire le cose davvero importanti. Chiuderei prima alcune parentesi, mentre altre non le aprirei affatto. Metterei più virgole e meno punti; aggiungerei molti più spazi per dedicarmi a me.

La serenità e l'equilibrio sono alla base anche del comportamento assertivo.

Alessandro Ferrari

Author: Alessandro Ferrari Autore, Imprenditore e Formatore esperto in Comunicazione, Tecniche di Vendita e Inbound Marketing.



<https://www.afcformazione.it/>

