

COLTIVARE

l'Autoestima



ARMONIOSAMENTE

COLTIVARE L'AUTOSTIMA

Ciao, sono Ignazia Panepinto e ti do il benvenuto nel percorso di ArmoniosaMente: "**Coltivare l'Autostima**".

In questo percorso ti propongo un programma gratuito di 7 giorni per migliorare la tua autostima e vivere una **vita in armonia**.

Se vorrai, alla fine della settimana avrai l'opportunità di prenotare una videochiamata **gratuita** di 30 minuti con me, per parlare dei tuoi pensieri e delle tue emozioni riguardanti il percorso svolto.

Basterà contattarmi tramite mail, scrivendo nell'oggetto "coltivare l'autostima" e nel testo il tuo nome, cognome, numero di telefono e/o mail per ricevere le date e gli orari disponibili per il colloquio.

Adesso è il momento di iniziare questo viaggio.

Ti consiglio di munirti di un quaderno o di un'agenda da adibire a diario di bordo.

E ora...**buon percorso!**

Il percorso rappresenta una guida ed un supporto al raggiungimento di un maggior benessere ed equilibrio personale, non costituisce atto medico o psicoterapeutico; perciò non entra nella cura di specifiche patologie, per le quali si consiglia di contattare, prima di ogni altro, il proprio medico curante.

Giorno 1

"All'interno della mia vita posso scegliere sempre".

Prendi un quaderno ed una penna e comincia il tuo viaggio.

Descriviti in almeno 5 punti. Naturalmente possono anche essere di più, ma non devono essere meno. Prenditi tutto il tempo che vuoi. La tua lista deve essere obiettiva e **senza giudizio**. Puoi esprimerti con parole o anche con frasi, spiegando anche il perché di alcune caratteristiche.

Poi fai un'altra lista in cui scriverai tutto ciò che senti come un peso. Tutto ciò che senti di dover fare e che credi di non poter fare.

Tutti i:

"Io devo..."

"Io devo..."

"Io devo..."

ed i:

"Non posso..."

"Non posso..."

"Non posso..."

In questo modo focalizzerai la tua attenzione sul tuo **dialogo interiore**, così da poterlo cambiare da negativo a positivo.

Fai caso a tutti i tuoi pensieri e alle tue parole e scrivile sul tuo quaderno. Potrebbe trattarsi anche di **convinzioni** che hai dall'età infantile, provenienti dai tuoi genitori o da altre persone importanti, che hai interiorizzato ma che non risuonano con la tua persona e ti impediscono di trovare l'armonia.

A fine giornata, prendi la tua ultima lista e cambia ogni frase da negativa a positiva.

Cambia i “**devo**” con “**posso**” e i “**dovrei**” con “**potrei**”.

Puoi utilizzare anche altri verbi, rimanendo nel flusso positivo.

Come ad esempio “**io merito**” “**io desidero**” ecc...

Scrivi le tue nuove frasi e **leggile ad alta voce**.

Con fermezza e dolcezza.

Alla fine del tuo esercizio ti suggerisco di annotare sul tuo quaderno le informazioni relative al tuo stato interiore:

- ✓ Quali emozioni provi.
- ✓ Quali pensieri sono arrivati alla tua mente.
- ✓ Cosa senti a livello fisico, nel tuo corpo.

Giorno 2

"Mi amo e mi approvo così come sono".

Ieri, nella descrizione che hai fatto di te, avrai sicuramente evidenziato sia i tuoi **pregi** che i tuoi **difetti**.

Spesso tendiamo a considerare i nostri difetti come qualcosa di negativo, dimenticando due aspetti fondamentali:

- 1) il primo è che tutti gli esseri umani hanno pregi e difetti, per cui sei esattamente come dovresti essere;
- 2) il secondo è che, come ogni cosa, anche le caratteristiche che ti distinguono hanno due facce della medaglia.

Mi spiego meglio.

Una caratteristica come ad esempio la **sensibilità**, può essere vista come positiva o negativa a seconda dell'uso che se ne fa.

A mio avviso, essere sensibili e quindi empatici, può aprire le porte a tutte quelle professioni di cura in cui le persone meno empatiche hanno difficoltà ad accedere.

Un altro esempio può essere la **paura**.

Se della paura ne facciamo un "uso" consapevole, essa ci permetterà di evitare tutte quelle situazioni che possono metterci facilmente nei guai.

Naturalmente sto facendo un discorso molto generale, ma se ci pensi, in quest'ottica, puoi trasformare quelli che vedi come difetti, nelle tue **risorse personali**.

Non devi trovare la perfezione.

Sei esattamente come dovresti essere, perché **sei un essere unico e speciale**. Nessun'altra persona al mondo possiede la stessa combinazione di caratteristiche come la tua!

Visualizzazione guidata

Con questa visualizzazione avrai la possibilità di **riconoscere ed accogliere le varie parti di te in un tutto armonioso**. Non esistono parti di te positive e negative se non c'è giudizio verso esse e quindi verso te.

Cerca un luogo ed un momento da dedicare solamente a te e a questa pratica, in cui nessuna cosa potrà disturbarti.

Se non è tua abitudine praticare visualizzazioni o meditazioni, puoi optare per la posizione seduta e puoi anche non chiudere gli occhi ma socchiuderli leggermente. Devi essere completamente a tuo agio.

Decidi liberamente quanto "stare" nella tua visualizzazione. Anche questo dipenderà da quanto sia abituata o abituato a visualizzare o meditare.

Se è di tuo gradimento puoi accendere candele, incensi e/o una musica rilassante di sottofondo.

Sdraiati in una posizione comoda in cui non senti tensioni con le braccia stese lungo i fianchi e le punte dei piedi rivolte verso l'esterno.

Fai un paio di respiri profondi e senti il tuo corpo completamente rilassato.

Immagina di vedere quella che reputi essere la parte migliore di te. Attribiscile un colore ed una luce. Rimani qualche istante a contemplarla.

Adesso immagina di vedere quella che reputi essere la parte peggiore di te. Attribisci anche a lei un colore ed una luce e rimani qualche istante a contemplarla.

Ora immagina le due parti fondersi per divenire qualcosa di unico ed estremamente brillante.

Le due parti da sole non avrebbero mai raggiunto la brillantezza e la luminosità che hanno adesso che sono unite.

Rimani qualche istante a bearti di questa meraviglia.

Visualizzati felice.

Sorridi.

Sei una persona completa.

Ringrazia ed accogli tutto ciò che fa parte di te.

Quando lo ritieni opportuno fai un respiro profondo, muovi lentamente ogni singola parte del tuo corpo e ritorna dolcemente a te.

Alla fine del tuo esercizio ti suggerisco di annotare sul tuo quaderno le informazioni relative al tuo stato interiore:

- ✓ Quali emozioni provi.
- ✓ Quali pensieri sono arrivati alla tua mente.
- ✓ Cosa senti a livello fisico, nel tuo corpo.

Giorno 3

"Merito amore. Merito una vita meravigliosa".

Un modo efficace per raggiungere quella parte profonda di sé è quello di ripetere alcune frasi guardandosi dritti negli occhi, utilizzando la tecnica delle **affermazioni allo specchio**.

Dovrai farlo almeno **5 volte al giorno** a voce alta, perciò ti consiglio di dire alle persone che abitano insieme a te che si tratta di un esercizio, oppure se preferisci non farti sentire, ti consiglio di farlo quando è sicuro che nessuno potrà sentirti.

Ti raccomando di ripetere le tue frasi ad alta voce, guardandoti negli occhi, con **determinazione e dolcezza**.

Probabilmente ti sembrerà una cosa bizzarra, capita a molte persone non solo a te, ma ti assicuro che ti abituerai presto.

E' importante che tu lo faccia più volte che puoi. Si tratta di un esercizio tanto semplice quanto efficace.

Puoi aggiungere le frasi che desideri, sceglierne alcune e farle diventare il tuo mantra o utilizzare quelle che ti suggerisco io.

In ogni caso ti consiglio di utilizzare sempre: **"Io mi amo"** e di concludere con **"Sono grata"** o **"Sono grato"**.

Puoi ripetere le tue affermazioni aggiungendo il tuo nome nel seguente modo: "Io mi amo".

Mi raccomando: credici!

Affermazioni allo specchio

- Io ... mi amo.
- Io ... merito una vita meravigliosa.
- Io ... merito amore.
- Io ... merito gioia.
- Io ... merito una vita in armonia.
- Io ... sono felice.
- Io ... mi approvo.
- Io ... sono una persona piena d'amore.
- Io ... sono una persona gioiosa.
- Io ... merito il lavoro dei miei sogni.
- Io ... adoro i miei talenti.
- Io ... sono una persona di successo.
- Io ... sono immersa/o in un circolo d'amore.
- La vita mi ama.
- La mia vita è meravigliosa.
- Sono grata. Sono grato.

Alla fine del tuo esercizio ti suggerisco di scrivere le frasi che hai sentito risuonare maggiormente dentro te, così da averle a portata di mano e poterle ripetere tutte le volte che vuoi e annotare sul tuo quaderno le informazioni relative al tuo stato interiore:

- ✓ Quali emozioni provi.
- ✓ Quali pensieri sono arrivati alla tua mente.
- ✓ Cosa senti a livello fisico, nel tuo corpo.

Giorno 4

"Lascio andare e vivo in pace".

E' arrivato il momento di **abbandonare le credenze** che ti hanno fatto male in passato o che ti fanno male in questo momento, semplicemente perché non ne hai bisogno.

Nel momento presente, scegli di lasciare andare ciò che non è funzionale al tuo benessere.

Che si tratti di colpa, rabbia, paura, invidia, delusione o qualsiasi altra cosa, è arrivato il momento di lasciarla andare.

Se ciò che devi lasciare andare è l'incapacità di perdonare qualcuno o te stessa/o, questo è il momento giusto.

Puoi lasciare andare anche questa tensione e **vivere in libertà**.

Visualizzazione guidata

Cerca un luogo ed un momento da dedicare solamente a te e a questa pratica, in cui nessuna cosa potrà disturbarti.

Se non è tua abitudine praticare visualizzazioni o meditazioni, puoi optare per la posizione seduta e puoi anche non chiudere gli occhi ma socchiuderli leggermente. Devi essere completamente a tuo agio.

Decidi liberamente quanto "stare" nella tua visualizzazione. Anche questo dipenderà da quanto sia abituata o abituato a visualizzare o meditare.

Se è di tuo gradimento puoi accendere candele, incensi e/o una musica rilassante di sottofondo.

Sdraiati in una posizione comoda in cui non senti tensioni con le braccia stese lungo i fianchi e le punte dei piedi rivolte verso l'esterno.

Fai un paio di respiri profondi e senti il tuo corpo completamente rilassato. Visualizzati mentre cammini lungo un sentiero. Sei in mezzo alla natura e cammini con sicurezza.

Raggiungi una grotta e, con molta tranquillità, come fosse familiare, entri dentro.

In effetti è un posto per te familiare, perché dentro ci sono le foto che rappresentano tutto ciò che la tua persona associa alla colpa, alla rabbia, alla paura, all'invidia, alla delusione e alle tensioni.

Lentamente guardi tutte le foto appese e riconosci situazioni, oggetti, persone che sono state presenti ma che non fanno più parte della tua vita.

Dopo aver guardato bene ogni singola foto, puoi scegliere se continuare a stare in quella grotta semi buia ed umida o proseguire il tuo cammino.

Ringrazi ogni immagine vista perché ha reso speciale la persona che sei oggi e scegli di lasciare andare tutto questo.

Ti vedi mentre apri una porta, lasciarti andare alle spalle il passato e trovare al di là della porta, luce, amore ed una fantastica sensazione di libertà.

Alla fine del tuo esercizio ti suggerisco di annotare sul tuo quaderno le informazioni relative al tuo stato interiore:

- ✓ Quali emozioni provi.
- ✓ Quali pensieri sono arrivati alla tua mente.
- ✓ Cosa senti a livello fisico, nel tuo corpo.

Giorno 5

"Vivo qui ed ora".

Nella stragrande maggioranza dei casi, i nostri malesseri derivano dal fatto che non viviamo mai pienamente il **momento presente** ma restiamo intrappolati nel passato o pensiamo eccessivamente al futuro.

Vivere con consapevolezza il momento presente, permette di essere padroni della propria esistenza, trovare o ritrovare serenità e gioire pienamente di ogni singolo aspetto della vita.

Per connetterti con il momento presente, ti invito a **disconnetterti** da tutto ciò che interferisce con questa attività o almeno di farlo nei limiti del possibile.

Perciò ti consiglio di evitare o limitare i tuoi accessi ai social network, l'uso del telefono e della tv.

Prendi in mano le redini della tua vita.

Esercizio di consapevolezza

Imposta 2 o 3 allarmi sul tuo telefono scegliendo a caso gli orari. Ogni volta che suona l'allarme, fermati ed allenati ad essere presente con tutti i tuoi sensi. Chiediti:

- Quali sono 5 cose che puoi **vedere**?
Guardati intorno e nota 5 cose o dettagli che non hai notato prima.
- Quali sono le 4 cose che puoi **sentire sulla tua pelle**?
Ad esempio il calore del sole, l'aria fresca in alcune parti del corpo, i piedi a contatto con il pavimento, il tessuto dei vestiti a contatto con la pelle. Puoi prendere un oggetto e notarne la consistenza.
- Quali sono 3 cose che puoi **udire**?
Osservate tutti i suoni di sottofondo e cerca di distinguerli.
- Quali sono le 2 cose che puoi **odorare**?
Ad esempio l'odore di cibo, di bevande, di fiori o di erba, di sapone, di smog ecc...
- Qual è 1 cosa puoi **assaporare**?
Qualcosa che hai mangiato o bevuto e della quale vi è ancora traccia nella tua bocca o la tua saliva o ancora l'aria sulla lingua.

Alla fine del tuo esercizio ti suggerisco di annotare sul tuo quaderno le risposte e anche informazioni relative al tuo stato interiore:

- ✓ Quali emozioni provi.
- ✓ Quali pensieri sono arrivati alla tua mente.
- ✓ Cosa senti a livello fisico, nel tuo corpo.

Giorno 6

"Apro la porta del ricevere".

Sembra la cosa più semplice da fare, eppure non è così nella realtà.

Per essere pronti a **ricevere**, a volte dobbiamo abbattere i muri di resistenze e sensi di colpa che abbiamo costruito direttamente o indirettamente, frutto di insegnamenti incorretti.

Dare e ricevere sono due facce della stessa medaglia.

Bisogna saper dare e bisogna saper ricevere.

Per essere certi di farlo nel modo giusto è indispensabile che ci si metta amore in entrambi i casi.

Ora ripeti con convinzione le seguenti frasi:

- Posso ricevere perché **merito**.
- Posso ricevere perché **chiedo** con una comunicazione chiara ed amorevole.
- Posso ricevere perché in questo modo **regalo** agli altri la possibilità di dare.

Scegli uno dei tanti modi che conosci per ricevere amore in questa giornata.

Come ad esempio:

- Trascorri un po' di tempo speciale con una persona cara.
- Fai una passeggiata in mezzo alla natura.

- Regalati un fiore o una pianta.
- Guarda un film.
- Consuma un pasto che ti piace particolarmente.
- Abbraccia chi ami.
- Chiedi ad una persona cara di fare una passeggiata insieme.
- Regalati un massaggio.
- ...

Alla fine della tua giornata ti suggerisco di annotare sul tuo quaderno le informazioni relative al tuo stato interiore:

- ✓ Quali emozioni hai provato nel ricevere.
- ✓ Quali pensieri sono arrivati alla tua mente.
- ✓ Cosa hai sentito a livello fisico, nel tuo corpo.

Giorno 7

"Il mio corpo è il mio tempio".

Ricordando la famosa citazione di Ippocrate: "Il corpo umano è un tempio e come tale va curato e rispettato, sempre", ti invito a **prenderti cura** del tuo corpo.

Dedicati oggi alla cura del tuo **corpo**, nel modo che preferisci, ma fallo coinvolgendo tutti gli aspetti della tua persona.

Scegli con cura la tua alimentazione ed il tuo abbigliamento ma soprattutto svolgi un'**attività fisica**.

Può essere una passeggiata veloce, una lezione di yoga o anche un ballo che ti piace tanto.

L'attività fisica stimola il rilascio di endorfine, detti anche "**ormoni del piacere**", ossia i neurotrasmettitori coinvolti nelle sensazioni di benessere, che hanno un'azione analgesica ed un effetto calmante e rilassante.

Svolgere un'attività fisica ti aiuterà ad eliminare stress, ansia e tensioni, migliorerà il tuo umore, regalandoti sensazioni di piacere che ti renderanno **felice**.

Alla fine della tua giornata ti suggerisco di annotare sul tuo quaderno le informazioni relative al tuo stato interiore:

- ✓ Quali emozioni hai provato nello svolgimento delle attività.
- ✓ Quali pensieri sono arrivati alla tua mente.
- ✓ Cosa hai sentito a livello fisico, nel tuo corpo.

BONUS!!!

Giorno 8

Siamo arrivati alla conclusione del mini percorso "Coltivare l'Autostima".

Ti suggerisco di **scrivere una lista dei tuoi pregi, stampare una foto che ti ritrae sorridente** e mettere entrambe le cose in una parte della casa in cui sai che potrai vederle spesso.

Ti ricorderanno **quanto vali!**

Un percorso di una sola settimana non è esaustivo, è vero, però con esso hai già iniziato a sperimentare alcuni **cambiamenti**.

La tua mente ha acquisito prospettive nuove che puoi mettere in atto nella tua quotidianità per migliorare la **qualità della tua vita**.

Giorno dopo giorno, hai iniziato a stabilire un nuovo rapporto con le tue sensazioni, i tuoi pensieri e le tue emozioni.

Hai sperimentato la **consapevolezza** e l'**amore** che sono dentro te e hai compreso che devi solo connetterti con essi.

Questo è il primo passo per accedere a quella libertà interiore che **meriti**.

Questa risorsa ti ha dato l'opportunità di cominciare o continuare a **prenderti cura della persona più importante per te: Tu!**

Ma il lavoro è solo cominciato.

Se vuoi raggiungere l'armonia, la pace interiore, lasciare andare paure, ansia e stress, la scelta migliore da fare è quella di optare per un percorso più strutturato e approfondito, in grado di regalarti benefici concreti e duraturi.

Io ti offro l'opportunità di trovare la tua formula della felicità con i **percorsi di ArmoniosaMente!**

♡ Scegli il tuo percorso tra quelli proposti.

Clicca QUI.



♡ oppure contattami al seguente indirizzo per elaborare insieme un

percorso personalizzato.

Clicca QUI.

Ti ricordo che adesso hai l'opportunità di prenotare una videochiamata gratuita di 30 minuti con me, per parlare dei tuoi pensieri e delle tue emozioni riguardanti il percorso svolto.

Scrivimi una mail a info@armoniosamente.org scrivendo nell'oggetto "coltivare l'autostima" e nel testo il tuo nome, cognome, numero di telefono e/o mail per ricevere le date e gli orari disponibili per il colloquio. E' molto importante per me divulgare la **cultura del benessere**, per questo, per accedere alle risorse gratuite, come vedi non ti viene chiesto di iscriverti a nessuna mailing list.

Io non devo e non voglio "acchiapparti", preferisco **lasciarti la libertà** di scegliere quando leggere o ascoltare le mie parole.

Ti chiedo però di **valorizzare il lavoro che ho svolto per regalarti questa risorsa**, seguendomi sulle varie piattaforme e condividendo i link dei profili di ArmoniosaMente.

In questo modo anche tu avrai contribuito a divulgare la cultura del benessere, dando la possibilità a più persone possibili di conoscermi e di prendersi cura di sé e permettendo a me di avere un "corrispettivo" per il lavoro svolto.

Seguimi, condividi i link dei profili e condividi le risorse che più ti piacciono delle mie piattaforme.

Te ne sono grata!



Visita il blog di ArmoniosaMente



Seguimi su YouTube



Seguimi su Instagram



Seguimi su Facebook

Con affetto 

Ignazia