

7 TRUCCHI PER PIACERSI DI PIU'!

Virida Castelbarco



- ◆ *DITE DI SI*
- ◆ *DIMENTICATE IL PASSATO*
- ◆ *SMETTETE LA DI SUBIRE*
- ◆ *CONCENTRATEVI SUI PUNTI DI FORZA*
- ◆ *ELIMINATE LE IDEE NEGATIVE*
- ◆ *SIATE I MIGLIORI AMICI DI VOI STESSI*
- ◆ *SIATE ASSERTIVI*



DITE DI SI

✦ *ESERCIZIO*

✦ *Chiudete gli occhi e ripetete ad alta voce: NO ... NO ... NO ... NO ... NO ...*

✦ *COME VI SENTITE?*

✦ *Chiudete gli occhi e ripetete ad alta voce: SI ... SI ... SI ... Si ... SI ...*

✦ *COME VI SENTITE?*



DIMENTICATE IL PASSATO

- ✦ *Il passato non deve diventare una valigia troppo pesante da trasportare nel presente e nel futuro*
- ✦ *Deve solo servire per riconoscere eventuali errori e non ripeterli ...*
- ✦ *Non blocchiamoci strade senza prima percorrerle!*



SMETTIAMO DI SUBIRE!

- ✦ *Nessuno è scontato ... per nessuno*
- ✦ *Capiamo perché non riusciamo a dire di no!*
- ✦ *Bilanciamo i no e i si*
- ✦ *Cediamo su ciò che non è per noi fondamentale ... ma non su ciò che è importante!*



PUNTI DI FORZA

- ✦ *Non notiamo solo le nostre debolezze*
- ✦ *Non critichiamoci troppo*
- ✦ *Rispettiamo i nostri bisogni, rispettando gli altri*
- ✦ *Troviamo almeno 3 punti di forza che ci rendono speciali!*



ELIMINIAMO LE IDEE NEGATIVE

- ✦ Sono idee che non corrispondono alla realtà dei fatti
- ✦ 4 domande per scoprirle:
- ✦ A QUALE RISULTATO PORTA QUESTA IDEA?
- ✦ CI SONO ESPERIENZE DELLA VITA QUOTIDIANA CHE DIMOSTRANO CHE QUESTA IDEA E' FALSA O DANNOSA?
- ✦ SONO PRESENTI ERRORI FORMALI?
- ✦ L'IDEA ESPRESSA RICHIEDE LA PERFEZIONE?



DIVENTIAMO I MIGLIORI AMICI DI NOI STESSI!

- ✦ Per non criticarci da soli
cerchiamo di vederci da "fuori"*
- ✦ Cosa ci diremmo se fossimo un
amico che ci sta accanto?*



SIATE ASSERTIVI

- ✦ *Diventiamo consapevoli dei nostri bisogni e desideri*
- ✦ *Impariamo a dire di Si e di NO*
- ✦ *Comunichiamo meglio*
- ✦ *Rischiamo con buon senso*
- ✦ *Accettiamo le nostre responsabilità*
- ✦ *Esprimiamo i nostri sentimenti*



*TANTI DISEGNI DIVERSI ... CON GLI
STESSI PEZZI*