



Esercizi per accrescere l'autostima

Esercizi da fare tutti i giorni per 5 settimane tutti giorni al mattino.

1° settimana

- Se oggi mettessi più consapevolezza nella mia vita...
- Se oggi assumessi di più la responsabilità delle mie scelte e delle mie azioni...
- Se oggi prestassi più attenzione a come tratto le persone...
- Se oggi alzassi del 5% il mio livello di energia ...

Alla fine della settimana, rileggere alcune volte quello che avete scritto, quindi trovate 6 finali per questa frase

- Se qualcosa di quanto ho scritto questa settimana è vero, potrebbe essere utile se io...

2° settimana

- Se mettessi il 5% in più di consapevolezza nelle mie relazioni importanti...
- Se mettessi il 5% in più di consapevolezza nelle mie insicurezze...
- Se mettessi il 5% in più di consapevolezza nei miei bisogni e desideri profondi
- Se mettessi il 5% in più di consapevolezza nelle mie emozioni...

Alla fine della settimana, rileggere alcune volte quello che avete scritto, quindi trovate 6 finali per questa frase

- Se qualcosa di quanto ho scritto questa settimana è vero, potrebbe essere utile se io...

3° settimana

- Se considerassi l'ascolto come un atto creativo...
- Se osservassi come reagiscono gli altri alla qualità del mio ascolto...
- Se oggi mettessi il 5% in più di consapevolezza nelle mie interazioni con gli altri...
- Se mi impegnassi a trattare gli altri con equità e benevolenza

Alla fine della settimana, rileggere alcune volte quello che avete scritto, quindi trovate 6 finali per questa frase

- Se qualcosa di quanto ho scritto questa settimana è vero, potrebbe essere utile se io...

4° settimana

- Se oggi portassi un più alto livello di autostima nelle mie attività...
- Se oggi portassi un più alto livello di autostima nelle mie interazioni con gli altri...
- Se oggi accettassi me stesso il 5% più del solito...
- Se accettassi me stesso anche quando sbaglio...
- Se accettassi me stesso anche quando mi sento confuso e sopraffatto...

Alla fine della settimana, rileggere alcune volte quello che avete scritto, quindi trovate 6 finali per questa frase

- Se qualcosa di quanto ho scritto questa settimana è vero, potrebbe essere utile se io...

5° Settimana

- Oggi per aumentare la mia stima potrei...
- Se accettassi più i miei sentimenti
- Quando nego e rifiuto i miei sentimenti
- Se accettassi di più le mie paure...
- Se accettassi di più il mio dolore....

Alla fine della settimana, rileggere alcune volte quello che avete scritto, quindi trovate 6 finali per questa frase

- Se qualcosa di quanto ho scritto questa settimana è vero, potrebbe essere utile se io...