

THE AUSTOSTIMA CHECK-LIST

5 consigli per iniziare a credere di più in te stessa/o,
(ri)scoprire il tuo valore e iniziare a volare alto. Te lo meriti.

○ CURA IL TUO ASPETTO

Non significa nascondere i tuoi "difetti" bensì imparare ad esaltare i tuoi punti di forza. Hai presente quando dopo un workout ti senti già più tonica/o?!

Ecco allora cammina, allenati, indossa i tuoi abiti preferiti o metti due gocce del profumo che ami di più. Vederti e presentarti in ordine ti farà sentire una bomba.

○ DEFINISCI OBIETTIVI CHIARI

Ti permette di capire e intraprendere la strada più giusta per te. Raggiungere piccoli risultati alla volta ti motiverà e rafforzerà la tua determinazione.

Hai presente quando porti a termine un compito e ti senti super soddisfatta/o?!

E' proprio quella sensazione che regalerà sempre più fiducia in te stessa/o.

○ SCRIVI UN DIARIO PERSONALE

E' fondamentale per tenere traccia di tutto quello che hai raggiunto e smetterla di concentrarti solo su quello che ti rimane ancora da fare.

Rileggilo, perchè ti aiuterà ad avere una visione (e considerazione) oggettiva di te stessa/o.

Non appena raggiungiamo qualcosa ce ne dimentichiamo e passiamo all'obiettivo successivo. Stop! Fermati e datti una bella pacca sulla spalla. Solo dopo puoi andare oltre.

○ SII TOLLERANTE E GENTILE CON TE STESSO

Se siamo i primi a screditarci e a non credere nelle nostre potenzialità, nessun altro lo farà per noi. Sforzati allora di rivolgere al tuo corpo parole gentili, accetta i giorni "no" e il bisogno di riposo. Accetta le tue imperfezioni perchè ciò che ti differenzia dagli altri sei proprio **TU**. Cambia prospettiva e cerca di trarre da ogni esperienza un insegnamento (anche se piccolo).

○ SMETTILA DI PARAGONARTI AGLI ALTRI

L'erba del vicino è sempre più verde eh?! Sbagliato! "Sembra" sempre più verde.

Ognuno di noi è unico e percorre una strada personale con tempi, cadute e risultati diversi. Paragonarti agli altri ti farà sentire (inutilmente) inferiore.

Concentrati su te stessa/o e ascoltati. Sii fiera/o delle **tue** scelte, delle **tue** ferite e delle **tue** conquiste.