

Autostima

Lezione 7

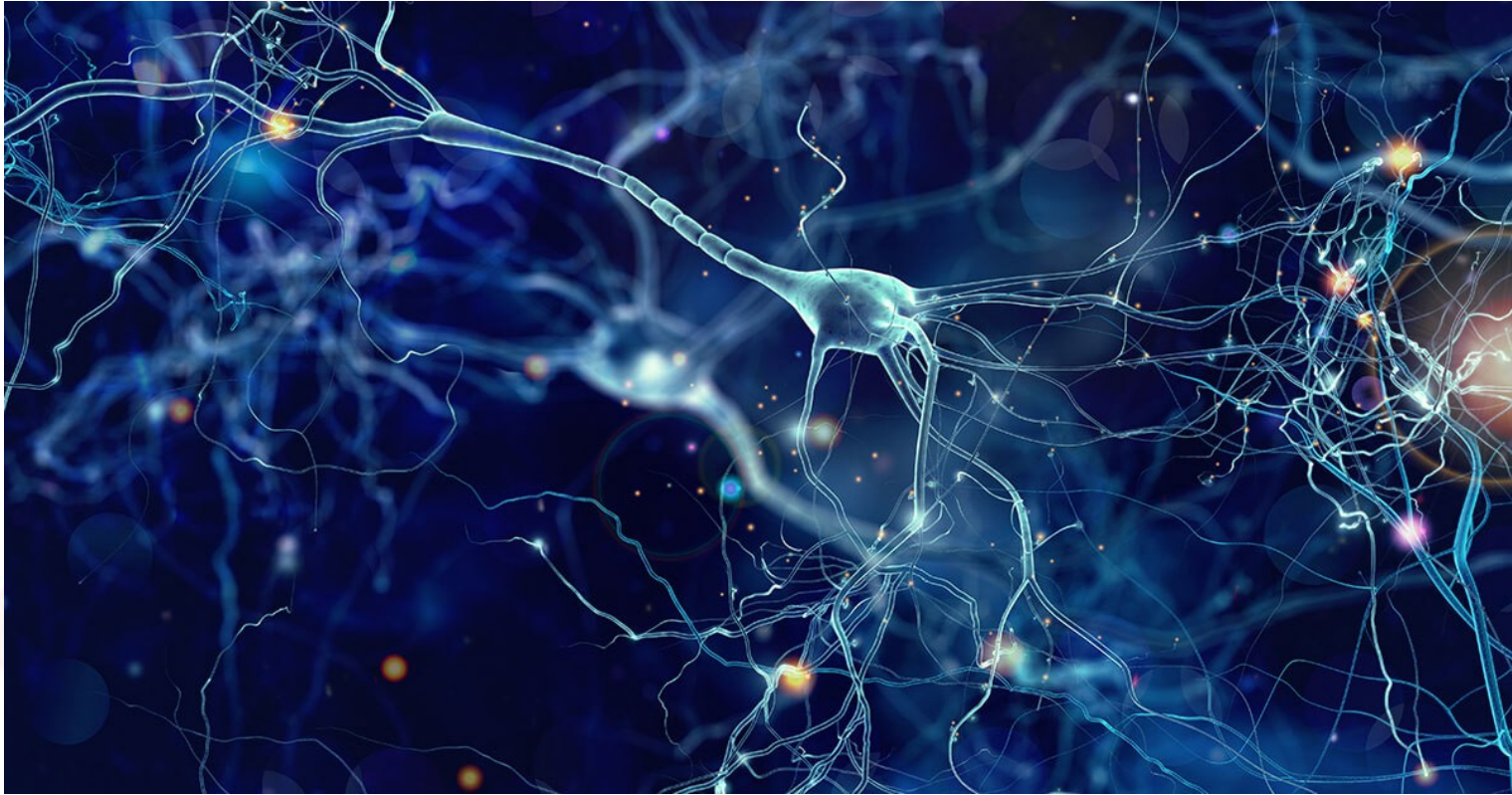
amore

MenteCuoreAnima

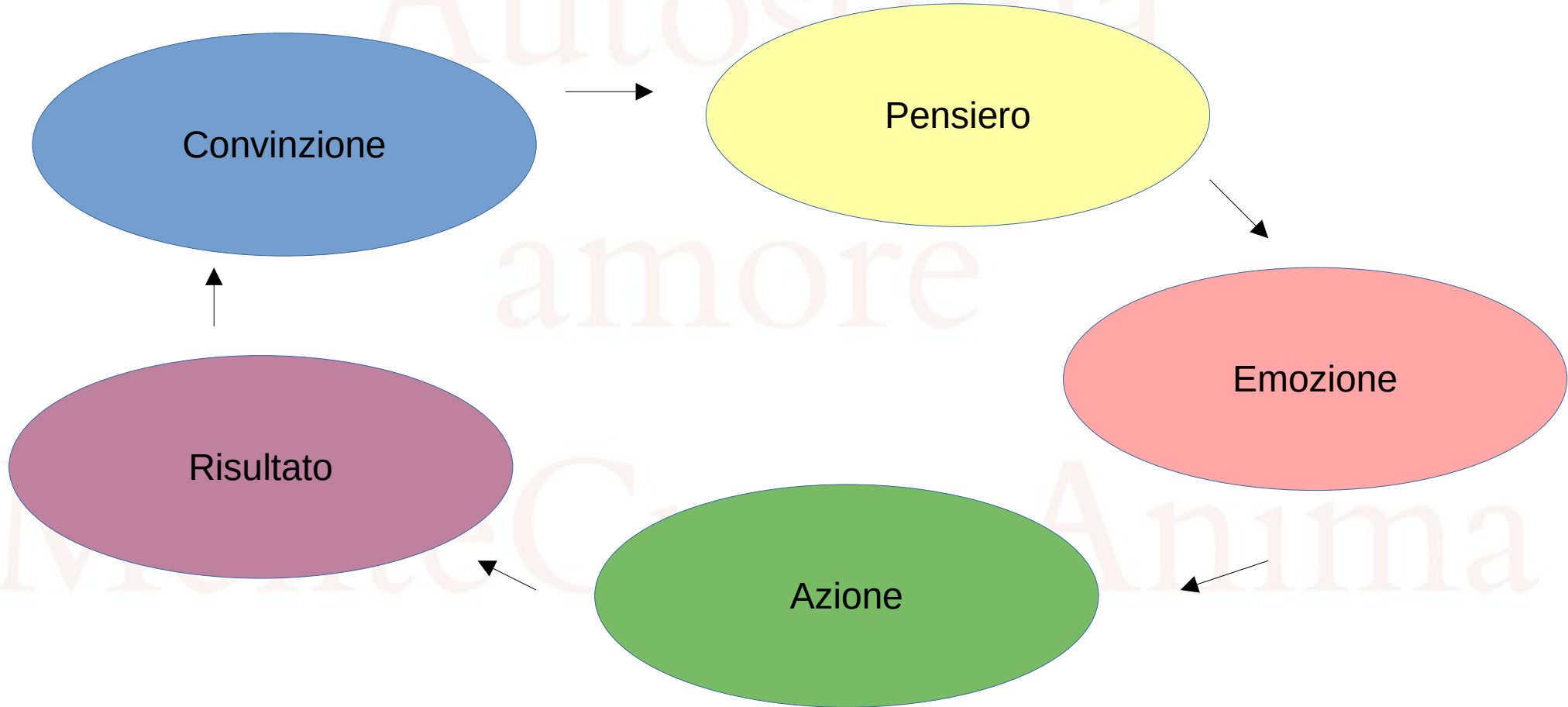
Mente conscia e subconscia



Neuroplasticità della mente



Abitudini



Il dialogo mentale:

- Importanza delle parole
- Cosa penso di me stesso
- Domande che mi pongo



Abitudini potenzianti:

- Intenzione per la giornata
- Ripristinare la mattina i livelli di energia
- Routine dello specchio
- Posture e movimenti del corpo
- Accettazione e gratitudine
- Presenza
- Postura della compassione
- Visualizzazione prima di dormire



L'autostima dipende da come ti percepisci (identità, concetto di sé),
cosa pensi di te, come percepisci il tuo valore.



Relazione con te stesso:

- Prenditi cura di te
- Trattati come la persona più importante della tua vita
- Il tuo potenziale è illimitato
- Nota ogni piccolo progresso
- Non ti paragonare mai agli altri



L'ego dipende da:

- attenzioni degli altri
- accettazione degli altri
- vuole essere speciale per qualcuno
- vuole che altri si prendano cura di lui e lo proteggano
- vuole essere il migliore, il più bello, il più ricco
- vuole dominare gli altri
- dipende da successo
- ha paura di rifiuto
- vuole avere sempre ragione
- è una vittima



Test: critico interiore

- 0 – mai
- 1 – raramente
- 2 – qualche volta
- 3 – spesso
- 4 – sempre

