



L'Autostima e la Forza delle Convinzioni

*come cambiare le nostre convinzioni limitanti
per realizzarci al meglio nella nostra vita*

*di Elisabetta Marsonet
Counsellor – Coach – Formatore*

Tel. 329 4927443 info@umanamente.eu

OBIETTIVO

Attraverso
la CONSAPEVOLEZZA e
l'ESPERIENZA



TRASFORMARE
le proprie CONVINZIONI LIMITANTI

per AVVICINARCI
ALLA PERSONA CHE VOGLIAMO
ESSERE.

IL PERCORSO TEORICO - ESPERIENZIALE

- Le convinzioni
- Emisferi cerebrali
- Mente conscia e mente subconscia
- La comunicazione con la nostra mente
- Legame tra l'autostima e le convinzioni
- Esercizi ed esperienze: chi e come desidero essere?

Cos'è una convinzione?

- E' quella certezza che deriva di ciò che *pensiamo sia vero* con la mente, unito a ciò che *sentiamo vero* con il cuore.

LE CONVINZIONI

Le nostre convinzioni sono il fondamento della nostra personalità.

Ci definiscono come

- valoroso o senza valore
- potente o debole
- competente o incompetente
- fiducioso o sospettoso
- appartenente o escluso
- sicuro di sé o dipendente
- flessibile o punitivo
- trattato equamente o vittima
- amato o odiato.

- La realtà esiste solo dove la mente si focalizza, sebbene appaia all'Esterno, essa è al nostro Interno.
- Le nostre convinzioni sono programmi che determinano la nostra esperienza.
- La profezia che si autoavvera.

LE CONVINZIONI

Le nostre convinzioni hanno conseguenze di vasta portata nella nostra vita, sia positive che negative.

Le nostre convinzioni condizionano:

- il nostro umore
- le nostre relazioni
- la nostra prestazione professionale
- la salute fisica
- condizionano fortemente la nostra autostima.

LE CONVINZIONI

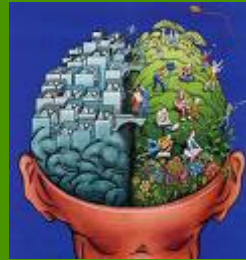


- Le convinzioni sono un lente con la quale guardiamo la realtà
- Non vediamo il mondo così com'è, ma attraverso questa lente e quindi dal nostro punto di vista e dalle nostre convinzioni.

EMISFERI CEREBRALI

EMISFERO SINISTRO

1. utilizza la logica e la ragione
2. pensa e spiega in parole
3. tratta le parti / è specifico
4. analizza, divide in parti
5. pensa in sequenza
6. è limitato nel tempo
7. è estroverso
8. si identifica con l'individuo
9. è ordinato, controllato, logico



EMISFERO DESTRO

1. utilizza le emozioni, l'intuizione e la creatività
2. pensa e spiega con immagini
3. tratta l'insieme, le relazioni
4. sintetizza, mette insieme
5. pensa simultaneamente, olisticamente
6. è senza tempo
7. è introverso
8. si identifica con il gruppo
9. è spontaneo, libero, intuitivo

EMISFERI CEREBRALI

Mentre alla nostra nascita è naturale utilizzare simultaneamente entrambe le parti del nostro cervello, le esperienze della vita spesso provocano la dominanza di una parte sull'altra quando è necessario rispondere a specifiche situazioni.

Più l'esperienza è emotivamente carica, più verrà memorizzata e affrontata da un emisfero, e più noi saremo automaticamente identificati con un solo emisfero del cervello anche quando affronteremo un'esperienza simile nel futuro.

Le Convinzioni che Condizionano la Nostra Vita

Le convinzioni quindi, provengono dalle esperienze passate e vengono memorizzate nella mente subconscia.

Così, mentre possiamo sapere o non sapere delle loro influenze su noi stessi, dirigono le nostre azioni ed i nostri comportamenti osservabili.

Studi in neuroscienze indicano che il 95% della nostra esperienza dipende dal subconscio.



L'Autostima e la Forza delle Convinzioni

Quali sono le tue Convinzioni Limitanti?



- “Non importa cosa faccio o quanto impegno ci metto, non è mai abbastanza.”
- “Le decisioni che di solito prendo sono sbagliate.”
- “Se la gente conoscesse come sono ‘veramente’, non gli piacerei.”
- “Accuso gli altri (il mio capo, i miei colleghi, mio marito/mia moglie, ecc.) per i miei problemi.”
- “Non devo tentare niente di nuovo o rischioso altrimenti in ogni caso mi creo problemi.”
- “Non posso aver fiducia che la gente mi sostenga. Tutto ciò a cui sono interessatoi è loro stessi.”
- “La mia opinione non ha molta importanza.”
- “Quello che faccio non è veramente importante.”
- “Non è sicuro chiedere agli altri di aiutarmi perché non posso fidarmi che facciano bene il lavoro.-”



E' abbastanza disturbante che le convinzioni negative possano essere un riflesso della realtà, ma ciò che disturba di più è che aiutano a creare quella realtà.

Le convinzioni stabiliscono i limiti di ciò che possiamo raggiungere.

Come disse Henry Ford "Sia che tu creda che puoi, che tu creda che non puoi ... hai ragione!"

Questo è specialmente vero quando le convinzioni sono subconscie.



L'Autostima e la Forza delle Convinzioni

Legame tra l'autostima e le convinzioni

- Auto-Stima
- Cosa crediamo di noi stessi?
 - Convinzioni conscie limitanti
 - Convinzioni subconscie limitanti
- Cosa vorremmo credere di noi stessi?





L'Autostima e la Forza delle Convinzioni

SE CONTINUI A FARE CIO' CHE HAI
SEMPRE FATTO,
CONTINUERAI AD OTTENERE CIO' CHE
HAI SEMPRE OTTENUTO.





L'Autostima e la Forza delle Convinzioni

Autostima



1. Mi apprezzo e mi accetto profondamente.
2. Mi perdono per tutte le azioni e pensieri imperfetti del passato, presente e futuro.
3. Amo me stesso incondizionatamente.
4. Amo tutte le parti del mio corpo.
5. Faccio del mio meglio e questo è sufficiente.
6. Merito di essere felice.
7. Mi fido di me stesso.
8. Mi assumo la responsabilità per il mio benessere.
9. Sono orgoglioso di chi sono.
10. ...



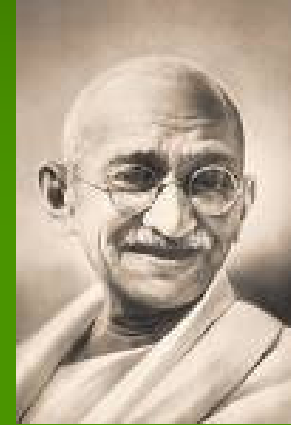
L'Autostima e la Forza delle Convinzioni

1° esercizio esperienziale
individuale
sulla convinzione scelta



L'Autostima e la Forza delle Convinzioni

Mantieni Positive le tue Convinzioni Perché...



- Le tue **Convinzioni** diventano i tuoi **Pensieri**
- I tuoi **Pensieri** diventano le tue **Parole**
- Le tue **Parole** diventano le tue **Azioni**
- Le tue **Azioni** diventano le tue **Abitudini**
- Le tue **Abitudini** diventano i tuoi **Valori**
- I tuoi **Valori** diventano il tuo **Destino**

Mahatma Gandhi