

m → APPUNTI DI MARKETING

Allena la tua autostima

Ecco 10 dritte per rialzare la testa e tirare fuori il meglio

L' autostima è come un muscolo: si può allenare. A insegnarci come è Gabrielle Fellus, istruttrice di Krav Maga, specializzata nel sostegno a vittime di bullismo e aggressioni. «Il primo nemico da battere è la nostra voce interiore, quello che gli inglesi chiamano *inner critic* e Freud Super-Io. Una brutta bestia, sia che tenda a sminuirci sia a sopravvalutarci». Tratti dal suo libro *La palestra dell'autostima. I sette passi per conquistare il rispetto che meriti* (Sonzogno, 16,90 euro) i suoi consigli in breve.



©Federica Santeusamio



1/ Difendi il tuo spazio

«Apri le braccia disegna un cerchio: quello è lo spazio che devi difendere. Decidi tu chi farci entrare e quando».

2/ Usa lo sguardo e la voce.

«Per difenderti da mobbing, soprusi e critiche distruttive copia lo sguardo che aveva tua madre all'ultimo richiamo, prima di perdere la pazienza. E non aver paura di alzare la voce (allenati, prima, davanti allo specchio)».

3/ Apri la tua scatola nera

Spesso siamo insicuri e vulnerabili perché abbiamo un trauma irrisolto. Gabriella spinge a prenderlo di petto per superarlo.

4/ Controlla la rabbia.

Provare rabbia è sano: isola questo sentimento e poi potrai dominarlo e usarlo.

5/ Batti la paura e lo stress

In caso di aggressioni, fisiche e verbali, la paura ci manda in tilt. Tre gli alleati fondamentali. 1. Il pilota automatico (ricorrere a comportamenti interiorizzati come tenere le distanze, gridare, usare lo sguardo). 2. La respirazione tattica (inspira, trattieni, espira ogni volta contando fino a 4). 3. Visualizzazione (analizza la situazione nei dettagli, anticipa la paura, pensa che tutto andrà bene).

6/ Trova la forza. «Sostituisci il "Non credo di farcela" con "Se non credo di farcela, troverò il modo"».

7/ Riparti da te

Vai oltre gli stereotipi legati all'età (puoi ripartire in ogni momento), alle convenzioni sociali (non devi rendere conto a nessuno) e al bisogno di sostegno (stare bene con te stesso/a è un punto di partenza). E poi largo a ironia e autoironia. «Il tuo limite è oltre dove credi».

INFO: www.gabriellefellus.it



Mette in guardia verso nemici soprattutto interiori Maria Beatrice Alonzi, business & career coach, nel suo libro *Non voglio più piacere a tutti. Trova il coraggio di amare chi sei e vivere la vita che vuoi* (Vallardi, 15,90 euro).

Ecco 3 consigli in pillole.

8/ Basta sensi di colpa

«Prenditi le uniche responsabilità che ti spettano: le tue».

9/ Meglio soli che...

«Diffida di chi ti mortifica».

10/ Ricorda:

nel bene e nel male, non sei al centro del mondo. Per fortuna!

INFO: www.mariabeatrice.com

di Lucia Ingrosso, l.ingrosso@millionaire.it



La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato