

Autostima è...

*...volersi bene
così come siamo*

CORSO DI AUTOSTIMA



2° incontro 25 novembre 2023

Io con Me



**A COSA
VI FA
PENSARE
QUESTA
IMMAGINE?**

DI COSA PARLEREMO

1. CREDENZE LIMITANTI



*Cosa sono e
come si formano*

2. COME LE CREDENZE LIMITANTI INFLUENZANO L'AUTOSTIMA

3. SI POSSONO SPEZZARE LE CREDENZE LIMITANTI?



*Il Metamodello
e la Radio*

1. CREDENZE LIMITANTI

- Sono ciò che credo essere vero per me

La mente spesso mi mente

- **LIMITANTI**: mi bloccano e mi impediscono di cambiare le situazioni

ORIGINE DELLE CREDENZE LIMITANTI



- **frasi limitanti, dette e ripetute** dai genitori o da persone a cui teniamo, che ci portano a vedere più gli aspetti negativi che positivi delle esperienze che facciamo.

Es.: non vali niente, sei uno stupido, ecc.

- **il ripetersi di un insuccesso** o di un'esperienza mal riuscita

2. COME INFLUENZANO LA NOSTRA AUTOSTIMA

**□ Si abbassa l'autostima,
quindi:**



□ non riusciamo ad esprimere le nostre capacità

□ non ci riteniamo degni di raggiungere qualcosa

□ le nostre azioni non sono efficaci

A low-angle shot of two human arms reaching upwards against a bright blue sky with wispy white clouds. Each arm is wrapped in a thick, light-brown rope. The hands are clenched into fists, and the ropes are being pulled apart, with frayed ends visible, symbolizing the breaking of constraints or limitations.

3. COME SPEZZARE LE CONVINZIONI LIMITANTI: IL METAMODELLO

COS'È IL METAMODELLO?

- È detto **linguaggio di precisione** perché rende specifica un'affermazione generale, attraverso delle domande precise
- Spezza le credenze limitanti **insinuando il DUBBIO**, per cui ci si ricrede sulla convinzione

ALCUNE DOMANDE DEL METAMODELLO

Convinzione limitante
SONO INCONCLUDENTE

Mi diresti, **precisamente**, in cosa pensi di essere inconcludente?

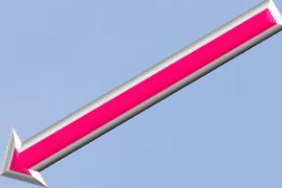
C'è stata una volta in cui non sei stato inconcludente?

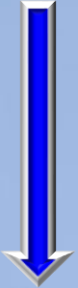
Ci sono altre situazioni in cui sei riuscito a concludere qualcosa?

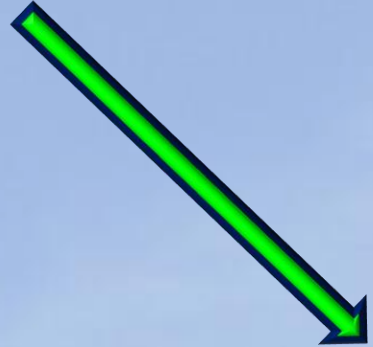
LA RADIO



CONVINZIONI LIMITANTI

- 
- **COSA SONO**
 - **ORIGINE**

- 
- **INFLUENZA
SULLA
NOSTRA
AUTOSTIMA**

- 
- COME SPEZZARLE:**
- ***IL METAMODELLO***
 - ***LA RADIO***

ESERCIZIO PER CASA

CONSIDERA UNA TUA
CREDENZA LIMITANTE E
CERCA DI SMONTARLA
CON LE DOMANDE
DEL METAMODELLO:

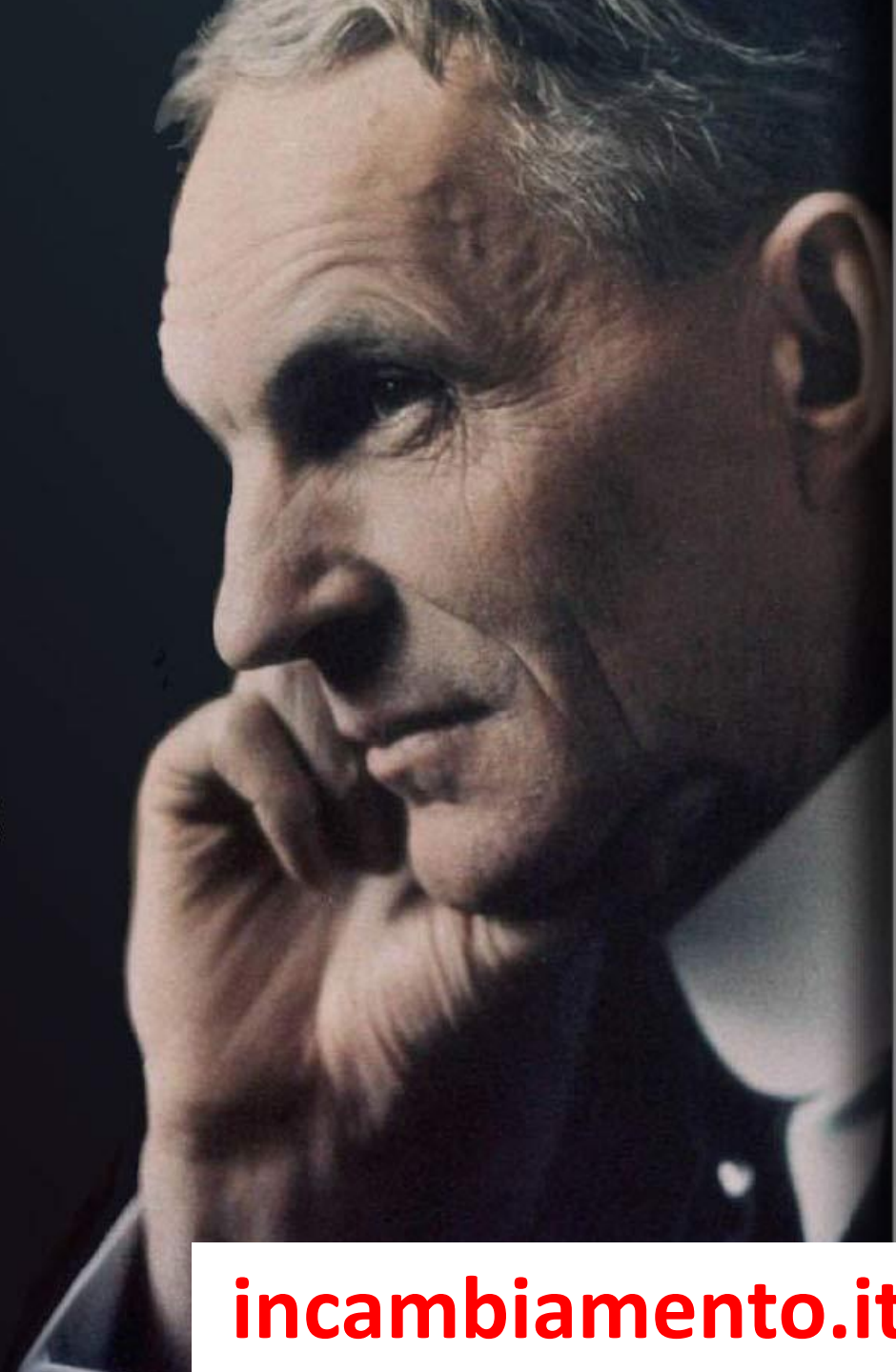
Cosa intendi
PRECISAMENTE PER...?

C'è stata **UNA**
VOLTA IN CUI...?

ci sono **ALTRE**
SITUAZIONI IN CUI...?

“Che tu creda
di farcela o di
non farcela,
avrà comunque
ragione.”

HENRY FORD



incambiamento.it