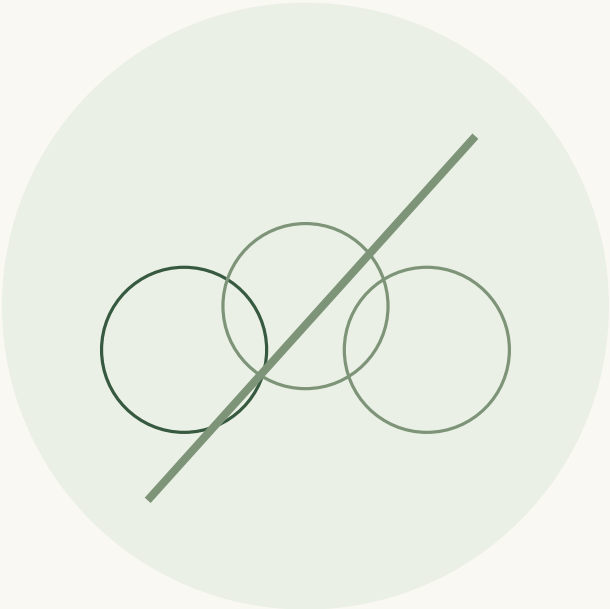
FC | FRANCESCO CASTELLANA
COACHING

RISORSE GRATUITE / 7 ESERCIZI

Il diario dell’autostima

Sette esercizi per osservare il dialogo interiore e valorizzare le proprie risorse.



STRUMENTI PER FARE CHIAREZZA E PASSARE ALL'AZIONE

01 / OSSERVA

Come parlo a me stesso?

Per un giorno nota una frase critica che ti rivolgi. Non devi cambiarla subito: prima riconoscila.

01 La situazione

Che cosa è successo, senza interpretazioni?

02 La frase che mi sono detto

Scrivila come la ricordi, senza censurarla.

03 Una versione più equilibrata

Come lo racconteresti a una persona che stimi?

Prima di chiudere

Conserva questa pagina e scegli un momento per tornarci.

02 / RICONOSCI

Tre capacità che già usi

L’autostima non richiede di sentirsi sempre forti. Può partire da episodi piccoli e reali.

01 Una cosa che so fare bene

Scegli una capacità concreta, anche quotidiana.

02 Quando l’ho dimostrata?

Indica un episodio osservabile.

03 Come posso usarla ancora?

Individua un’occasione nelle prossime due settimane.

Prima di chiudere

Conserva questa pagina e scegli un momento per tornarci.

03 / RIVEDI

Distingui un errore da chi sei

Un comportamento può essere migliorato senza diventare un giudizio sull'intera persona.

01 Che cosa non è andato come speravo?

Descrivi un episodio specifico.

02 Quale parte era sotto il mio controllo?

E quale no?

03 Che cosa posso imparare?

Formula una lezione concreta, non un'etichetta su di te.

Prima di chiudere

Conserva questa pagina e scegli un momento per tornarci.

04 / CONFRONTI

Esci dal confronto automatico

Confrontarti con gli altri può essere informativo; diventa poco utile quando ignori contesto e progressi personali.

01 Con chi tendo a confrontarmi?

In quali momenti succede più spesso?

02 Quale informazione mi manca?

Che cosa non conosco della situazione dell'altra persona?

03 Qual è il mio metro?

Su quale tuo piccolo progresso puoi concentrarti?

Prima di chiudere

Conserva questa pagina e scegli un momento per tornarci.

05 / CONFINI

Pratica una richiesta chiara

Una comunicazione assertiva permette di esprimere bisogni e limiti rispettando l'interlocutore.

01 Quale situazione vorrei affrontare?

Scegli un caso semplice da cui iniziare.

02 Che cosa vorrei dire?

Prova: "Quando accade..., per me è importante..., chiedo..."

03 Come potrei ascoltare la risposta?

Prepara una domanda aperta e rispettosa.

Prima di chiudere

Conserva questa pagina e scegli un momento per tornarci.

06 / AZIONE

Scegli un gesto di fiducia

La fiducia può crescere anche facendo esperienza, non soltanto aspettando di sentirsi pronti.

01 Quale azione sto rimandando?

Indica una piccola azione sicura e realistica.

02 Qual è la versione minima?

Riducila a cinque o dieci minuti.

03 Come registrerò il tentativo?

Prevedi una nota sui fatti, non un voto su te stesso.

Prima di chiudere

Conserva questa pagina e scegli un momento per tornarci.

07 / BILANCIO

Guarda la settimana intera

Usa ciò che hai osservato per scegliere come proseguire.

01 Quale momento mi ha sorpreso?

Ripensa a un'azione, una frase o una reazione.

02 Che cosa voglio conservare?

Un'abitudine, una domanda o una risorsa.

03 Qual è il mio prossimo gesto concreto?

Scegli una situazione e una data.

Prima di chiudere

Conserva questa pagina e scegli un momento per tornarci.

IN SINTESI

Un promemoria

Non serve essere impeccabili per agire con maggiore fiducia. Se un esercizio ti mette a disagio, puoi interromperlo o riprenderlo in un altro momento.

Un gesto per cominciare

Rileggi le tue risposte. Cerchia una cosa che vuoi provare concretamente entro sette giorni.

01 **Il passo che scelgo**

Scrivi l'azione, il giorno e l'occasione in cui intendi provarla.

02 **Come saprò di averci provato?**

Definisci un segnale osservabile, senza valutare il tuo valore personale.

Il contenuto è educativo e non sostituisce il supporto professionale quando necessario.