

QUANTA FIDUCIA HO IN ME STESSO...?

	<i>Mai</i>	<i>Talvolta</i>	<i>Spesso</i>	<i>Sempre</i>
Posso fare errori senza giudicarmi?				
Posso fare errori senza temere le critiche degli altri?				
Ammetto con gli altri le mie paure, le mie debolezze ed i miei limiti senza temere il loro giudizio?				
Posso fare a qualcuno una critica costruttiva senza temere di essere rifiutato?				
Continuerò a provarci anche se considero che la prima volta è stato un fallimento.				
Posso accettare che qualcuno a cui voglio bene non sia d'accordo con me senza dubitare di me stesso.				
Sono portato a credere che nella vita alla fine tutto si sistema.				
Esprimo i miei dubbi, dico di no, magari con un po' di tatto.				
Mi è facile parlare in pubblico o prendere la parola in un gruppo.				
Quando non capisco posso fare una domanda davanti a parecchie persone senza timore d'essere considerato ignorante, lento di comprendonio o stupido.				
Credo che la maggior parte delle volte non valga la pena di impegnarsi a fondo perché le cose, comunque, non vanno mai per il verso giusto.				

QUANTA FIDUCIA HO IN ME STESSO...?

	<i>Mai</i>	<i>Talvolta</i>	<i>Spesso</i>	<i>Sempre</i>
Posso fare errori senza giudicarmi?				
Posso fare errori senza temere le critiche degli altri?				
Ammetto con gli altri le mie paure, le mie debolezze ed i miei limiti senza temere il loro giudizio?				
Posso fare a qualcuno una critica costruttiva senza temere di essere rifiutato?				
Continuerò a provarci anche se considero che la prima volta è stato un fallimento.				
Posso accettare che qualcuno a cui voglio bene non sia d'accordo con me senza dubitare di me stesso.				
Sono portato a credere che nella vita alla fine tutto si sistema.				
Esprimo i miei dubbi, dico di no, magari con un po' di tatto.				
Mi è facile parlare in pubblico o prendere la parola in un gruppo.				
Quando non capisco posso fare una domanda davanti a parecchie persone senza timore d'essere considerato ignorante, lento di comprendonio o stupido.				
Credo che la maggior parte delle volte non valga la pena di impegnarsi a fondo perché le cose, comunque, non vanno mai per il verso giusto.				

Mi faccio almeno sette complimenti al giorno.				
Sono in grado di chiedere quello che voglio.				
Posso sentirmi bene anche se non riesco a fare qualcosa bene come mi piacerebbe.				
Posso mostrarmi o chiedere qualcosa anche se sono quasi certo che l'altro non è d'accordo.				
Se qualcuno cui voglio bene mi dice di "no" so che questa persona mi vuole bene lo stesso.				
Se ho un parere contrario o diverso dagli altri, preferisco essere onesto piuttosto che dire all'altro quello che vuole sentire.				
Quando qualcuno che mi sta a cuore è onesto con me, non me la prendo anche se dice qualcosa che non mi piace sentire.				
Provo nuove esperienze (senza paura) anche se potrei non avere successo.				
Prendo decisioni senza l'approvazione o l'accordo degli altri.				

Hai fiducia in te stesso?

Perché avere fiducia in sé stessi?

Cos'è la fiducia? Cosa vuol dire avere fiducia?

Mi faccio almeno sette complimenti al giorno.				
Sono in grado di chiedere quello che voglio.				
Posso sentirmi bene anche se non riesco a fare qualcosa bene come mi piacerebbe.				
Posso mostrarmi o chiedere qualcosa anche se sono quasi certo che l'altro non è d'accordo.				
Se qualcuno cui voglio bene mi dice di "no" so che questa persona mi vuole bene lo stesso.				
Se ho un parere contrario o diverso dagli altri, preferisco essere onesto piuttosto che dire all'altro quello che vuole sentire.				
Quando qualcuno che mi sta a cuore è onesto con me, non me la prendo anche se dice qualcosa che non mi piace sentire.				
Provo nuove esperienze (senza paura) anche se potrei non avere successo.				
Prendo decisioni senza l'approvazione o l'accordo degli altri.				

Hai fiducia in te stesso?

Perché avere fiducia in sé stessi?

Cos'è la fiducia? Cosa vuol dire avere fiducia?

Fiducia = dal lat. *Fiducia da Fidere aver fede. Credenza e speranza in persona, o anche nel buon successo di checchessia, fondate su segni o argomenti certi o molto probabili.*

Ecco le caratteristiche delle persone che hanno fiducia in sé:

- Continuano ad avere fiducia e vivono con la certezza che tutto andrà bene.
- Non si buttano giù dopo un fallimento.
- Non si identificano solo con quello che fanno o raggiungono.
- Conoscono quanto valgono; riconoscono quello che sono.
- Sanno che si può imparare davvero solo con l'esperienza.
- Possono avere fiducia in se stessi e mostrarsi anche se gli altri non concordano con loro, poiché sanno che non si può essere d'accordo con tutto. Inoltre sanno che possono essere amati ed apprezzati anche da coloro che non concordano con loro.

Apri ti ed accetta la verità dell'altro. Non dimenticare che quando dici agli altri “*voglio la verità*” è alquanto probabile che non apprezzerai ciò che essi hanno da dire. Soprattutto non condannarli, o non vorranno più dirti la verità. Più incoraggerai gli altri ad avere abbastanza fiducia in te da poterti dire una verità che non ti piace, più svilupperai fiducia in te.

Quando ti rendi conto di non avere fiducia in te stesso in una certa area della tua vita, datti questo diritto; trova il coraggio di ammetterlo e vedrai che i tuoi limiti si spingeranno più in là.

Assumiti il rischio e datti il diritto di fallire, tenendo in mente che tutto è pura esperienza. Non lasciarti ostacolare da “presunti fallimenti” del passato. Ti sono serviti. Sta a te scoprire come.

Fiducia = dal lat. *Fiducia da Fidere aver fede. Credenza e speranza in persona, o anche nel buon successo di checchessia, fondate su segni o argomenti certi o molto probabili.*

Ecco le caratteristiche delle persone che hanno fiducia in sé:

- Continuano ad avere fiducia e vivono con la certezza che tutto andrà bene.
- Non si buttano giù dopo un fallimento.
- Non si identificano solo con quello che fanno o raggiungono.
- Conoscono quanto valgono; riconoscono quello che sono.
- Sanno che si può imparare davvero solo con l'esperienza.
- Possono avere fiducia in se stessi e mostrarsi anche se gli altri non concordano con loro, poiché sanno che non si può essere d'accordo con tutto. Inoltre sanno che possono essere amati ed apprezzati anche da coloro che non concordano con loro.

Apri ti ed accetta la verità dell'altro. Non dimenticare che quando dici agli altri “*voglio la verità*” è alquanto probabile che non apprezzerai ciò che essi hanno da dire. Soprattutto non condannarli, o non vorranno più dirti la verità. Più incoraggerai gli altri ad avere abbastanza fiducia in te da poterti dire una verità che non ti piace, più svilupperai fiducia in te.

Quando ti rendi conto di non avere fiducia in te stesso in una certa area della tua vita, datti questo diritto; trova il coraggio di ammetterlo e vedrai che i tuoi limiti si spingeranno più in là.

Assumiti il rischio e datti il diritto di fallire, tenendo in mente che tutto è pura esperienza. Non lasciarti ostacolare da “presunti fallimenti” del passato. Ti sono serviti. Sta a te scoprire come.

Non misurare il tuo valore in base a ciò che hai acquisito, misuralo in base a ciò che “sei”. Non pensare di essere “speciale” solo quando ottieni i risultati prefissati. Non aspettare dei risultati per essere felice. Sii felice della tua creatività in ogni momento e in ogni area della tua vita.

Solo se hai fiducia in te stesso puoi capire cosa significa avere fiducia. Solo se hai fiducia in te stesso, solo se sei sicuro di Te puoi riuscire a fidarti, affidarti a qualcun altro...

Non misurare il tuo valore in base a ciò che hai acquisito, misuralo in base a ciò che “sei”. Non pensare di essere “speciale” solo quando ottieni i risultati prefissati. Non aspettare dei risultati per essere felice. Sii felice della tua creatività in ogni momento e in ogni area della tua vita.

Solo se hai fiducia in te stesso puoi capire cosa significa avere fiducia. Solo se hai fiducia in te stesso, solo se sei sicuro di Te puoi riuscire a fidarti, affidarti a qualcun altro...