

Collana Autostima

Autostima Bassa?



**10 consigli
pratici
per aumentare
da subito la tua
autostima!**

**Un Report Gratuito
del coach motivazionale
Giancarlo Fornei
*"Il Coach delle Donne"***

Collana Autostima

Come stai ad autostima? La tua è un po' bassa?

Tranquilla (o tranquillo se sei un maschietto come me).

Sei hai la pazienza di leggere tutto il report e – soprattutto - la **costanza** di mettere in pratica i **dieci consigli** che vi trovi, imparerai anche tu a costruire una sana e forte autostima dentro di te, sconfiggendo tutti i pensieri negativi che oggi, affollano la tua mente.

Bassa autostima? Ecco i segnali

Per prima cosa, devi imparare a riconoscere i segnali di una tua bassa autostima. Se ogni tanto ti senti giù, è del tutto normale. Pensa che succede ancora oggi anche a me, che faccio il coach motivazionale dal lontano 1999.

Ma se resti immersa nei tuoi pensieri negativi per tanto tempo, ogni giorno (per molte ore il giorno), è un campanello di allarme, che ti segnala che la tua autostima comincia a vacillare.

E se la tua autostima è bassa, significa che quello che pensi di te, come persona, è negativo. Ci sono molti segnali di una scarsa autostima. Eccone qualcuno:

- **Potresti essere troppo critica verso te stessa** e, paradossalmente, qualsiasi cosa tu faccia, non andare mai bene proprio a te stessa. Le persone ipercritiche vedono sempre e solo gli aspetti negativi e sono amanti del perfezionismo. Permettimi di ricordarti che la perfezione non è di questo mondo. Nessuno di noi è perfetto. Neppure tu. Neppure io.
- **Potresti concentrarti esclusivamente sugli aspetti negativi della tua vita**, tralasciando le cose belle che hai intorno a te. Errore tipico di molte persone, cercare continuamente gli effetti speciali, senza mai apprezzare le cose belle che già si possiedono. Ho commesso questo errore prima di te. Fidati: se è

Collana Autostima

anche il tuo, ne puoi uscire.

- **Potresti anche cercare un estenuante e continuo confronto con gli altri**, evidenziando sempre i tuoi difetti e mai i tuoi pregi. Se un sano confronto è positivo, intestardirsi nel confrontarsi continuamente con gli altri, mina la tua autostima e la mette sotto i tacchi. Anzi: l'annienta!
- **Potresti avere in testa solo brutti e negativi pensieri**, tralasciando di nutrire la tua mente delle cose belle che hai accanto. Poiché la mente umana è abituata a focalizzarsi solo sulle cose negative (ci va in automatico), se non inverti il processo e ti concentri ogni giorno sulle cose belle che hai, ecco che la tua mente si nutrirà solo di cose brutte, sporche e cattive.
- **Così come potresti rifiutare di accettare i complimenti che ricevi** dagli altri, pensando che non siano sinceri o, peggio, di non meritargli per nulla. Capita più spesso di quanto tu possa pensare: la gente crede di non meritarsi le cose che ha. Di non valere nulla. In questo modo, sviluppa una sorta di strategia inconscia che finisce per auto sabotarsi.

Le possibili cause di una bassa autostima

Il primo passo per costruire una forte, sana autostima dentro di te, è sempre quello di capire perché l'hai attualmente così bassa. A tale riguardo, è bene che tu sappia che sono veramente molte le possibili cause:

- **Potresti sentirti sola e disperata**, senza la possibilità di trovare MAI la tua anima gemella;
- Potresti essere sposata, **ma vivere una vita infelice** e sentirti persino trascurata;
- Potresti essere ancora disoccupata o rimasta senza lavoro, e **sentirti inutile per la società**;
- Così come potresti anche essere rimasta senza soldi, e **percepire che il mondo ti sta crollando** letteralmente addosso (ho personalmente provato questa sensazione molte volte e voglio

Collana Autostima

rassicurarti se la stai percependo anche tu: sono ancora vivo. Sono qui con te. Proprio ora. Dunque, stai tranquilla, ne uscirai viva anche tu);

- Potresti sentirti “*inadeguata*” per il tuo corpo e **non piacerti per nulla** (troppo grassa, troppo magra, altri difetti fisici/estetici, ecc.);
- Potresti “*semplicemente*” **NON AMARTI per quello che sei**, perché desideravi essere qualcun'altra;
- Se ancora studi, **potresti essere oggetto di bullismo** a scuola o comunque, nella vita in genere;
- Purtroppo, potresti persino essere **vittima di abusi fisici o psicologici**: *in famiglia, a scuola, nella vita relazionale, ecc.*;
- Così come qualche dramma inaspettato accaduto intorno a te, potrebbe essere la causa di **un forte cambiamento emozionale**;
- E tanti altri motivi.

Non sempre è facile identificare la causa esatta della tua bassa autostima. Spesso è qualcosa che non hai mai pensato potesse accadere a te, o peggio, potrebbe anche essere la somma di più concause che ho esposto sopra.

Ma qualunque sia il motivo della tua bassa autostima, voglio che tu sappia che **PUOI FARCELA!** Che anche tu puoi tornare a volerti bene, a sorridere, a riprendere in mano la tua vita.

In molte delle problematiche che ho esposto sopra, io ci sono passato prima di te. Lavorando su me stesso – con fatica e costanza – ho ripreso in mano la mia vita.

- Anche tu puoi tornare ad avere fiducia in te stessa (e negli altri).
- Anche tu puoi tornare ad avere una forte e sana **AUTOSTIMA**.

Ci sono riuscite molte donne (ed anche qualche maschietto come me) che hanno letto i miei libri, ascoltato i miei audio corsi,

Collana Autostima

partecipato alle mie conferenze/seminari e, soprattutto, seguito i miei consigli.

Puoi farcela anche tu!

Comincia subito a leggere e mettere in pratica questi dieci consigli per aumentare la tua bassa autostima e farla crescere forte e sana:

- 1) **Pensa in Positivo.** Quello che pensi di te stessa influenza tutta la tua vita e, soprattutto, la tua autostima. Se continui a ripetere a te stessa che “*non puoi farcela*”, che “*non sei buona a nulla*”, che “*non ci riuscirai mai*” o cose del genere, mi dispiace: **ma finirai per crederci!** Il tuo cervello è un sistema cibernetico, **prende alla lettera tutto ciò che ti ripeti e pensi ogni giorno.**

San Francesco di Assisi (il mio Santo preferito) lo ripeteva spesso quando incontrava le persone: «Fratello, Sorella, stai attento a come pensi e stai attento a come parli, perché i tuoi pensieri e le tue parole diventeranno la profezia della tua vita».

Dunque, anche se quello che ti ripeti non è vero, il tuo cervello finirà per accontentarti, e tu, diventerai quello che pensi di essere. Iscriviti nella mia mailing list, a questo indirizzo email info@giancarlofornei.com, ti invierò gratuitamente un ebook che ti aiuterà a migliorare il tuo modo di pensare.

- 2) **Smettila di confrontarti con gli altri.** L'ho già scritto molte volte nei miei post ed anche nei miei libri: da sana abitudine, il confrontarsi con chi è più capace di noi, *può trasformarsi in un vero e proprio incubo.* Ognuno di noi è **UNICO**, è grande in qualche cosa; ognuno di noi ha i suoi lati deboli **ma anche i suoi punti di forza. Tu, in cosa sei brava?** Cosa sei capace di fare meglio di altri?

Collana Autostima

Fai questo gioco:

- a) metti per iscritto sette tuoi punti di forza (anche cose semplici, che consideri banali, ma in cui pensi di essere brava);
- b) adesso dai un voto da 1 a 10 ai tuoi sette punti di forza (dove 1 è il minimo e 10 è il massimo); fatto?

Bene, da adesso lavora solo ed esclusivamente sui punti di forza che hanno un valore tra i 7, 8 e 9. Evita di disperdere le tue risorse: **CONCENTRATI!** Focalizzati solo sulle cose in cui sei veramente brava e diventa (nel tempo), la più brava in assoluto nel fare quelle cose.

- 3) **Attività fisica.** Da sempre l'attività fisica aiuta a scaricare l'adrenalina accumulata durante la giornata e, con essa, anche i pensieri negativi. Non solo, fare qualsiasi esercizio fisico (anche una semplice passeggiata con il cane), **aiuta a migliorare il tuo umore.**

Io scarico la mia tensione facendo giardinaggio a casa e occupandomi del mio orto, dove coltivo un po' di verdura. E ancora, portando a spasso Asia, il mio pastore belga. Tu puoi decidere di scaricare la tua facendo qualsiasi altra attività fisica. L'importante è farla.

Dunque, spazio a: palestra, aerobica, ballare, yoga, arti marziali, footing, piscina, sport di ogni genere, ecc. Il tuo imperativo categorico è: **scaricare la tensione ogni giorno!**

- 4) **Smettila di essere perfetta.** La perfezione non esiste, e a questo mondo non c'è nessuna persona che può vantare tale dote. Nessuno è perfetto fisicamente, così come nessuno è perfetto dal punto di vista dell'apprendimento, così come nessuno è perfetto nella gestione degli stati d'animo ed emozionali. Così, come nessuno è perfetto in ogni altro aspetto della vita.

Collana Autostima

Io stesso sono ben lontano dalla perfezione. Anzi, se parli con Paola, la mia *dolce metà*, ti dirà che sono pieno di difetti. Ma questo non fa di me una persona sconfitta, così come i tuoi difetti non lo faranno di te.

ACCETTALI e poi lavora per migliorarli.

Accettali e poi preparati a fare un percorso di crescita personale per smussare quello che non ti piace e migliorare quello che può essere migliorato di te. Ma prima, **devi accettarti per quello che sei**. Solamente dopo agisci e fai qualcosa per migliorarti (non cambiarti, ma migliorarti). Ricorda: *la perfezione non abita su questa terra*. E chiunque afferma di essere perfetto, è un bugiardo.

- 5) **Smettila di prendertela con te stessa quando commetti un errore.** Sbagliare è umano. Anzi, non commettere mai alcun errore, ti priva della bellezza di aver imparato qualcosa di nuovo, proprio da quel tuo errore.

Conosci qualcuno che non sbaglia mai?

IO NO! Nessuno a questo mondo è privo dallo sbagliare; è nella stessa natura umana commettere degli errori. Sapessi quanti errori ho commesso io nella mia vita? Quando lo racconto nei miei seminari motivazionali, faccio sempre l'esempio che con tutti i miei errori, parto da Carrara (dove abito) e vado a Roma, per poi passare da Milano e tornare indietro. Ne avrò commessi?

Evita di pensare che io vada fiero dei miei errori, così come evita di pensare che mi vergogni di quegli errori. Certo, avrei preferito evitare di commetterli, ma perché MAI mi dovrei vergognare di averli commessi?

Paradossalmente, è proprio grazie a quegli errori che conosco tante cose. Io ho commesso i miei, così come tu hai commesso i tuoi.

Collana Autostima

Adesso devi fare una sola cosa: **IMPARARE dai tuoi errori e fare tuo l'insegnamento che ne deriva.** Impara dai tuoi errori e vai avanti. E la prossima volta, cerca di far meglio proprio quella cosa in cui hai già sbagliato.

- 6) **Concentrati solo su quello che puoi cambiare.** Io ho solamente 1440 minuti a disposizione ogni giorno. Così come ho solamente un “tot” di anni a mia disposizione per vivere la mia vita. Tu, sei più fortunata di me? Te lo auguro con tutto il cuore.

Purtroppo ho sprecato un mucchio di anni (prima non capivo) e ne ho già cinquantacinque compiuti. Non ho idea di quanti anni ancora il Signore e/o l'Universo (se non credi) mi permetteranno di stare su questa terra e migliorare la mia vita e quella delle persone che incontro.

Ma ho imparato (a forza di sbagliare), che **non ha alcun senso sprecare tutte le energie che ho**, a pensare e provare a cambiare tutte le cose che non mi piacciono di me o che sono intorno a me. E ancora, nel mondo.

Ci sono delle cose che tu, io, possiamo cambiare. Così come ci sono delle cose che tu, io, non possiamo assolutamente modificare. Che senso ha perdere tempo ed energie cercando di cambiare qualcosa che non è nel mio potere? Così come **che senso ha, perdere tempo ed energie cercando di cambiare qualcosa che non è nel TUO potere?**

Ricordati che anche la tua vita è a “termine”, e che anche tu hai 1440 minuti ogni giorno e di un “tot” di anni per vivere questa vita. **Concentrati solamente su quello che puoi migliorare**, su quello che puoi controllare, su quello che puoi cambiare. E lascia stare tutto il resto.

- 7) **Fai le cose che ti piacciono.** Vivere non è mai facile, i più

Collana Autostima

“*sopravvivono*” (come affermava il grande **Oscar Wilde**, uno dei miei autori preferiti). Se spesso fare un lavoro che ti piace e gratifica non è così semplice (ma non impossibile), hai (abbiamo) a tua disposizione la possibilità di fare comunque, nella vita, qualcosa che ti piace, magari come hobby.

Fare le cose che ci piacciono, ci aiuta non soltanto a star meglio con noi stessi, a sentirci gratificati, ma **anche a pensare in maniera più positiva**. Tutto questo si ripercuote, a cascata, sulla nostra autostima. Sulla **TUA autostima**, facendola crescere. Dunque, se proprio non puoi cambiare il tuo lavoro e migliorarlo, cerca almeno di circondarti di hobby e di cose che ti piacciono, che ti aiutino a sentirti “*utile*” e “*importante*”. Che ti **GRATIFICHINO** e ti facciano star bene.

Cosa fare?

Non è importante. Qualsiasi hobby può essere praticato con entusiasmo, passione e amore, purché ti piaccia. Come dice il proverbio? «Un sorriso il giorno, leva il medico di turno». Sì, lo so, me lo sono inventato io...

- 8) **Impara a premiarti**. Tu ed io siamo esseri umani, abbiamo bisogno di gratificarci ogni tanto con qualcosa che ci piace, che ci faccia star bene. Se hai fatto un buon lavoro o un gesto di cui andar fiero, impara a premiarti, a farti un piccolo regalo. La tua autostima ha bisogno di questi “*piccoli*” regali che ti fai; **la tua autostima ha bisogno che tu ti GRATIFICHI da sola**, anche con qualcosa di tangente (non solo con un... BRAVA)!

Ogni volta che faccio qualcosa di speciale, o di cui andar fiero, e ancora che mi riempie il cuore di gioia, sono solito “*regalarmi*” dei libri (io adoro i libri, mi fermerei a leggere per ore e ore). Tu puoi regalarti quello che vuoi: un nuovo taglio di capelli, una borsa nuova, quel paio di scarpe con tacco 12 che tanto desideravi, un

Collana Autostima

soggiorno in una Spa, una passeggiata con l'amica del cuore, la partecipazione a una gara di running con tua figlia/tuo figlio, e tanto altro ancora.

Non conta il valore economico del regalo, conta solamente il valore “*simbolico*” dello stesso. **Conta dunque il REGALO**, l'atto del premiarti per qualcosa che hai fatto e che meritava essere incorniciato in un quadro.

- 9) **Aiuta gli altri.** Potrà sembrarti paradossale, ma aiutare gli altri è uno dei consigli migliori per aumentare la tua autostima e farla crescere forte e sana. **Mentre aiuti qualcuno, la gratificazione che ne ricevi indietro è inimmaginabile**, è come se ti sentissi bene con te stessa, fiera per quello che hai fatto. Aiutare gli altri, dunque, gratifica l'animo umano.

Lo so, è un atto egoistico. Lo ammetto.

Ma per una volta nella tua vita prova a pensare che questo sia, in realtà, un atto egoistico bidirezionale, rivolto verso due persone: *la persona che riceve il tuo aiuto e la tua autostima, ovvero, TU.*

Non è sempre necessario fare del bene donando denaro. **Hai tantissimi modi per aiutare gli altri e per sentirti bene con te stessa:** puoi fare compagnia a una persona anziana (magari abbandonata in solitudine dai propri figli); puoi fare la notte a un malato in ospedale; puoi servire alla mensa dei poveri; puoi far sorridere un bambino in ospedale o in un orfanotrofio; puoi semplicemente aiutare una persona ad attraversare la strada. E tanto altro ancora. Insomma, hai uno e mille modi per aiutare qualcuno.

Devi solo aver voglia di farlo, **senza chiedere NULLA in cambio** (la tua ricompensa è già la gratificazione). Ripeto: *un banale gesto egoistico può aiutare, contemporaneamente, due persone.*

Collana Autostima

10) **Circondati delle persone giuste.** Il grande scrittore americano **Zig Ziglar**, ama ripetere nei suoi libri: «Se vuoi diventare un'aquila, non puoi bazzicare i polli». Come puoi essere positiva, solare e amare la vita se ti circonda esclusivamente di persone negative?

Lascia stare quella gente e trova il coraggio per smettere di frequentarla. E se proprio non puoi evitare di farlo (perché sono gli stessi parenti, mariti, figli, capo, colleghi, ecc.), **impara a frequentare ambienti e persone positive**, che possano aiutarti a creare gli “*antivirus negativi*” e difenderti da tutta quella negatività.

Hai tanti modi per **crearti gli antivirus**: partecipa a conferenze e seminari motivazionali; leggi libri, ebook e ascolta audio corsi sul pensiero positivo e l'autostima; guarda video motivazionali; ascolta e guarda solamente trasmissioni radio o televisive in cui si parli del valore della vita e delle possibilità degli esseri umani. E tanto altro ancora.

Impara a **nutrire la tua mente, ogni giorno, SOLO di cose belle e positive.** E presto, riuscirai a sconfiggere anche il pessimismo cronico e la negatività delle persone che ti circondano.

Adesso che sai quali sono i segnali tipici di una bassa autostima e, soprattutto, conosci i “miei” dieci consigli per aumentarla e farla crescere forte e sana, ti resta **solo una cosa da fare: AGIRE!**

Rileggi una seconda volta il report, scegli il consiglio o i consigli che ti sembrano più appropriati e mettili **SUBITO in PRATICA.** **Comincia ORA, senza rimandare a domani le cose.** Comincia ORA, perché l'esperienza di coach m'insegna che solo l'Azione aiuta le persone a cambiare, in meglio, la propria vita. Dunque, agisci,

Collana Autostima

agisci e ancora, agisci. Un grande abbraccio e scrivimi quando vuoi, ti risponderò sempre.

Giancarlo Fornei



AUTOSTIMA **GRUPPO**

**#AUTOSTIMA: il gruppo delle persone
che amano la vita e vogliono “Viverla”!**

Iscriviti al Gruppo e condividi i tuoi pensieri. Chiedi l'iscrizione cliccando sul banner...

GRUPPO AUTOSTIMA FACEBOOK

So per esperienza che “insieme” si riesce meglio a gestire i problemi e a superare i momenti di sconforto. Ho pertanto creato questo gruppo completamente gratuito, dove puoi condividere i tuoi pensieri, porre domande o anche chiedere aiuto a qualcuno degli esperti presenti.

Iscriviti con fiducia, fallo proprio ora da [questo link](#).

Collana Autostima



AUTOSTIMA TOUR

Non so quando leggerai questo Report, ma voglio invitarti a partecipare alle mie conferenze e seminari motivazionali che porto in giro per l'Italia. Oggi è il 17 luglio 2017 (ho appena aggiornato il report), a [questo link](#) trovi le date del tour 2017.

I miei eventi live sono di solito a **Ingresso Gratuito**.

Solo in qualche caso è prevista una quota di partecipazione per contribuire alle spese di location da parte di chi organizza l'evento in quella determinata città.

Per avere maggiori info sulla data/città che ti interessa e rimanere aggiornata sul Tour 2017 e anni successivi, scrivimi a info@giancarlofornei.com

«Molte persone mi hanno scritto chiedendomi se ero disposto ad andare nella loro città e quanto costasse la mia presenza. Approfitto delle pagine finali di questo report per sgombrare il campo da dubbi

Collana Autostima

vari e per informare, anche te, della mia **totale disponibilità**. Sono sempre onorato quando qualcuno m'invita e **non è mia abitudine chiedere soldi per la mia presenza**, ma solo il rimborso delle spese di viaggio e l'ospitalità per la notte (laddove non possa ripartire subito lo stesso giorno). Pertanto, se anche tu vuoi organizzare una delle mie *conferenze gratuite e aperte* a tutti nella tua città, segui le indicazioni qui sotto».

Giancarlo Fornei

Vuoi organizzare una delle mie presentazioni di libri anche nella tua città? Vuoi organizzare una delle mie conferenze gratuite? Scrivimi a info@giancarlofornei.com - ti risponderò personalmente, dicendoti cosa serve per organizzare al meglio un mio evento live.

Nota Bene: il report riporta un linguaggio volto a un pubblico femminile. Questo semplicemente perché da molti anni lavoro quasi esclusivamente con le donne e i miei articoli, post, ebook e libri sono andati a mano a mano sempre più rivolgendosi a loro.

Se sei un maschietto come me, stai tranquillo: i consigli per accrescere l'autostima contenuti in questo report, sono molto validi anche per te.

Collana Autostima

Chi è Giancarlo Fornei



Giancarlo Fornei è un **Formatore Motivazionale**, uno **Scrittore & un Mental Coach**. Ex marketer dei servizi turistici, dal 1999 si occupa in maniera esclusiva di **Crescita Personale**, dove ha sviluppato tutte le aree: *dalla comunicazione efficace a quella interpersonale; dall'autostima al pensiero positivo; dalla motivazione alla definizione degli obiettivi; dal coaching sportivo al coaching solo per donne.*

In rete è conosciuto come **“Il Coach delle Donne”** per le molteplici esperienze formative e di coaching con moltissime donne. Negli ultimi otto/nove anni, ha lavorato quasi esclusivamente con l'Universo Femminile.

Autore di oltre **quarantasei infoprodotti sulla crescita personale**, tra libri ebook e audio corsi in formato mp3.

- Li trovi su Amazon, puoi passare dal link del suo ultimo libro: [Autostima in 140 Caratteri](#);
- Su Il Giardino dei Libri, a [questo link](#), trovi anche i suoi audio corsi in formato Mp3.

Collana Autostima

Per contattare Giancarlo Fornei

- Cellulare: 392/27.32.911
- Email: info@giancarlofornei.com
- Pagina principale Facebook, a [questo link](#)
- Pagina su Instagram, a [questo link](#)
- Pagina Google Plus, a [questo link](#)
- Pagina Twitter, a [questo link](#)
- Foto su Flicrs, a [questo link](#)
- Blog principale, a [questo link](#)

Questo Report è ripubblicabile GRATUITAMENTE!

Nota bene:

- puoi tranquillamente inviare questo report a tutte le persone che conosci.
- Puoi condividerlo sui social e pubblicarlo sul tuo sito/blog, a patto di mantenere i contenuti in originale e i link in esso presenti.
- Per nessuna ragione dovrai **MAI** chiedere del denaro in cambio. Questo report va condiviso gratuitamente. Con tutti.
- Grazie del tuo aiuto e della tua disponibilità a condividerlo.



GIANCARLO FORNEI
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei

Coach & Formatore Motivazionale – 392/27.32.911 – info@giancarlofornei.com