

CAMBIA VITA IN PRIMAVERA!

IL CAMBIO DI STAGIONE CI OFFRE
LA POSSIBILITÀ DI RICOMINCIARE:
DIETA E NUOVO STILE DI VITA

BENESSERE

COSA INFLUENZA IL TUO SONNO?

"AMICI" E "NEMICI" DI UNA BUONA
ROUTINE NOTTURNA



POLLICE VERDE
**USA ERBE
E FIORI**
PER DARE PIÙ
COLORE AI PIATTI

PSICOLOGIA
**RITROVA
L'EQUILIBRIO**
LE ARTI MARZIALI
PER CONNETTERTI
CON TE STESSA

RIMEDI "GREEN"

MIGLIORARE LA DIGESTIONE
CON EFFETTO DETOX

VIAGGI

PASSEGGIANDO PER TRIESTE,
"CAPITALE DELLA SCIENZA"

BELLEZZA

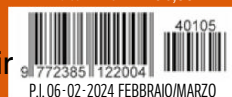
SPIRULINA, UNA MICRO ALGA
DALLE INNUMERABILI VIRTÙ

ALIMENTAZIONE

IL PRODOTTO DI STAGIONE:
DOLCI BARBARETTOLE

venga sul sito eurekadd.hair

N.105 - BIMESTRALE - € 5,00



9177238511220041
P.I. 06-02-2024 FEBBRAIO/MARZO



RISOLLEVA l'autostima

ALCUNI ESERCIZI E CONSIGLI PRATICI PER VOLERSI PIÙ BENE

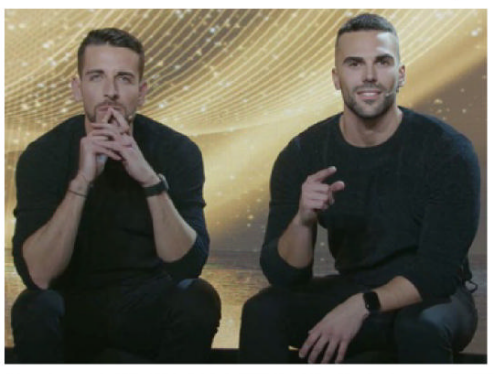
Quanto è difficile a volte stare bene con se stessi e piacersi! Il grado di autostima dipende da un mix di fattori interni (come il giudizio che una persona ha di sé, i suoi pensieri, le sue emozioni e i suoi comportamenti) ed esterni, come gli accadimenti e i giudizi degli altri. Se sono negativi si ha un atteggiamento passivo nei confronti della vita e diventa difficile rimarginare le ferite emotive e gli choc del passato. “Il primo passo da fare è individuare i sintomi, come se si trattasse di una malattia fisica, iniziando un percorso interiore. Una bassa autostima si traduce in insicurezza, vergogna, sensi di colpa, ansia, pessimismo, scarso spirito di iniziativa, paura del giudizio altrui, dismorfismo, dipendenza dagli altri e senso di inadeguatezza. Questi sintomi si amplificano quando la persona deve abbandonare momentaneamente la propria zona di comfort per affrontare situazioni stressanti che la mettono a disagio, come occasioni di lavoro in cui viene confrontata con colleghi e competitor oppure situazioni extra lavorative di tipo sociale”, spiegano Alessandro Da Col e Alessandro Pancia, mindset coach e fondatori di Accademia Crescita Personale Meritidiesserefelice.

Mettere a fuoco le cause di una bassa autostima

“Un’infanzia difficile avrà un impatto negativo in età adulta, soprattutto se, tra i banchi di scuola e in famiglia, gli insegnanti non tengono conto delle peculiarità dei singoli alunni e i genitori non accettano i propri figli per come sono”, spiegano Da Col e Pancia. “Non dobbiamo dimenticare che un bambino ipersensibile sarà maggiormente traumatizzato da una critica negativa. Altre cause scatenanti possono essere il bullismo, l’emarginazione, le cattive compagnie, le esperienze traumatiche (come i lutti e gli abusi psicologici e/o sessuali), l’appartenenza a gruppi sociali particolari o minoritari, l’autosuggestione sul proprio aspetto fisico e psicologico e obiettivi di vita irrealistici che provocano frustrazione”.

3 ESERCIZI DA SVOLGERE A CASA

- **Praticare l’auto-compassione:** significa essere buoni, gentili e generosi con se stessi, evitando di essere troppo severi giudicandosi male o pretendendo troppo. Ecco qualche mantra: “Sono capace e competente”, “merito amore e rispetto”, “posso superare le sfide”.
- **Scrivere una lettera a se stessi:** usate la seconda persona singolare per raccontare chi siete, quali sono le vostre qualità, i successi passati e quelli sperati. Concludete la lettera scrivendo parole come “ti sostengo” o “ti sono vicino”. Dopo alcuni mesi, riscrivete un’altra lettera senza rileggere la precedente. Poi vedete se c’è qualcosa di diverso.
- **Tenete un diario di gratitudine.**



Da sinistra a destra, Alessandro Pancia e Alessandro Da Col



IL TEST DI BIO MAGAZINE

HAI UNA BUONA AUTOSTIMA?

ASSEGNA IL SEGUENTE PUNTEGGIO:
1 (RARAMENTE), 2 (A VOLTE), 3 (SPESSE)

1. TI CONFRONTI CON GLI ALTRI SU
QUALSIASI COSA.

2. QUANDO FAI UN ERRORE SEI IL PRIMO
GIUDICE DI TE STESSO.

3. PARLI A TE STESSO IN MODO NEGATIVO.

4. ESCI DALLA TUA ZONA DI COMFORT SOLO
PER AIUTARE GLI ALTRI.

5. TI PREOCCUPI DI CIÒ CHE GLI ALTRI
PENSANO DI TE.

6. SE RIESCI, EVITI DI CORRERE RISCHI.

7. SENTI IL BISOGNO DI ESSERE
PERFETTO.

8. HAI LA SENSAZIONE DI NON
CONOSCERTI VERAMENTE.

9. TI SFORZI SEMPRE PER ESSERE
D'ACCORDO CON GLI ALTRI.

10. CHIEDI ASSISTENZA PER QUALSIASI
ESIGENZA.

10 CONSIGLI UTILI

- **Uscite dalla zona di comfort**, che può proteggere, ma che alla lunga non fa stare bene. Prendete decisioni da soli e siate curiosi di ciò che vi circonda, sperimentando nuove abitudini.
- **Non paragonatevi mai agli altri**: ciascun individuo è unico e irripetibile, con i propri tratti di personalità, pregi e difetti. Il confronto è tossico e fa stare male, e attira energie negative.
- **Individuate la vostra qualità primaria**, sia nella vita professionale che in quella privata.
- **Non accontentate sempre gli altri** e non abbiate timore di dire "no".
- **Autoelogiatevi**, mettendo in risalto le vostre qualità.
- **Esprimate l'insicurezza**: mostrarla è il primo passo per diventare propositivi.
- **Imparate a riconoscere le emozioni**.
- **Circondatevi di persone autentiche** e che vi apprezzano per quello che siete.
- **Prendetevi cura di voi**, sia dal punto di vista fisico che da quello mentale, magari praticando un percorso di mindfulness o, se è necessario, un percorso terapeutico.
- **Inseguite obiettivi realistici**.
- **Non abbiate aspettative troppo elevate**, altrimenti la realtà effettiva provocherà sofferenza.

RISULTATO

25 - 30 =

Ti senti spesso inferiore agli altri e non fai valere le tue esigenze. Raramente pensi di meritare il buono dalla vita e non fai affidamento sulle tue capacità e conoscenze.

17 - 24 =

Sai di avere determinate armi al tuo arsenale e quando serve vi fai affidamento. Tendi però a non sperimentare e a chiuderti al nuovo. In realtà non ci si conosce mai abbastanza... quante armi ancora non sai di avere?

10 - 16 =

La tua autostima è salda e fai affidamento prima di tutto a te stesso. Attento però a non trascurare troppo il volere e il parere degli altri.