



Aligen
ISTITUTO LIBERE ABILITÀ

STIMA AUTOSTIMA

conduttore: **LORENZO BATTISTUTTA**



Come si creano il tempo, lo spazio e l'energia per realizzare i propri obiettivi

Quando una persona inizia a splendere e a mettersi in luce nella vita? Quando viene stimata. Perché tante persone hanno la tendenza a limitare se stesse e a non manifestare in modo naturale le loro capacità? Perché non sono state stimate o si sono lasciate travolgere dalle disistime.

Possiamo dire che esistono due tipi di persone: i costruttori (quelli che riescono ad accettarci) e i distruttori (quelli che trovano sempre qualcosa da ridire).

Per autostima in questo corso si intende il vero valore di sé.

Quando una persona si dà il giusto valore?

Quando realizza i propri obiettivi.

"Desideravo laurearmi e, pur nelle difficoltà, ce l'ho fatta!"

"Il mio sogno, fin da piccola, era quello di avere una casa di proprietà con un giardino e, finalmente, l'ho realizzato"

"Per me, viaggiare è sempre stato un grande sogno e, pur avendo uno stipendio normale, sono riuscito a visitare tutte le nazioni che mi interessavano, fino ad aver imparato altre due lingue oltre all'italiano"

"La cosa che mi ha più riempito è essere diventata mamma per due volte."

Non esistono obiettivi di serie A e di serie B: tutti gli obiettivi personali sono importanti ed è per questo che realizzarli produce la vera autostima, che diventa la fierezza di sé.

Chiarire i propri obiettivi e non lasciarsi frenare dalle proprie paure sono i primi due passi per spiccare il volo.

Contenuti del corso:

- La stima e la disistima;
- Le disistime del passato e del presente;
- Come limitare le disistime ed uscire dal modello della critica;
- Come creare il tempo, lo spazio e l'energia per realizzare i propri obiettivi;
- Come riconoscere costruttori e distruttori nelle nostre relazioni;
- Come si concretizza la fierezza.

Vai sul sito: www.dligen.it