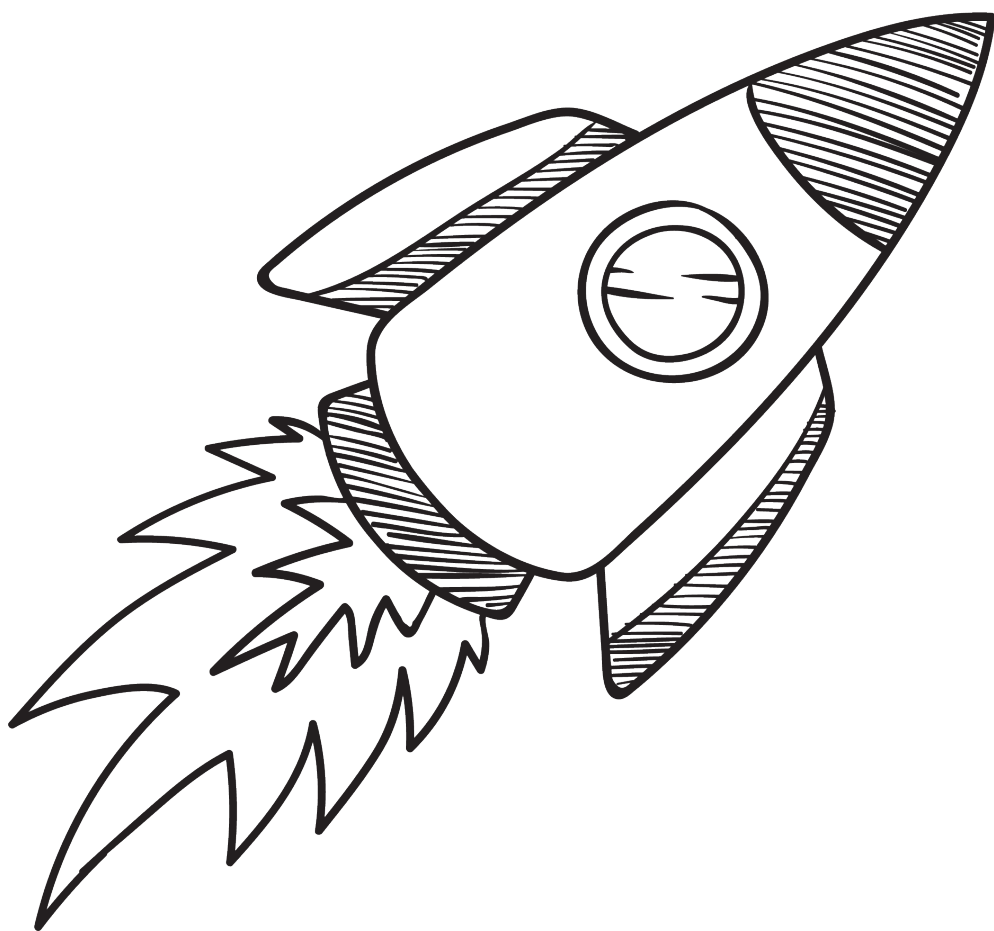




Crea i tuoi **mantra**
personalizzati e
impara come usarli
al **meglio!**



fficaceMente
Crescita personale | Esempi pratici



Come definire affermazioni positive personalizzate (e come usarle)

Le affermazioni positive che ti ho condiviso nell'articolo pubblico possono esserti di ispirazione, ma se desideri davvero ottenere il massimo dai tuoi mantra, è tempo di creare delle affermazioni personalizzate.

In questa breve guida ti spiegherò come creare le tue affermazioni personalizzate e come utilizzarle al meglio.

Partiamo!

1. INDIVIDUA I TUOI AMBITI E LE TUE PRIORITÀ

Per prima cosa, quali sono le aree della tua vita in cui senti davvero l'esigenza di dare una svolta?

- Vorresti essere più creativo e produttivo al **lavoro**?
- Meno ansioso durante le situazioni **stressanti**?
- Senti di dover migliorare la **relazione** con il tuo partner?
- Vuoi prenderti cura della tua **salute**?

Cerca di focalizzare le tue affermazioni positive personalizzate su uno specifico ambito della tua vita che vorresti migliorare.

2. EMOZIONATI

Come visto le affermazioni sono efficaci al massimo quando sono accompagnate da una **forte spinta emotiva**.

Valuta dunque con attenzione la scelta di parole ed espressioni, prediligendo quelle che possano avere il più alto impatto emotivo per te.

3. SII COERENTE E REALISTA

È importante che le tue affermazioni siano in linea con i tuoi **valori personali**. Se il rispetto e l'onestà sono per te imprescindibili, inutile ripeterti *“sono un venditore disposto a tutto per raggiungere i miei obiettivi finanziari”*.

In secondo luogo, è importante che le tue affermazioni siano realistiche (ricordi la trappola della “dissonanza cognitiva”?) e **traducibili in azioni concrete**.

Se le affermazioni sono troppo vaghe o lontane dalla tua realtà, correrai il rischio di non crederci intimamente nemmeno tu.

Per esempio, *“Io mi sento in salute”* può essere un'affermazione troppo generica per te.

Potresti renderla più specifica trasformandola in:



- “Io mi sento di ottimo umore e pieno di energia”;
- “Il mio corpo è forte, flessibile e resistente”;
- “Corro ogni mattina e questo mi dà energia e carica”;
- “Io mi nutro con equilibrio”

e così via.

4. TRASFORMA IL NEGATIVO IN POSITIVO

Come discusso nell'articolo pubblico, il nostro **dialogo interiore** è spesso negativo. Ma questi pensieri e convinzioni negative possono essere un ottimo spunto per individuare le nostre affermazioni positive personalizzati.

Puoi infatti partire proprio da questi pensieri intrusivi e depotenzianti e trasformarli nella loro versione positiva.

“Sei il solito indeciso”

può diventare:

“Io scelgo con attenzione e prendo ottime decisioni”.

o

“Io decido con tempismo per la mia vita”.

5. PRESENTE!

La nostra mente non è progettata per il futuro.

Scrivi sempre le tue affermazioni **al tempo presente**, come se tutto stesse già accadendo.

Questo è fondamentale perché la tua mente possa credere, a livello inconscio, nell'affermazione e si “setti” su quel nuovo parametro.

Se invece scrivi:

“Io prenderò ottime decisioni”.

La tua mente rimanderà sempre a un imprecisato futuro la tua trasformazione.

Vediamo ora come usare le tue affermazioni positive personalizzate... EfficaceMente.



QUANDO?

Scegli un **momento specifico** per ripetere le tue affermazioni.
L'ideale è al mattino, al risveglio, così da iniziare la giornata col piede giusto.

COME?

Ripeti le tue affermazioni **ad alta voce** e se possibile crea una **vision board** che te le ricordi nel corso della giornata.

QUANTE?

Come spiegato nell'articolo, focalizzati su un **massimo di 3-5** affermazioni positive.

QUANTE VOLTE?

Ripetile **almeno per 5 minuti** ogni giorno, ma **non più di un quarto d'ora** (non servirebbe).
Se lo desideri, puoi replicare l'esercizio in diversi momenti della giornata, ma non più di tre volte in un giorno (per esempio, puoi ripeterle al mattino al risveglio, a mezzogiorno e di sera prima di dormire).

Bene.

Ora che conosci tutti gli strumenti per creare al meglio le tue affermazioni positive personali non ti resta che riflettere, scriverle, usarle e raggiungere tutti i tuoi obiettivi con efficacia ;)

Buone affermazioni!

Andrea

P.S Mettendo in pratica quanto letto, ti renderai conto che la capacità di individuare e personalizzare i tuoi mantra ti permetterà di assumere il controllo del tuo "**dialogo interiore**", fattore chiave nello sviluppo della *sicurezza in noi stessi*.

Controllare il dialogo interiore assume quindi un ruolo chiave ma rappresenta solo uno dei **diversi fattori** che incidono sull'opinione che maturiamo di noi stessi.

Se sei interessato all'argomento e vuoi scoprire come **incrementare la sicurezza in te stesso**, ho preparato per te qualcosa di davvero interessante...

Nei prossimi giorni ti invierò una serie di email dove ti mostrerò i **5 pilastri** che stanno alla base **dell'autostima** e ti insegnerò come controllarli per svilupparne una a prova di bomba.

Ci aggiorniamo nei prossimi giorni.

Andrea Giuliadori

