



GTEAM CRESCITA PERSONALE

**LIBERATI DALLE CATENE CHE TI LIMITANO
E INIZIA A ESSERE PIENAMENTE TE STESSA**

**UN ESERCIZIO CONCRETO PER ABBATTERE GLI SCHEMI
MENTALI CHE OSTACOLANO LA TUA CRESCITA**

PARTIAMO DA UNA VERITÀ

Non possiamo controllare quello che gli altri pensano di noi... come non possiamo impedire che qualcuno ci giudichi, ci fraintenda o abbia un'opinione diversa dalla nostra.

Possiamo però decidere **quanto potere dare a quel giudizio.**

E soprattutto: spesso non è la situazione in sé a limitarci, ma la paura di ciò che potrebbe accadere:

"E se mi giudicano?"

"E se faccio una figuraccia?"

"E se pensano male di me?"

E così iniziamo a evitare...

Ed è proprio l'evitamento che, piano piano, può rendere quella paura ancora più grande!

Io, per esempio, ho sempre avuto un problema enorme con i miei capelli. Sono riccia, ma riccia-crespa. Basta un filo di umidità e la piega che avevo impiegato una vita a fare esplode trasformandosi in una specie di fungo.

Per anni uscire spettinata mi metteva profondamente a disagio, poi ho deciso di fare una cosa apparentemente stupida...

Un giorno alla settimana, per un mese, sarei uscita senza sistemarmi i capelli.

E sapete cosa è successo?

Niente... il mondo non è crollato!

Nessuno ha smesso di parlarmi...

Nessuno ha chiamato la polizia dei capelli ricci... 😂

E piano piano quella cosa ha perso potere su di me!

Oggi, se si spettinano, penso semplicemente:

"Chissene, succede..."

**Non possiamo controllare tutto...
E imparare ad accettarlo può essere liberatorio!**

COSA TI LIMITA DAVVERO?

Prendi un foglio e scrivi tutte quelle piccole situazioni che eviti, controlli o temi per paura del giudizio degli altri.

Non cercare di essere razionale.
Scrivi anche quelle che ti sembrano stupide!

Esempio:

- uscire senza trucco
- parlare davanti agli altri
- dire di no
- andare da sola in un posto
- indossare qualcosa che ti piace ma temi venga giudicato
- fare una domanda per paura di sembrare ignorante
- pubblicare qualcosa sui social
- dire davvero ciò che pensi

Ora tocca a te...

LE MIE PAURE:

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

SCEGLINE UNA!

Adesso scegli line UNA... non quella che ti terrorizza di più... scegli una situazione che ti mette a disagio, ma che senti di poter affrontare!

L'obiettivo non è dimostrare di essere coraggiosa...

Ma insegnare al tuo cervello che puoi attraversare quel disagio senza scappare!

UNA VOLTA ALLA SETTIMANA. PER UN MESE scegli una piccola azione che normalmente eviteresti.

Esempi:

- Hai paura di uscire con una macchia sulla maglietta? Una volta, esci volutamente con una piccola macchia.
- Hai paura di essere spettinata? Esci senza sistemarti i capelli.
- Hai paura di parlare davanti agli altri? Fai quella domanda che normalmente terresti per te.
- Hai paura di dire di no? La prossima volta che non vuoi qualcosa, prova a dirlo.

Una precisazione importante: questo esercizio non significa metterti alla prova a tutti i costi, né affrontare situazioni che ti fanno sentire in pericolo, che violano i tuoi valori o i tuoi confini. Non devi dimostrare niente a nessuno e non devi forzarti.

IL DIARIO DELLA SFIDA

PRIMA

Cosa penso che succederà?

Quanto mi mette a disagio da 1 a 10?

DOPO

Cosa è realmente successo?

Come mi sono sentita?

Quanto mi mette a disagio adesso da 1 a 10?

COSA HO SCOPERTO SU DI ME?

L'obiettivo non è diventare una persona che non prova più imbarazzo, ansia o paura.

È diventare una persona che non lascia che quelle emozioni decidano al suo posto.

Ogni volta che affronti qualcosa che ti limita, quello scoglio diventa un po' più piccolo...

E tu, dall'altra parte, diventi un po' più grande.

Non devi eliminare la paura. Devi fare esperienza del fatto che puoi stare dentro quella paura senza permetterle di scegliere per te. ❤️

*Ti voglio bene
Giulia*

PER RIMANERE SEMPRE CONNESSA:

[Seguimi su Instagram!](#)

**Se ti va, condividi la tua esperienza con me su Instagram:
@giuliazambelli_fitness mi farà piacere leggerti!**

