



DIVENTA IL TUO CAPOAVORO

*CONSAPEVOLEZZE, ESERCIZI E RIFLESSIONI PER
COSTRUIRE E RAFFORZARE LA TUA AUTOSTIMA*

MARCO FINCATO

Marco Fincato

**DIVENTA IL
TUO
CAPOLAVORO**

*Consapevolezze, esercizi e riflessioni per
costruire e rafforzare la tua Autostima*

*"Amare sé stessi è l'inizio di un
idillio che dura una vita."*

Oscar Wilde

INDICE

INTRODUZIONE.....	9
L'AUTOSTIMA.....	12
LA STORIA PERSONALE.....	16
RICONOSCERE I PENSIERI NEGATIVI.....	22
IL PERFEZIONISMO.....	28
L'AUTOCOMPASSIONE.....	34
ACCETTAZIONE DI SÉ.....	44
IL RUOLO DELLE RELAZIONI	51
IMPARARE A DIRE DI NO: L'IMPORTANZA DEI CONFINI.....	55
AFFRONTARE LE CRITICHE E I CONSIGLI NON RICHIESTI	60
SUPERARE IL CONFRONTO CON GLI ALTRI.....	67
LE ASPETTATIVE.....	72

STABILIRE E RAGGIUNGERE OBIETTIVI PERSONALI.....	76
IL RUOLO DELL'AUTOEFFICACIA.....	82
LA RESILIENZA: COME AFFRONTARE LE DIFFICOLTÀ	87
IL POTERE DELLA POSITIVITÀ.....	93
ACCETTARE I PROPRI LIMITI.....	101
IL TUO CAPOLAVORO SEI TU!.....	106

INTRODUZIONE

Benvenuto nel viaggio che ti porterà a scoprire (e riscoprire) la forza che si cela dentro di te.

Questo libro sull'autostima è pensato per chiunque si senta intrappolato nelle sabbie mobili del dubbio e dell'insicurezza, e per chi desidera trasformare il proprio senso di valore personale.

Immagina di poter rinascere ogni giorno con una convinzione rinnovata sulla tua capacità di affrontare le sfide, di raggiungere i tuoi obiettivi e di apprezzare ogni piccolo passo verso il miglioramento. L'autostima non è un dono riservato a pochi privilegiati, ma una qualità che può essere coltivata, affinata e rinforzata. È una forza interiore che influisce su ogni aspetto della nostra vita: dalle relazioni personali e professionali alla nostra capacità di affrontare le difficoltà quotidiane.

In questo libro, esploreremo non solo cosa significhi avere una sana autostima, ma anche come possiamo lavorare su di essa in modo pratico e tangibile.

La strada verso una maggiore autostima non è sempre semplice o lineare. Potremmo trovarci a fare i conti con le

nostre paure più profonde, con le critiche interiori che ci tormentano o con le aspettative non sempre realistiche che ci imponiamo.

Tuttavia, ogni passo in questo percorso rappresenta una conquista e una occasione di crescita.

Non ho la pretesa di fornirti in questa sede un percorso terapeutico e se cerchi questo, ti invito a contattare uno specialista.

Invece, attraverso riflessioni ed esercizi pratici ti guiderò verso una maggiore consapevolezza di te stessa/o e delle tue potenzialità.

Sì, perché la mia parola chiave preferita e sempre la stessa: **Consapevolezza**.

Non ci sono soluzioni rapide o formule magiche, ma ci sono strategie e approcci che possono fare una differenza concreta.

Insieme, scopriremo come riconoscere e affrontare i pensieri negativi, come celebrare i successi, come stabilire obiettivi che riflettano le tue vere aspirazioni e come accogliere i tuoi limiti con gratitudine piuttosto che con frustrazione. La vera perfezione è la nostra imperfezione che ci rende unici!

Mi piace immaginare questo libro come una mappa, una guida e, spero, anche una

fonte di ispirazione per chi è pronto a fare il primo passo verso una vita più autentica e soddisfacente.

Prepariamoci a sfidare le convinzioni limitanti, a trasformare le incertezze in opportunità e a scoprire la forza e la resilienza che risiedono dentro di noi. La nostra avventura verso una sana e duratura autostima inizia qui, e ti anticipo che, lungo il cammino, troverai non solo nuove risorse e strumenti, ma anche una rinnovata fiducia nel tuo valore.

Lo meriti.

Marco

L'AUTOSTIMA

*“Impara a piacere a te stesso.
Quello che pensi tu di te stesso è molto più
importante di quello che
gli altri pensano di te.”*
Seneca

L'autostima è uno di quei concetti che spesso diamo per scontati, ma che in realtà gioca un ruolo fondamentale nella nostra vita quotidiana. Immagina di essere in una gara di corsa: la tua autostima è la forza che ti spinge a correre più velocemente, a perseverare anche quando ti senti stanco e a credere di poter superare il traguardo. Senza una buona dose di autostima, la motivazione e la determinazione possono crollare, rendendo ogni ostacolo più difficile da affrontare.

Ma cos'è esattamente l'autostima?

In termini semplici, **è la valutazione che facciamo di noi stessi.**

È la somma delle nostre percezioni su chi siamo e su cosa possiamo fare.

Questo senso di valore personale si costruisce attraverso una combinazione di

esperienze, feedback ricevuti dagli altri e riflessioni personali. È come un grande puzzle composto da tante piccole tessere che rappresentano le nostre esperienze di vita, successi, fallimenti, e le impressioni che ci facciamo di noi stessi.

L'autostima può essere considerata come la nostra *"auto-percezione"* di valore e capacità. È quella voce interiore che ti dice se sei in grado di affrontare le sfide della vita, se meriti di raggiungere i tuoi sogni, e se sei degno di amore e rispetto.

Tuttavia, non dobbiamo confondere l'autostima con il narcisismo. Mentre l'autostima è un sano senso di valore personale, il narcisismo è un'eccessiva e spesso malsana esaltazione di sé che può danneggiare le relazioni e portare a una visione distorta della realtà.

Un altro concetto simile, ma distinto, è l'autocompassione. L'autocompassione è la capacità di trattarsi con gentilezza e comprensione, soprattutto nei momenti di difficoltà o quando si commettono errori.

È un modo di essere generosi con noi stessi, come lo saremmo con un amico caro. Mentre l'autostima si basa spesso su successi e confronti con gli altri,

l'autocompassione si basa sul riconoscimento e l'accettazione della nostra umanità imperfetta.

Per comprendere meglio l'autostima, immagina di costruire una casa. Le fondamenta di questa casa sono le tue credenze fondamentali su di te stesso e sui tuoi valori. Questi sono costruiti attraverso le esperienze di vita e l'influenza delle persone che hai incontrato. Le pareti e il tetto sono le tue realizzazioni, le tue competenze, e i riscontri che ricevi. Una casa solida e ben costruita ti proteggerà e ti darà sicurezza; allo stesso modo, una sana autostima ti fornirà la fiducia necessaria per affrontare le sfide quotidiane e perseguire i tuoi obiettivi.

La tua autostima non è statica; è in continuo cambiamento. Le esperienze positive possono rinforzarla, mentre le esperienze negative o i fallimenti possono metterla alla prova.

Per questo motivo, è essenziale **coltivare una consapevolezza costante di come ti senti e come reagisci alle situazioni**. È iniziare a spostare l'attenzione dal 'fuori' al 'dentro'.

*Comincia ad abituarti a guardare
dentro di te
anziché paragonarti e confrontarti con
l'esterno.*

Questo non significa che devi essere perfetto, ma piuttosto che devi imparare a trattarti con gentilezza e a riconoscere il tuo valore intrinseco, indipendentemente dai risultati esterni.

Quindi, l'autostima è una parte fondamentale della nostra esistenza, che influisce su come ci percepiamo e come affrontiamo il mondo. È il motore che alimenta le nostre aspirazioni e ci aiuta a superare le difficoltà.

LA STORIA PERSONALE

“Possiamo ottenere l’approvazione degli altri, se agiamo bene e ci mettiamo d’impegno nello scopo; ma la nostra stessa approvazione vale mille volte di più.”

Mark Twain

La nostra autostima non nasce in un giorno, né si forma in un vuoto astratto. Piuttosto, è un mosaico in continua evoluzione, costruito pezzo dopo pezzo dalle esperienze che viviamo, dalle relazioni che intratteniamo e dalle percezioni che abbiamo di noi stessi. La nostra storia personale gioca un ruolo fondamentale in questo processo, influenzando profondamente il modo in cui ci vediamo e con cui affrontiamo le sfide della vita.

Quando si parla di autostima, spesso ci si concentra su come sia possibile migliorarla nel presente, ma è fondamentale capire che la nostra autostima è profondamente intrecciata con la nostra storia personale. Le esperienze che abbiamo vissuto nel corso della nostra vita giocano un ruolo cruciale

nel plasmare il modo in cui ci vediamo e ci valutiamo.

Torniamo al mosaico di cui parlavo all'inizio: ogni pezzo di questo mosaico rappresenta un'esperienza, un ricordo o un'interazione che hai avuto. Alcuni pezzi possono essere luminosi e colorati, rappresentando successi e momenti di orgoglio, mentre altri possono essere più opachi o sbiaditi, riflettendo difficoltà e sfide. La bellezza e la complessità del mosaico sono determinate dalla varietà e dalla qualità dei pezzi che lo compongono.

Le prime esperienze della nostra vita, come quelle che viviamo durante l'infanzia e l'adolescenza, hanno un impatto profondo sulla nostra autostima. Quando eravamo piccoli, le opinioni e le reazioni degli adulti intorno a noi – genitori, insegnanti, familiari – formavano una parte significativa della nostra percezione di noi stessi.

È in quella fase che formiamo in noi le prime convinzioni e credenze su tutto ciò che esiste. Cosa è bello, cosa è brutto, cosa è giusto e cosa è sbagliato. Come comportarsi in ogni occasione, cosa è bene e cosa è male.

Cosa è facile, cosa è difficile, cosa è possibile e cosa impossibile. Cosa significa essere bravi e cosa significa essere cattivi, cosa giusto e cosa sbagliato. Tutto ciò che abbiamo appreso attraverso parole, gesti, emozioni da genitori, parenti, insegnanti; ma anche dalla collettività, dalla cultura e dalla storia del luogo in cui viviamo, è parte di noi. Sono veri e propri condizionamenti che influenzano a nostra insaputa ogni scelta, consapevole o meno.

Ognuno di noi agisce seguendo i propri - soggettivi - schemi inconsci basati su questi condizionamenti. Se eravamo spesso incoraggiati e lodati, queste esperienze hanno contribuito a costruire una base solida di autostima. D'altra parte, critiche costanti, indifferenza o trascuratezza possono aver lasciato segni duraturi, creando dubbi e insicurezze che influenzano ancora oggi la nostra autovalutazione.

Le relazioni che sviluppiamo nel corso della vita continuano a giocare un ruolo importante. Le amicizie, le relazioni amoroze e le interazioni professionali sono come mattoni che costruiscono e rafforzano, o talvolta indeboliscono, la nostra autostima. Una relazione sana e di sostegno può agire come una forza

positiva, rinforzando il nostro senso di valore e competenza. Al contrario, relazioni tossiche o distruttive possono minare la nostra autostima, facendoci dubitare delle nostre capacità e del nostro valore personale.

È interessante notare che il nostro modo di interpretare le esperienze gioca un ruolo fondamentale. Ecco perché parlavo di condizionamenti inconsci.

Questi condizionamenti sono veri e propri programmi automatici di comportamento e di interpretazione della realtà.

Due persone possono vivere lo stesso evento e trarne significati completamente diversi. Ad esempio, un errore al lavoro può essere visto come una tragedia da qualcuno che lotta con una bassa autostima, mentre può essere visto come una semplice occasione di crescita da qualcuno con una percezione positiva di sé. Queste interpretazioni non solo influenzano il nostro stato d'animo immediato, ma contribuiscono anche a modellare il nostro senso di autovalutazione a lungo termine.

La buona notizia è che la storia personale non è un destino immutabile. Anche se le esperienze passate influenzano il nostro senso di autostima, **abbiamo la capacità di riscrivere e riformulare la nostra narrazione.** Ad esempio, possiamo decidere di affrontare le nostre paure e insicurezze con nuove strategie, oppure possiamo lavorare per cambiare il modo in cui reagiamo a situazioni di stress e difficoltà.

Il processo di riflessione e crescita personale ci consente di rielaborare e reinterpretare *consapevolmente* le esperienze passate in modi che rafforzano la nostra autostima.

Inoltre, non dobbiamo dimenticare che il nostro senso di autostima può essere rinforzato da nuove esperienze e successi. Ogni passo positivo che facciamo, ogni nuovo obiettivo che raggiungiamo, è come aggiungere un pezzo luminoso al nostro mosaico di autostima. **Ogni conquista, grande o piccola, contribuisce a costruire una visione più positiva e realistica di noi stessi.**

In conclusione, la nostra storia personale è una parte fondamentale della nostra autostima, ma non è l'unica cosa che

conta. Le esperienze passate ci formano, ma abbiamo anche il potere di plasmare il nostro futuro. Lavorando su noi stessi, riflettendo sulle nostre esperienze e affrontando le sfide con una nuova prospettiva, possiamo arricchire e rafforzare il nostro senso di valore personale.

La storia che raccontiamo su noi stessi è in continua evoluzione, e ogni giorno offre nuove opportunità per migliorare e crescere.

RICONOSCERE I PENSIERI NEGATIVI

“Se senti una voce dentro di te dire ‘non puoi dipingere’, allora dipingi sicuramente e quella voce verrà messa a tacere.”

Vincent Van Gogh

Il primo passo in questo affascinante percorso di rivalutazione di noi stessi è riconoscere cosa ci sta ostacolando. La consapevolezza è la chiave per smascherare quegli ostacoli che credevamo insormontabili.

Come avrai intuito dal capitolo precedente, uno di questi ostacoli è nella nostra mente. Un vero e proprio auto-sabotaggio che mettiamo in atto senza accorgercene di continuo.

I pensieri negativi sono come sabbie mobili: sembrano risucchiarti sempre più a fondo, rendendo difficile uscire e vedere le cose con chiarezza. Questi pensieri, che spesso emergono nella nostra mente senza che ce ne accorgiamo, possono influenzare pesantemente la nostra autostima e la nostra percezione di noi stessi. Capire come riconoscerli e gestirli è un obiettivo

essenziale per la costruzione di un'autostima solida e sana.

Immagina di svegliarti una mattina con un pensiero che ti dice: "Non sono abbastanza bravo per questo compito." Senza che tu possa fermarlo, quel pensiero comincia a espandersi e a influenzare la tua giornata. Ogni volta che ti confronti con una nuova sfida o che qualcuno ti offre un feedback, il pensiero negativo si riaffaccia, influenzando le tue reazioni e il tuo stato d'animo. Questo ciclo può essere davvero estenuante e può erodere lentamente la tua autostima.

Riconoscere i pensieri negativi è il primo passo per fermare questo ciclo.

Durante la lettura di questo libro ti renderai conto di quante volte io insista sull'auto-osservazione e sullo spostare l'attenzione dall'esterno all'interno di te. Questo perché siamo stati educati e condizionati ad ascoltare ed agire secondo aspettative altrui anziché ascoltare le nostre esigenze e sensazioni profonde.

Spesso, questi pensieri si manifestano come convinzioni automatiche e si presentano senza preavviso. Potresti pensare a qualcosa come: "Non sono

capace di fare nulla di buono” o “Tutti gli altri sono migliori di me”. Questi pensieri non solo sono dannosi, ma sono anche spesso basati su percezioni distorte e generalizzazioni che non riflettono la realtà.

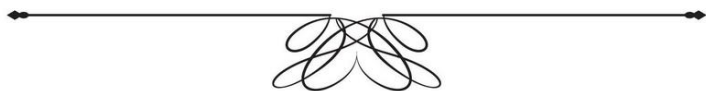
Come già detto, la chiave per affrontare questi pensieri è imparare a identificarli quando emergono.



Esercizio: Prova a fare un passo indietro e ad **osservare i tuoi pensieri come se fossi un testimone esterno**. Chiediti: "Questo pensiero è basato su prove concrete o è solo una mia percezione molto parziale?". "Chi ha detto questo? Dove ho imparato questo?"

Spesso, troverai che i pensieri negativi sono esagerati e privi di una base solida. Potrebbero essere influenzati da esperienze passate o dalla paura del fallimento, ma non riflettono necessariamente la tua realtà attuale.

Una volta che hai identificato un pensiero negativo, **il passo successivo è sfidarlo**. Se ti trovi a pensare: “Non sono mai all'altezza”, prova a contrastare questa affermazione con **prove concrete del contrario**. Rifletti su momenti in cui hai avuto successo, anche se piccoli, e riconosci le tue competenze e realizzazioni. È fondamentale rispondere ai pensieri negativi con una sorta di "contropensiero" positivo e realistico! Ad esempio, se hai pensato: “Non posso fare questo progetto, non sono abbastanza competente”, potresti rispondere: “Ho affrontato sfide simili in passato e le ho superate. Ho le competenze e le risorse per farcela anche questa volta.” Questo processo di contrapposizione non è solo una semplice modifica del pensiero; è un esercizio di realizzazione e autoaffermazione che aiuta a rafforzare la tua autostima.



La consapevolezza è strumento fondamentale in questo processo e scoprirai quanto possa essere semplice in breve tempo.

Essere consapevole dei tuoi pensieri ti permette di riconoscerli come semplici pensieri e non come verità assolute.

Invece di giudicarti severamente per avere pensieri negativi, accetta che sono normali e parte dell'esperienza umana. Con la pratica, puoi imparare a gestirli in modo più efficace, ma ne parleremo dopo.

Non dimenticare che cambiare i tuoi schemi di pensiero richiede tempo e consapevolezza. È come allenare un muscolo: più lo usi, più diventa forte. Oltre questo libro, ho creato, insegno ed utilizzo nei percorsi personali tecniche che possono aiutarti ad andare ancora più in profondità in questo genere di trasformazioni.¹

La prossima volta che ti accorgi di avere un pensiero negativo, prenditi un momento per fare l'esercizio di prima: esaminare e sfidare quel pensiero. Presto scoprirai che diventa sempre più facile notare e modificare i pensieri negativi.

¹: su **marcofincato.com** troverai tecniche come il Metodo Renew o gli Audio Renew per trasformazioni a livello inconscio.

Marco Fincato, grazie alla sua esperienza di formatore, coach olistico e spirituale, operatore ed insegnante di tecniche meditative, olistiche e di trasformazione del subconscio, ci propone una prospettiva che ci



invita a riscoprire noi stessi. Un percorso di riflessione e di azioni concrete che possano ricordarci che I veri responsabili della nostra felicità siamo noi, non le circostanze esterne. Spunti, riflessioni ed esercizi per riscoprire il nostro valore ed imparare ad avere cura di noi.

Vieni a scoprire altre prospettive di benessere su
marcofincato.com

MARCO FINCATO

DIVENTA IL TUO CAPOAVORO

Attraverso la cura di te stesso, l'ascolto dei tuoi bisogni e il riconoscimento delle tue emozioni, puoi migliorare la tua Autostima. Ogni passo è un'occasione per riprenderti per mano e una straordinaria opportunità di crescita personale. Non lasciare che siano le cause esterne a decidere per te: scegli di essere l'artista della tua vita, trasformando ogni giorno in un'opera d'arte. È il momento di ricominciare da te stesso. Diventa il tuo capolavoro.

marcofincato.com