

GUIDA PRATICA

PARITÀ DI GENERE ME LA MERITO!

 Paola Palmesano

✉ PAOLA@PAOLAPALMESANO.IT

🌐 WWW.PAOLAPALMESANO.IT

CONOSCI TE STESSA!

Cerca di capire i tuoi valori, le tue passioni e i tuoi punti di forza. Può essere utile scrivere un diario o fare un elenco delle qualità e delle cose di cui sei orgogliosa.

Accetta le tue debolezze e considera che nessuno è perfetto. Le nostre vulnerabilità fanno parte di ciò che ci rende unici.

STABILISCI OBIETTIVI REALISTICI

Definisci obiettivi chiari, misurabili e realistici, divisi in piccoli passi. Ogni traguardo raggiunto, per quanto piccolo, ti darà un senso di realizzazione che rafforza l'autostima.

Premiati ogni volta che raggiungi un obiettivo; questo rinforza positivamente il comportamento e la percezione di te stessa.

CIRCONDATI DI PERSONE POSITIVE

Trascorri tempo con persone che ti sostengono e credono in te. Allontanarti da chi tende a sminuirti o essere negativo è importante per proteggere la tua autostima.

Condividere il tempo con persone che ti valorizzano aiuta a ricordarti le tue qualità e a non dubitare di te.

PRATICA L'AUTO COMPASSIONE

Evita di criticarti eccessivamente. Tratta te stessa con la stessa gentilezza che riserveresti a un amico.

Quando commetti errori, ricordati che è normale. Impara dall'esperienza invece di concentrarti sugli sbagli.

IMPARA A DIRE **NO!**

Dire “no” quando serve ti aiuta a rispettare i tuoi limiti e le tue priorità.

Quando sei autentica con gli altri e rispetti le tue esigenze, rinforzi il rispetto verso te stessa.

SVILUPPA NUOVE ABILITÀ

Investire tempo nello sviluppo personale, imparando nuove abilità o esplorando nuovi interessi, aumenta la fiducia nelle tue capacità.

Ogni nuova abilità che padroneggi è una fonte di orgoglio che si riflette nella tua autostima.

ATTENZIONE AL DIALOGO INTERIORE

Sostituisci i pensieri negativi con pensieri più positivi e costruttivi. Impegnati a riconoscere i tuoi successi, anche quelli piccoli.

Ad esempio, invece di pensare “non sono capace” prova a dirti “sto imparando e migliorando ogni giorno”.

PRENDITI CURA DI TE!

Prendersi cura del proprio corpo e della propria salute mentale è fondamentale. Mangiare bene, fare esercizio fisico e dormire a sufficienza contribuiscono a una buona autostima.

Dedica del tempo ogni giorno a fare qualcosa che ti rende felice o rilassata, come leggere, camminare o meditare.

GUIDA PRATICA

PARITÀ DI GENERE ME LA MERITO!

 Paola Palmesano

[Clicca qui](#) e colleghiamoci su LinkedIn!