



UNGLOVER

10 SFIDE PER RITROVARE SE STESSI



di Alessandra Favale

Eccoti qua.

Ti stavo proprio aspettando. Non sai da quanto tempo desideravo aiutarti. Finalmente, grazie a questo ebook, posso farlo.

Non ti prometto che sarà un percorso senza ostacoli ma ne varrà sicuramente la pena.

È arrivato il momento di mettere da parte le maschere che ti hanno perseguitato nell'ultimo periodo e di riprendere in mano la tua vita perché, ricordati, nulla è più importante della tua autenticità e del tuo benessere.

Pensa, è stato lo stesso Carl Roger a dirlo:

"Ogni persona è un'isola in sé stessa, e lo è in un senso molto reale, e può gettare dei ponti verso le altre isole solamente se vuole ed è in grado di essere se stessa".

Ritrovare noi stessi è cruciale per vivere una vita appagante e significativa.

IL MOTORE DEL CAMBIAMENTO

Sì, ora tu starai dicendoti tra te e te: tante belle parole fin qua ma da dove posso cominciare per iniziare questo cambiamento tanto atteso?

Semplice.

Per prima cosa, devi essere tu stess* a voler cambiare. Nessun cambiamento è possibile se non siamo pronti a mettere in discussione noi stessi.

E, seconda cosa, altrettanto importante, devi smetterla di sentirti sol* in questa situazione. Tutti, almeno una volta nella vita, sperimentiamo quello tu stai passando. Non c'è niente di male nell'aver perso la bussola. Anzi, guarda a questo momento come ad una sfida che ti porterà a riscoprirti.

Non è forse questa la vera poesia della vita?



UNA PROMESSA PER TE

Ma ora andiamo al sodo. Che cosa ti posso promettere per farti leggere fino all'ultima pagina di questo ebook? Ebbene, eccoti la risposta.

In questo breve cammino insieme ti offrirò dieci semplici mosse che ti aiuteranno, passo dopo passo, a ritrovarti e ad ascoltarti nuovamente.

Attenzione, però, anche tu mi dovrai fare una promessa. Non avere fretta di completare questo viaggio insieme. Leggi una strategia per volta, seguendo l'ordine che ho scelto per te, e finché non raggiungerai l'obiettivo designato non passare alla successiva. Del resto, i grandi cambiamenti partono sempre da piccoli gesti.

Che ne dici? Mi fai questa promessa?

1. Apri la mente al cambiamento e alla crescita

Quando si parla di aprire la mente al cambiamento e alla crescita, si tratta di accettare la fluidità della vita e l'inevitabilità del cambiamento. Ogni evento, positivo o negativo, porta con sé l'opportunità per imparare qualcosa di nuovo e per crescere. Invece di resistere al cambiamento, è importante abbracciarlo come un elemento essenziale della propria crescita personale.

Strategia

Una pratica semplice ma potente per aprire la mente al cambiamento è quella di **tenere un diario**, un diario della consapevolezza.

Acquistane uno e prenditi alcuni minuti ogni giorno per annotare i tuoi pensieri, emozioni e osservazioni quotidiane.

Questo semplice esercizio, che ruberà solo poco tempo alla tua giornata, ti permetterà di diventare più consapevole dei tuoi modelli di pensiero e comportamento, aprendoti a nuove prospettive e possibilità di cambiamento.



Scrivere le tue sensazioni e pensieri, infatti, potrà aiutarti a distanziarti emotivamente dagli eventi, permettendoti di osservarli con maggiore obiettività e favorendo una migliore comprensione di te stesso e delle tue reazioni.

2. Domandati che cosa desideri per te stesso

Dopo esserti aperto al cambiamento, ti trovi ora di fronte a una domanda fondamentale alla quale dover rispondere prima di poter proseguire il nostro percorso insieme: cosa desidero per me stesso*?

Del resto, non puoi intraprendere un viaggio così importante, come quello della riscoperta personale, se prima non scegli la meta verso la quale sei diretto*.

Lo so, è difficile scegliere. Ci sono innumerevoli strade che potresti percorrere ma, ricordati, soltanto una, tra quelle, sarà perfetta per il ritmo dei tuoi passi.

Strategia

Una strategia utile per comprendere appieno i tuoi desideri e obiettivi è quella di visualizzare il tuo futuro ideale. Immagina vividamente la tua vita ideale in tutti i suoi aspetti: personale, professionale, relazionale e spirituale. Visualizza chiaramente ciò che vuoi ottenere e come desideri essere. Questo esercizio di **visualizzazione** ti aiuterà a definire con chiarezza i tuoi obiettivi e a concentrare la tua energia su ciò che veramente conta per te.

Una volta chiariti i tuoi obiettivi e i tuoi desideri, **crea un piano d'azione** con passi concreti da compiere per raggiungerli. Dividi i tuoi obiettivi in piccoli compiti e assegna loro delle scadenze realistiche. Questo semplice gesto ti aiuterà a mantenere il focus e a compiere progressi tangibili verso i tuoi obiettivi.



3. Disconnettiti dalle influenze esterne

Una volta capito cosa desideri per te stess* potrebbe essere facile cadere nella trappola delle influenze esterne: una serie di virus silenziosi capaci di infettare e compromettere la chiarezza e l'autenticità della tua identità in un batter d'occhio.

Del resto, durante la nostra vita, non è così raro ritrovarsi feriti da bombardamenti di opinioni, aspettative e ideali non richiesti, dettati da altri e che ci spingono lontano dalla nostra vera essenza.

In questa fase, però, disconnettersi da queste influenze è essenziale per mantenere il proprio percorso di riscoperta personale.

Ciò che devi fare, quindi, è diventare consapevole delle influenze che ti circondano e iniziare a valutarle criticamente. Non si tratta di isolarsi dal mondo o rinchiudersi in un guscio protettivo, ma piuttosto di trovare un equilibrio armonioso tra ciò che ti circonda e la tua autenticità interiore.

Strategia

Una mossa utile per raggiungere questo equilibrio è quella di **creare spazi sicuri**.

Identifica ambienti o momenti della giornata in cui puoi ritagliarti del tempo per te stesso, lontano dagli altri. Questi spazi sicuri possono essere utilizzati per riflettere, meditare o praticare attività che ti aiutano a ritrovare il tuo centro, a connetterti con te stesso, ed esplorare i tuoi pensieri e le tue emozioni senza il peso delle opinioni altrui.

In questo modo, rafforzerai a tal punto la tua autenticità interiore da riuscire a difendere la tua identità da qualsiasi tipo di attacco esterno.



4. Regalati del tempo per riscopriarti

Ora che ti sei finalmente liberato dal peso delle influenze esterne e hai capito di essere solo e solo tu il capitano della tua vita, puoi riprendere in mano il timone della tua nave ed esplorare, senza paura, acque inesplorate. In fondo, non è mai troppo tardi per scoprire qualcosa su stessi ed è giusto che adesso tu ti conceda l'opportunità di concentrarti sulla nuova persona che sei e che stai diventando.

In questo spazio di auto-riflessione ed auto-esplorazione, lasciati avvolgere dal potere trasformativo di questo tempo dedicato a te stess*, un investimento prezioso per ciò che concernerà il tuo benessere e la tua felicità futura.

Strategia

Per riscoprire veramente te stess*, devi essere pront* a sfidare i tuoi limiti, a dire addio alla tua comfort zone e ad avventurarti in territori nuovi e sconosciuti. È il momento di **dire sì alle nuove opportunità** che si presenteranno sulla tua strada, senza esitazioni né timori.

Questo piccolo, grande passo ti condurrà alla scoperta di nuovi hobby, passioni e interessi, o forse ti aiuterà a ritrovare quelli che avevi semplicemente dimenticato.

...Ah, quasi scordavo! C'è una strategia ancor più importante da mettere in pratica per far sì che tutto vada come previsto. Hai presente quel compagno di viaggio che sei solit* portarti dietro nella borsa o nella tasca dei pantaloni? Ecco, direi che è proprio il caso di prenderti una pausa da lui. Dopotutto, mica ti puoi riscoprire restando davanti ad uno schermo!



5. Impara a dire di "No"

Prima di tutto vorrei iniziare questo capitolo facendoti i miei complimenti più sinceri. Sei finalmente arrivata* a metà del tuo percorso ed io non potrei che essere più orgogliosa di te! Quello che all'inizio ti sembrava impossibile, si sta lentamente realizzando. A questo punto, infatti, dovresti aver notato qualche piccolo grande cambiamento nella tua vita. Ma attenzione! Non è certo il momento di fermarsi. Non vorrai mica perdere tutti i progressi fatti per un breve attimo di gloria, vero?

Guardalo. È proprio lì il traguardo. Ancora un piccolo sforzo e ... ci sei!

Prima di varcare quel traguardo, però, c'è un passo fondamentale che devi compiere. Certamente è meraviglioso che tu ti sia riscopert* ma è ora che anche gli altri inizino a capire che il vento sta cambiando. Altrimenti, forti perturbazioni potrebbero improvvisamente rovinarti la giornata ed il buon umore raggiunto.

Per far sì che questo non accada più è molto importante che tu cominci a reintrodurre nel tuo vocabolario una breve parola dal grande effetto: il "no".

So che può essere estremamente difficile all'inizio ma è il momento di riaffermare i tuoi confini e di mettere al primo posto il tuo benessere. Perché, in fondo, imparare a dire di no non è solo un atto di auto-preservazione ma anche un passo fondamentale verso il rispetto di te stesso e dei tuoi valori.

Strategia

La motivazione per cui molto spesso ti sei ritrovat* a dire un "sì" piuttosto che un bel "no" risiede in quell'infido sentimento chiamato: senso di colpa. È arrivato però il momento di spezzare questo circolo vizioso e di smetterla di fargli avere la meglio su di te. Ricorda che dire no non ti rende una persona egoista o cattiva. Basta semplicemente prestare attenzione al modo in cui poni il rifiuto.



Una buona pratica **nella comunicazione assertiva**, per esempio **davanti ad uno specchio**, ti permetterà di cominciare ad esprimere il tuo "no" in modo chiaro e rispettoso, senza sentirti, in futuro, in dovere di scusarti o giustificarti. Inoltre, questa semplice pratica aumenterà la tua fiducia e la tua capacità di difendere i tuoi confini emotivi con fermezza e risolutezza.

6. Ridefinisci la tua nozione di successo e di fallimento

Finalmente stai andando nella giusta direzione. Il sole è alto nel cielo. Il vento soffia a tuo favore. Non c'è nulla che ti possa più fermare!

... O forse sì. Cos'è quel cielo che promette tempesta in lontananza?

In questa fase cruciale del tuo cammino, è importante che tu ridefinisca la tua nozione di successo e di fallimento.

Ricordati che il successo non è sempre definito dalle conquiste esterne o dai riconoscimenti esteriori, così come il fallimento non dovrebbe essere giudicato dalle mancate realizzazioni o dalle critiche degli altri.

Piuttosto, il vero successo risiede nella tua capacità di vivere in armonia con i tuoi valori, di crescere personalmente e di perseguire la tua felicità autentica, indipendentemente dalle aspettative esterne. E il fallimento è tale solo se permettessi che le tue cadute diventassero scuse per non continuare a crescere oppure se ti lasciassi sopraffare dal giudizio altrui e smettessi di perseguire i tuoi sogni.

È il momento di liberarti dai vincoli imposti dagli altri o dalle convenzioni sociali e di abbracciare la tua unicità, accettando che il tuo percorso di vita possa essere diverso da quello degli altri. Solo in questo modo, potrai trasformare gli acquazzoni in arcobaleni.



Strategia

Dato che il successo e il fallimento sono esperienze soggettive, e solo tu hai il potere di definire cosa significano per te e come influenzeranno il tuo senso di realizzazione e appagamento personale, è fondamentale integrare queste strategie nella tua vita.

Innanzitutto, **focalizzati sui tuoi obiettivi personali.**

Piuttosto che conformarti agli standard esterni, rifletti su ciò che veramente desideri ottenere nella vita. Chiediti quali obiettivi sono veramente significativi per te e perseguili con determinazione. Questo ti aiuterà a definire il tuo percorso e a raggiungere il successo in base alle tue priorità e aspirazioni.

In secondo luogo, riconosci il valore del processo.

Concentrati sul processo di crescita e apprendimento piuttosto che solo sui risultati finali. Valuta il successo in base agli sforzi che fai e ai progressi che compi lungo il cammino. Questo ti permetterà di apprezzare ogni passo del tuo percorso e di trovare gratificazione nel processo stesso, non solo nei risultati finali.

Infine, **cambia la tua prospettiva sul fallimento.**

Riconsidera il significato del fallimento e guarda al processo di sperimentazione e innovazione come una parte essenziale del percorso verso il successo. Trasforma il tuo modo di guardare al fallimento come un qualcosa di strettamente negativo e rendilo, invece, un trampolino di lancio per il successo futuro. Questo ti permetterà di affrontare le sfide con fiducia e determinazione, sapendo che ogni ostacolo sarà sempre un'opportunità di crescita e miglioramento.



7. Pratica l'auto-carezza

Certamente ti starai chiedendo come sia possibile riuscire a rimanere sempre così lucidi non lasciandosi mai abbattere da tutti quei fallimenti che inevitabilmente, qualche volta, intercettano la nostra vita.

Chiaramente, non si può ed è inutile che tu pretenda così tanto da te stessi*. Come può avvenire in natura che i fiumi straripino, così anche nella vita potranno verificarsi momenti di grande tumulto e sconforto nei quali ti sembrerà che tutto stia crollando sotto i tuoi piedi.

Ma questo non vuol dire che tu ti debba lasciar andare allo sconforto senza nemmeno cercare di porvi rimedio.

Come? Praticando l'auto-carezza. Un piccolo gesto che ti aiuterà ad imparare a perdonarti, ad accettare i tuoi limiti e a trattarti, nonostante tutto, con gentilezza, anche quando non ne avresti proprio voglia.

Strategia

Immagina di poter tenere tra le mani una chiave segreta, una riserva di luce in quelle giornate buie. Di che chiave sto parlando? Delle tue stesse parole, incise su carta. Sì, sto parlando delle **lettere che scrivi a te stesso**.

Prenditi del tempo, sia nei giorni in cui ti sembrerà di essere invincibile che in quelli in cui ti sentirai un puzzle incompleto, per scriverle. Un atto gentile e liberatorio in cui ti concederai il perdono per eventuali errori o fallimenti, sia presenti che passati. Parole nelle quali metterai in luce i tuoi sforzi e le tue qualità positive, incitandoti a guardare avanti con compassione e fiducia nel futuro.



Ma se scrivere una lettera sembra un impegno troppo grande per te, non preoccuparti, puoi anche optare per **piccoli post-it, su cui appiccicare frasi gentili verso te stesso, sparsi in vari angoli della casa.** Un modo rapido ma efficace per ricevere una dose di incoraggiamento quando ne avrai più bisogno.

Così, quando le nuvole si addenseranno nuovamente e il peso delle tue giornate si farà opprimente, potrai comunque contare su qualcosa per rialzarti.

8. Cerca l'ispirazione negli altri e soffoca l'invidia

Bello imparare a leccarsi le ferite, vero? Ma quanto ti dà fastidio vedere il mondo intorno a te così fastidiosamente perfetto? Ogni volta che ti volti sembra che solo tu stia vivendo la sceneggiatura di un film dell'orrore, e scommetto che lo trovi alquanto ingiusto e frustrante.

Tranquillo, non c'è niente di male nell'ammetterlo.

Confrontarsi con le vite apparentemente perfette degli altri e sentirsi inadeguati o insoddisfatti della propria situazione è del tutto normale. Tuttavia, è importante ricordare che l'invidia può essere un potente ostacolo alla tua felicità e al tuo benessere.

Inoltre, se proprio devo dirtela tutta, non lasciarti abbagliare da tutto ciò che luccica. Ognuno di noi ha le proprie battaglie, le proprie sfide e i momenti meno brillanti, anche se non sempre sono evidenti agli occhi degli altri.

Ha quindi senso lasciarti consumare dall'invidia e dalla rivalità? E se invece riuscissi a trasformare quel sentimento in un'opportunità di crescita personale, cercando ispirazione negli altri? Ognuno di noi, se ci pensi, ha qualcosa da insegnarci e da offrirci, e possiamo imparare molto dagli altri se siamo disposti ad ascoltare, ad imparare e a camminare con le stesse scarpe dell'altro.

Così, invece di invidiare il successo o la felicità degli altri, sarebbe molto più saggio cercare di capire quali siano le loro chiavi del successo e come applicarle alla nostra vita.



Strategia

Quando ci troviamo in quel vortice di invidia e confronto costante con gli altri, potrebbe essere difficile vedere al di là di ciò che ci fa sentire inadeguati o insoddisfatti della nostra situazione. Eppure, basterebbe semplicemente iniziare a guardare il nostro bicchiere come se fosse sempre mezzo pieno! Ed io ho il perfetto antidoto per disintossicarti e ridarti la vista.

Iniziare a **praticare la gratitudine** potrebbe essere un primo importante passo per cambiare la narrazione della tua vita. Spesso, infatti, abbiamo la tendenza di concentrarci solo su ciò che ci manca senza apprezzare veramente ciò che abbiamo.

È quindi fondamentale che tu ti prenda del tempo, ogni giorno, per riflettere su ciò che hai e per cui sei grato, eventualmente anche annotandolo su un quaderno. Farlo ti aiuterà a cambiare prospettiva e ad apprezzare di più la tua vita, riducendo così l'invidia verso gli altri.

E se pensi che i benefici di questo piccolo gesto finiscano qua, ti sbagli grosso. Questo ulteriore traguardo ti porterà, in seguito, persino a poter trarre ispirazione dagli altri senza più alcuna malsana competizione.

Come sarà possibile? Semplicemente, al posto del confronto, ti verrà spontaneo adottare un **atteggiamento di osservazione attiva** nei loro confronti. Vedrai che nutrendoti di questa nuova linfa vitale, continueranno a sbocciare dei fiori bellissimi.

9. Scopri l'arte del perdono

Ogni tanto, nella vita, ci troviamo di fronte a situazioni che ci feriscono profondamente, che ci lasciano un amaro retrogusto di rabbia e delusione. In quei momenti, può sembrare quasi impossibile trovare un senso di apprendimento o crescita dalle persone che ci hanno ferito o deluse. È come se fossimo intrappolati in un vortice di rabbia e delusione, incapaci di vedere al di là delle nostre emozioni negative. Tuttavia, anche in mezzo a questa tempesta emotiva, è possibile trovare un senso di equilibrio e pace interiore.



La chiave è guardare dentro di te e trovare la forza di trasformare la rabbia in consapevolezza. Anziché permettere alla rabbia di controllare i tuoi pensieri e azioni, puoi cercare di capire le radici di questi sentimenti e imparare da essi. Perché alla fine, anche dietro un sentimento così spregevole, si può nascondere una lezione da imparare su te stesso o sugli altri.

Inoltre, ricordati che il perdono non significa necessariamente giustificare o accettare il comportamento degli altri, ma piuttosto riconoscere il potere che hai di lasciar andare il peso delle tue ferite emotive. Certamente, perdonare non è sempre facile ma è un atto di coraggio e compassione verso te stesso.

Strategia

Un atto di grande forza e liberazione, come il perdono, spesso richiede tempo, impegno e consapevolezza. Questo però non deve scoraggiarti nel tentarci fino in fondo.

Una strategia efficace per affrontare queste situazioni e imparare l'arte del perdono potrebbe essere quella di **comprendere il punto di vista dell'altro**. Metterti nei panni della persona che ti ha ferito ti consentirebbe, infatti, di valutare non soltanto quali potrebbero essere stati i suoi motivi o le circostanze che la possano aver portata ad agire in quel modo ma anche di guardare alla situazione da una prospettiva più ampia.

Bada bene, questo non significa che devi giustificare o scusare il loro comportamento, ma piuttosto aprire la porta alla comprensione e al perdono che, di fatto, sono tutti elementi che contribuiscono al tuo benessere fisico e mentale.

Se invece la ferita non fosse sanabile, non preoccuparti. C'è comunque un modo per guarire.

Scrivere lettere di addio alla persona che ti ha ferito è una forma di catarsi emotiva che ti consentirebbe di liberarti del peso che porti dentro.



Difatti, per quanto queste parole non siano destinate a essere inviate o lette dalla persona che ti ha ferito, sono comunque un mezzo per farti elaborare i tuoi sentimenti e lasciar andare il dolore. Del resto, nulla è più liberatorio di una lettera scritta tutta d'un fiato.

Ricordati però di non rileggerle, altrimenti non farai altro che nutrirti del tuo stesso dolore.

10. Circondati di persone positive

Siamo finalmente giunti al traguardo di questo nostro percorso insieme. Prima di lasciarti alla tua nuova vita, però, voglio condividere con te un ultimo prezioso consiglio che spero ti accompagnerà nel tuo futuro: sii selettivo e scegli con cura le persone con cui vuoi condividere il tuo tempo e la tua energia.

Con questo non intendo che ti devi chiudere al mondo ma piuttosto diventare consapevole di chi merita veramente il tuo tempo e la tua fiducia.

Ricordati sempre che le persone con cui scegli di passare il tuo tempo possono avere un impatto enorme sulla tua vita e sul tuo benessere emotivo. Circondarsi di persone positive, di compagni di viaggio che ti ispirino, che ti sostengano nei momenti difficili e che ti aiutino a crescere, ti farà diventare non solo la miglior versione di te stesso ma ti renderà anche una persona che non si accontenta di relazioni superficiali.

Strategia

Per circondarti di persone positive devi per prima cosa essere consapevole del potere che hai di influenzare il tuo ambiente sociale ed **essere tu stesso una fonte di positività e ispirazione per gli altri.**



Questo atteggiamento, di conseguenza, creerà un circolo vizioso di positività che si propagherà sicuramente alle persone intorno a te, non facendo avvicinare quelle altamente nocive.

Certamente, in ambiti professionali, può essere più difficile evitare del tutto le persone negative, specialmente se sono coinvolte nella tua cerchia lavorativa quotidiana. In questi casi, limitare l'esposizione alle persone negative diventa ancora più importante. Puoi farlo mantenendo un **distacco emotivo** e cercando di non farti trascinare nelle dinamiche negative.

Piuttosto che alimentare conversazioni o situazioni che possano generare tensione o pessimismo, **mantieni il focus sulle tue attività e obiettivi.**

Appena puoi, inoltre, cerca attivamente di **stabilire connessioni** con colleghi positivi e propositivi. Collaborare con persone che condividono la tua mentalità ottimista può rafforzare il tuo spirito e fornirti un supporto prezioso durante le sfide lavorative.

Ricorda che anche in contesti professionali, la tua positività e il tuo impegno per mantenere un ambiente di lavoro sano e costruttivo possono influenzare positivamente coloro che ti circondano, contribuendo a creare un clima lavorativo più produttivo e appagante per tutti.



SALUTI FINALI

Il tempo insieme è proprio volato! Non trovi? Faccio ancora fatica a credere che sia già finito. Ciò che importa, però, è che questo viaggio sia stato per te arricchente e proficuo.

È stato davvero un onore condividere questi momenti insieme e offrirti i miei consigli lungo questo difficile percorso. Ma come si dice, ogni viaggio ha una fine, e ora è giunto il momento per te di mettere in pratica tutto ciò che hai imparato e di continuare il tuo cammino da solo.

Spero che durante la lettura di questo ebook tu abbia compreso quanto sia importante la resilienza emotiva, cioè la capacità di affrontare le sfide della vita e di reagire positivamente alle difficoltà, migliorando così il tuo rapporto con te stesso. Tuttavia, è importante sottolineare che questo testo non mira a sostituire percorsi terapeutici professionali ma piuttosto vuole essere una guida pratica per affrontare le numerose sfide quotidiane con maggiore consapevolezza e serenità.

Per concludere, mi permetto di citare le parole del grande Charles R. Swindoll, sperando che tu possa farne tesoro:

“La vita è per il 10% cosa ti accade e per il 90% come reagisci”.

Con affetto, **Alessandra Favale**

