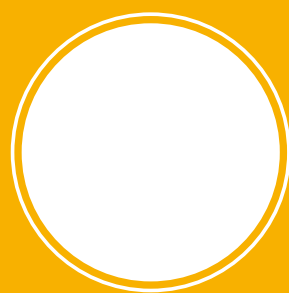


# 9 STRATEGIE PER RIPRENDERTI IL TUO POTERE PERSONALE

## 1. Stabilisci confini sani

Quando qualcuno viola i tuoi confini, afferma il tuo spazio, che sia fisico o di tempo o di pensiero. Sii chiaro e fermo nel farlo



## 2. Proteggi il tuo tempo

Limita la quantità di tempo che passi a parlare, pensare e preoccuparti di persone o cose sgradevoli

## 3. Non sprecare energia lamentandoti

Più tempo passi a lamentarti di qualcosa, più spazio gli permetti di occupare nella tua vita. Scegli di usare il tuo tempo e la tua energia per attività positive e utili



## 4. Scegli il tuo atteggiamento

Permettere a qualcun altro di influenzare il tuo sentire significa dargli potere. Sii consapevole di questo, e ripeti dentro di te che rimarrai positivo/a nonostante le persone o gli eventi che ti circondano

## 5. Prenditi la responsabilità delle tue emozioni

Se qualcuno sta influenzando le tue emozioni hai due strade davanti a te: o cambi la situazione, o cambi il modo in cui rispondi alla situazione

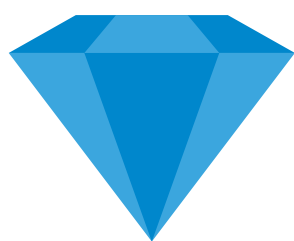


## 6. Lascia che gli altri siano responsabili delle loro emozioni

Spesso ci assumiamo la responsabilità delle emozioni degli altri ma non spetta a noi. È sì importante essere consapevoli di come le tue azioni influenzano gli altri, ma non spetta a te gestire come si sentono gli altri

## 7. Vivi secondo i tuoi valori

Quando avrai chiari i tuoi valori, sarai meno influenzato da quello che dicono o fanno gli altri



## 8. Non lasciare che la tua autostima dipenda dalle opinioni degli altri

Se hai bisogno dell'approvazione degli altri, o di qualcuno che ti dica che sei bravo/a, questi avranno sempre potere su di te

## 9. Perdona e vai avanti

Non sprecare il tuo tempo e la tua energia rimanendo in 'compagnia di quella cosa' che ti fa stare male. Lascia andare e perdona. Per il tuo benessere e per riprenderti in mano il tuo potere personale



[Approfondisci nell'articolo sul blog](#)



WWW.VIVERE **Shoshin**.it