

COME SUPERARE I DUBBI SU TE STESSO

e abbassare il volume di quella voce fastidiosa che ti trattiene dal cogliere le opportunità che ti si presentano

1

SII CONSAPEVOLE DEI TUOI PENSIERI

Il dubbio si alimenta dei pensieri negativi che ti dicono che non sei degno della posizione che ricopri, o che non hai le capacità per svolgere un determinato compito.

Se sei consapevole dei pensieri che hai, allora puoi fermare i dubbi appena si presentano.

PARLA DEI TUOI DUBBI

Quando tieni i tuoi dubbi dentro di te, c'è il rischio che diventino distorti e si ingrandiscano sempre di più: esterni per fare chiarezza. Sentirti dire "Ha senso quello che stai dicendo?" può fare una enorme differenza.

2

3

PASSA DEL TEMPO CON PERSONE CHE TI SOSTENGONO

Quando ti senti dubbioso circondati di persone che credono in te e nelle tue capacità.

TROVA LA CONVALIDA ALL'INTERNO

Una rassicurazione da parte di qualcuno non significa molto se non credi in te stesso perché andrai sempre a cercare conferme all'esterno. Tieni sempre presente le tue qualità. Abbi fiducia nelle tue capacità.

4

5

NON FARE CONFRONTI CON GLI ALTRI

Spesso i dubbi nascono dal confronto, dalla paura di non essere bravi come gli altri, di non riuscire a raggiungere gli stessi traguardi e lo stesso successo che hanno raggiunto gli altri.

Paragonarsi agli altri non ha molto senso, perché ognuno di noi ha delle situazioni di partenza e delle condizioni diverse.

NON DARE RETTA ALLE CRITICHE

Quando ti senti criticato, è inevitabile che si insinuino i dubbi. Così come quando ti senti rifiutato. Quando ti preoccupi di ciò che gli altri possono pensare o dire se fai qualcosa o di come lo fai, l'insicurezza può farla da padrona bloccandoti nell'agire. STOP!

6

7

SII PREPARATO

Quando ti senti insicuro? Quando devi fare una presentazione davanti al tuo capo o ai tuoi colleghi, o hai un esame o un appuntamento? Bene, allora hai bisogno di sentirti più sicuro e competente in modo da essere più rilassato in queste occasioni. Quindi preparati, fai pratica.

IDENTIFICA I TUOI VALORI E CIÒ CHE È IMPORTANTE PER TE

Quando riconosci i tuoi valori e cosa è importante per te, non hai paura delle critiche che ti possono venire fatte se agisci in un certo modo. Per te conta vivere seguendo i tuoi valori pertanto le critiche non ti fanno venire dubbi e non mettono in discussione quello che stai facendo o come lo stai facendo.

8

9

SII GENTILE CON TE STESSO SE SBAGLI

Sbagliare non è la fine del mondo, ma spesso vediamo lo sbaglio come un fallimento totale e da qui nasce una valanga di dubbi. Quando sbagli, sii gentile con te stesso e ricordati che a volte le cose vanno bene e altre no.

