

**ANCHE TU**

# Prendi le cose troppo sul personale?

Spesso prendiamo sul personale

**COMMENTI**

oppure

**critiche**

anche non diretti a noi, ma che

**sentiamo risuonare in noi.**



**QUANDO PRENDI LE COSE SUL PERSONALE SEI CONVINT\* CHE LE AZIONI O LE PAROLE SIANO RIVOLTE A TE.**

**Come puoi prendere le cose meno sul personale, sia a beneficio di te stess\* che degli altri?**

## **METTITI NEI PANNI DELL'ALTRO**

Cambia la prospettiva dalla quale guardi; prendi distanza e allarga la visione di ciò che vedi.



## **CONSIDERA LA FONTE**

Le parole o il gesto che prendi sul personale vengono da qualcuno che per te è importante o è semplicemente un tizio con cui non hai una relazione rilevante? Perché perdere la tua armonia interiore per qualcosa che non ha senso da parte di uno sconosciuto?



## **FERMATI E PENSA PRIMA DI RISPONDERE O REAGIRE**

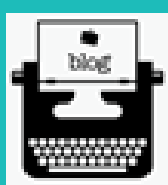
Sii presente e ascolta gli altri senza reagire. Chiediti: ti stanno veramente attaccando? Hanno veramente intenzione di offenderti? Le parole sono rivolte a te?



## **LASCIA ANDARE**

Non entrare nel circolo vizioso del "tutto è un complotto contro di me, il mondo ce l'ha con me": non gettare benzina sul fuoco alimentando le convinzioni che ti sei fatt\*.

**[Approfondisci nell'articolo sul blog](#)**



WWW.VIVERE **Shoshin**.it