

Le risorse di Wonder Woman



La capacità di fare moltissime cose e anche più cose contemporaneamente, è una grande qualità e, se sei una donna che lavora, occupandoti magari anche dei tuoi figli, sicuramente tu ce l'hai: hai mai pensato che sei una specie di “wonder woman”? La quantità di cose delle quali ti occupi, necessita una incredibile lista di risorse che tu hai e delle quali non ti rendi neppure conto.

Se avessi coscienza di una sola piccola parte delle cose che sai fare, la tua autostima salirebbe alle stelle. Vorrei invitarti a fare quindi un esercizio per ricaricare la tua autostima: è importante, perché la mancanza di fiducia in te stessa o la convinzione più o meno dichiarata di non farcela può essere un'arma potentissima contro te stessa, la tua felicità e la tua riuscita.

@sabrina.dreamagent

Rifletti a 6-7 cose delle quali ti occupi o delle quali ti sei occupata in passato, possono essere delle cose relative alla tua vita privata, come essere mamma, o al lavoro, ma anche degli hobby, uno sport, o una faccenda della quale ti occupi in casa. Per esempio, per quanto mi riguarda, potrebbe essere:

I MIEI TRAGUARDI

- ☐ Costruzione della mia casa
- ☐ Studi di counselling
- ☐ Apertura ristorante in Brasile
- ☐ Mediazione di conflitti
- ☐ Imparare a giocare a tennis

Per ognuna di queste attività, crea una scheda in cui elenchi tutte le qualità delle quali hai bisogno per poterle svolgere, o che hai imparato durante il loro svolgimento.
Ad esempio, quando ho frequentato la scuola di counselling ho messo in atto queste risorse:

-  Imparare a studiare
-  Affrontare le mie paure
-  Leggere molto
-  Organizzare il tempo tra lavoro e studio
-  Ricordare @sabrina.dreamagent
-  Imparare a stare concentrata
-  Aiutare gli altri
-  Essere perseverante
-  Fare presentazioni in pubblico
-  Guidare a lungo
-  Gestire la stanchezza

"Trasformo ogni esperienza in un'opportunità"
Louise Hay



Quando avrai terminato....

... si sarà creato un elenco lunghissimo di capacità! Puoi anche trovare un tuo modo per classificarle: le qualità più umane o affettive, quelle dove hai dovuto dimostrare coraggio, quelle più intellettive, quelle dove sfrutti la memoria... o anche sottolineare quelle che ti danno più soddisfazione.

Un elenco di risorse incredibili, che danno un'immagine della donna eccezionale che sei! E ancora di più quando pensi che potresti continuare a scrivere e ad elencare cose chissà per quanto tempo!

Tieni questa lista in un luogo sicuro, e tirala fuori quando ti senti giù di morale, fai fatica a fare qualcosa, o hai delle paure: ricaricherai rapidamente la tua autostima!

@sabrina.dreamagent



**E ora una domanda importantissima che ti invito a porti:
come intendi utilizzare questi tuoi enormi talenti
per vivere felice i tuoi prossimi 50 anni?**