

MasterClass 1

Questa tabella serve per tenere traccia degli esercizi ogni volta che li svolgi.
Inserisci una "X" nell'apposita casella ogni volta che svolgi gli esercizi richiesti.

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Es. 1 – Aspettative vs Pretese: Una volta							
Es. 2 – Come mi tratto quando le cose non vanno bene: Una volta							
Es. 3 – Tema sull'autostima: Una volta							
Es. 4 – Quanto mi confronto con gli altri: Una volta							
Es. 5 – Tre piccole decisioni quotidiane: Tutti i giorni							
Es. 6 – Due/tre piccoli successi quotidiani: Tutti i giorni							
Es. 7 – Autostima nelle aree della vita: Una volta / ripetibile							
Es. 8 – Self-kindness: Ogni volta che serve							

Esercizio 1

Nel percorso abbiamo visto che spesso confondiamo le aspettative con le pretese. Un'aspettativa è flessibile, cambia con l'esperienza; una pretesa invece diventa rigida e crea frustrazione. Quando la pretesa non viene soddisfatta, la nostra autostima crolla e il dialogo interno diventa duro. Lavorare su questa distinzione significa rendere più realistico ciò che chiediamo a noi stessi.

Scrivi quali sono le tue aspettative in tema di autostima e capisci quali rischiano di trasformarsi in "deve andare così per forza".

Le mie aspettative / pretese

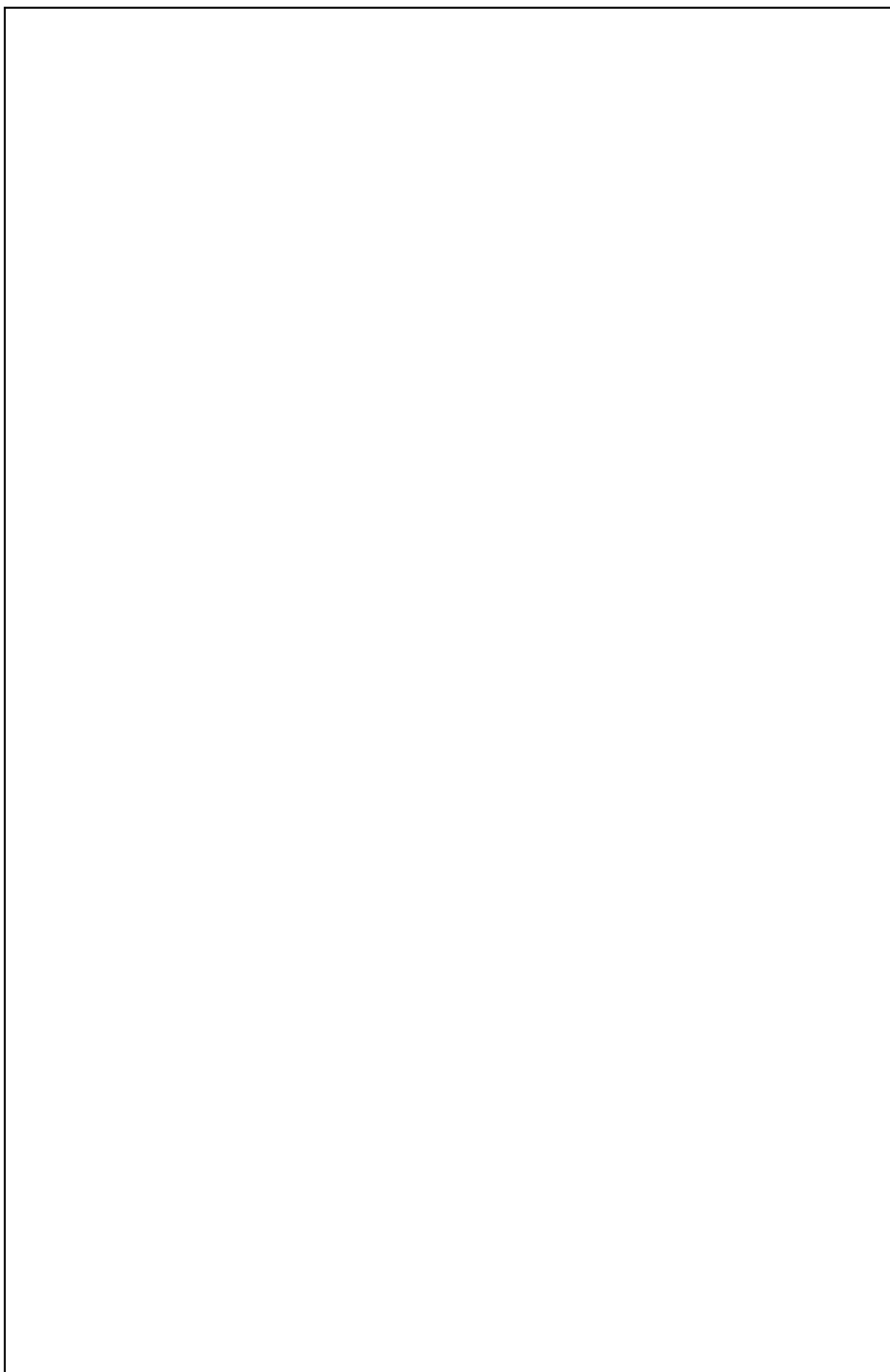
Esercizio 2

La qualità del modo in cui ti parli quando sbagli è una delle basi del lavoro sull'autostima. Quando qualcosa va storto, tendiamo a diventare i nostri peggiori critici. Invece di imparare, ci puniamo mentalmente, aumentando la tensione interna. Notare e trasformare il tono interno è un modo per tornare presenti e recuperare l'azione.

Scrivi un episodio in cui ti sei trattato/a male e riscrivilo in modo più gentile. Puoi usare questa impostazione:

- Situazione
- Cosa mi sono detto/a
- Versione più gentile

Descrivi l'episodio



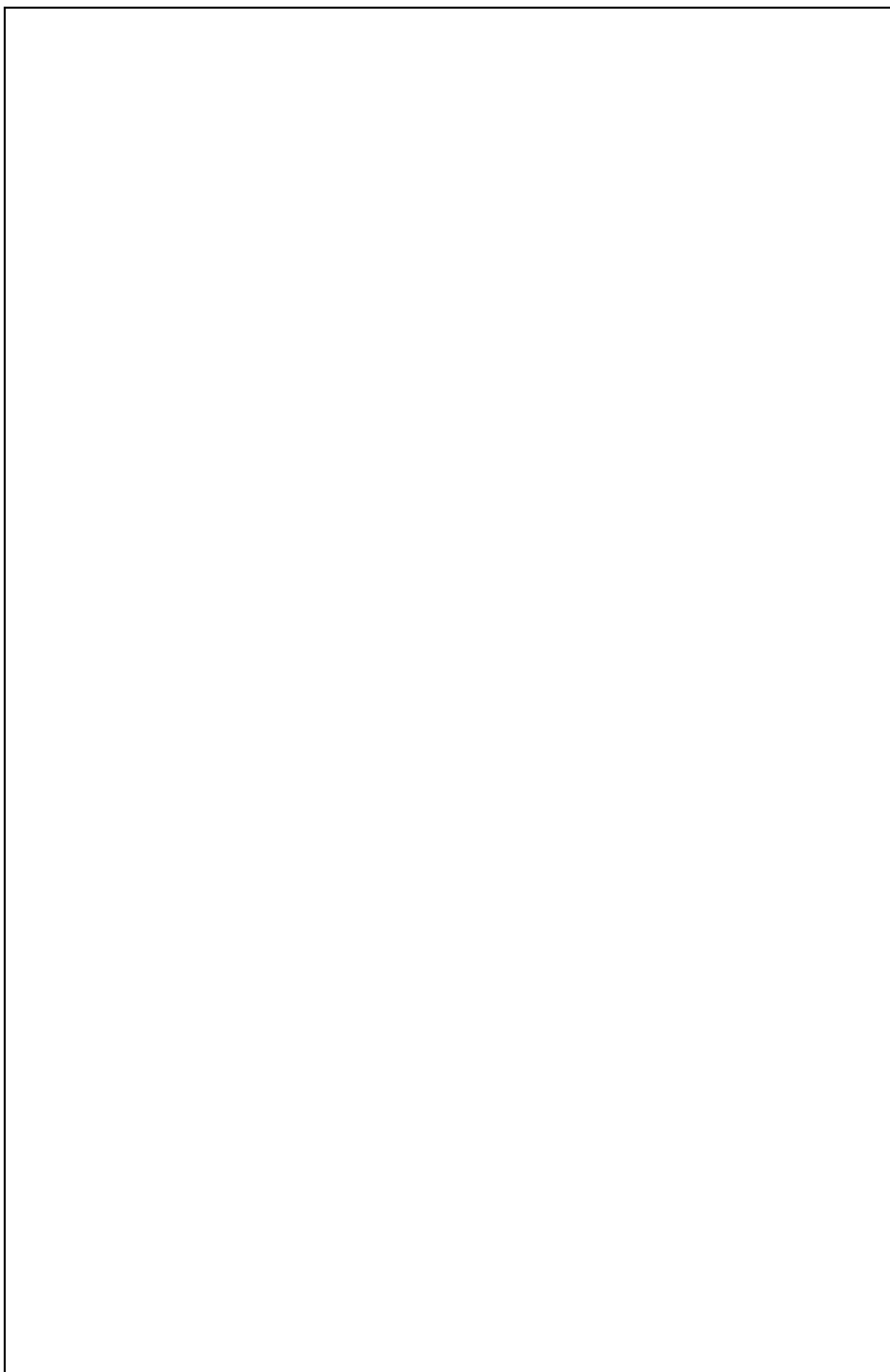
Esercizio 3

Scrivere un tema aiuta a chiarire le idee consce e inconsce che abbiamo sull'autostima. Spesso confondiamo autostima con sentirci migliori, o con l'avere risultati perfetti. Mettere su carta ciò che pensi permette di confrontare la tua definizione personale con quella del percorso. È uno spazio per raccontare cosa significa, per te, sentirti sicuro o meno.

“Che cosa significa per me avere autostima?”

Scrivi liberamente per 10 minuti.

Che cosa significa per me avere autostima?



Esercizio 4

Il confronto con gli altri è uno dei motivi principali per cui l'autostima 'balla' continuamente. Confrontarsi troppo genera ipercompensazione o evitamento. Imparare a notare quando ti confronti ti aiuta a riportare l'attenzione su di te. L'obiettivo non è eliminare il confronto, ma renderlo più sano e meno automatico.

Annota tre situazioni tipiche.

Situazione 1

Situazione 2

Situazione 3

Esercizio 5

Nella masterclass abbiamo imparato come la sensazione di essere 'al volante' si costruisce con piccole decisioni quotidiane. Non contano le decisioni grandi: è la somma delle micro-scelte a dare agency. Scrivere tre decisioni ogni giorno rafforza l'idea che tu stia guidando la tua vita. È un esercizio semplice ma potentissimo, validato anche dalla ricerca. Richiede costanza, perché gli effetti arrivano nel lungo periodo. Ogni giorno scrivi tre decisioni prese da te.

Segui questo schema:

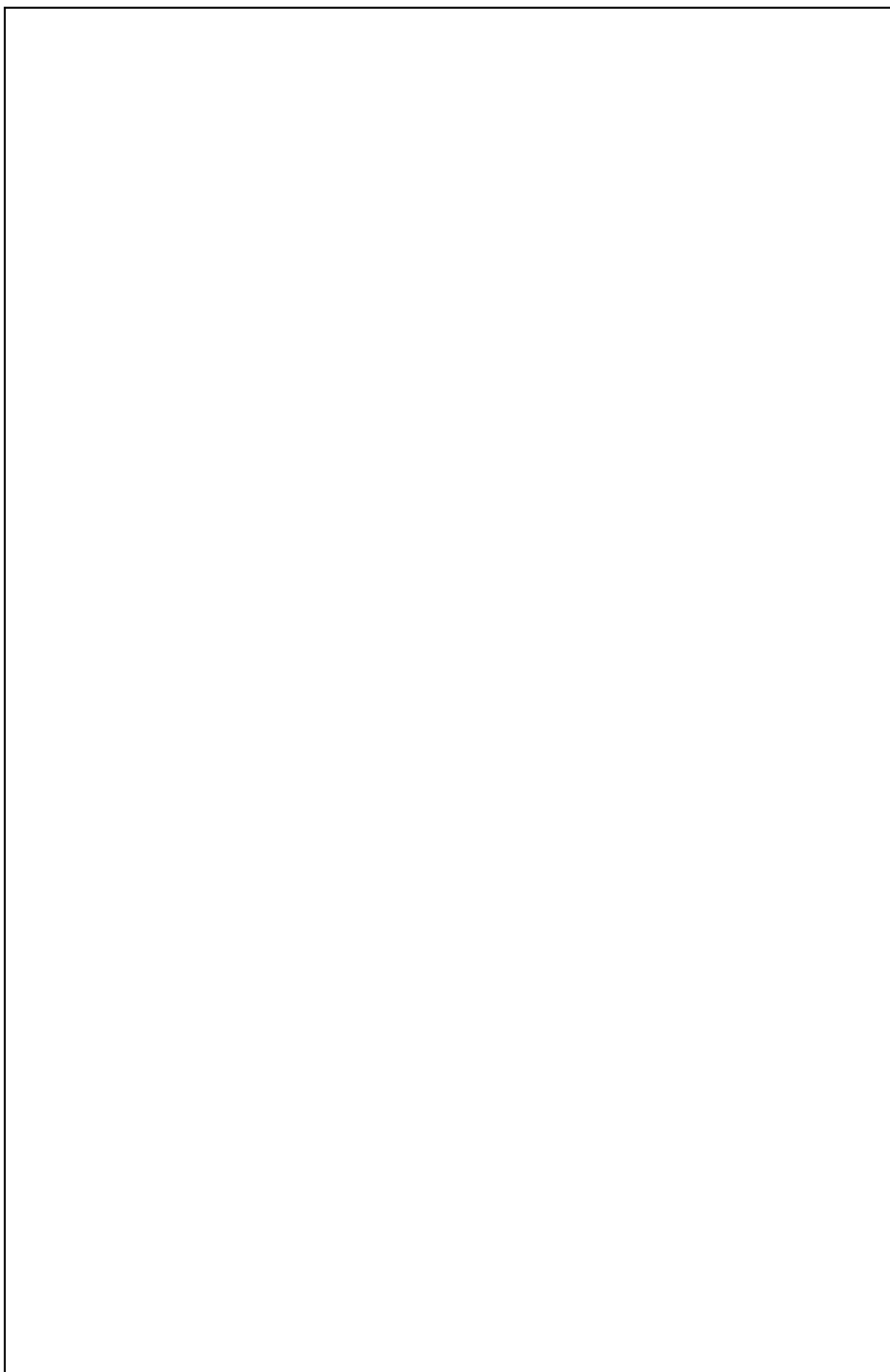
Giorno X

Decisione 1: _____

Decisione 2: _____

Decisione 3: _____

Decisioni



Esercizio 6

Tendiamo a ricordare più gli insuccessi che i successi. Questo esercizio ribalta il meccanismo, aiutandoti a vedere ciò che funziona. I successi devono essere piccoli: guardare la masterclass, fare una telefonata difficile, avere un momento gentile con te stesso. Allenare questa sensibilità cambia profondamente la percezione del tuo percorso. È un modo per rieducare la mente a registrare il positivo.

Segui questo schema:

Successo 1: _____

Perché è un successo per me: _____

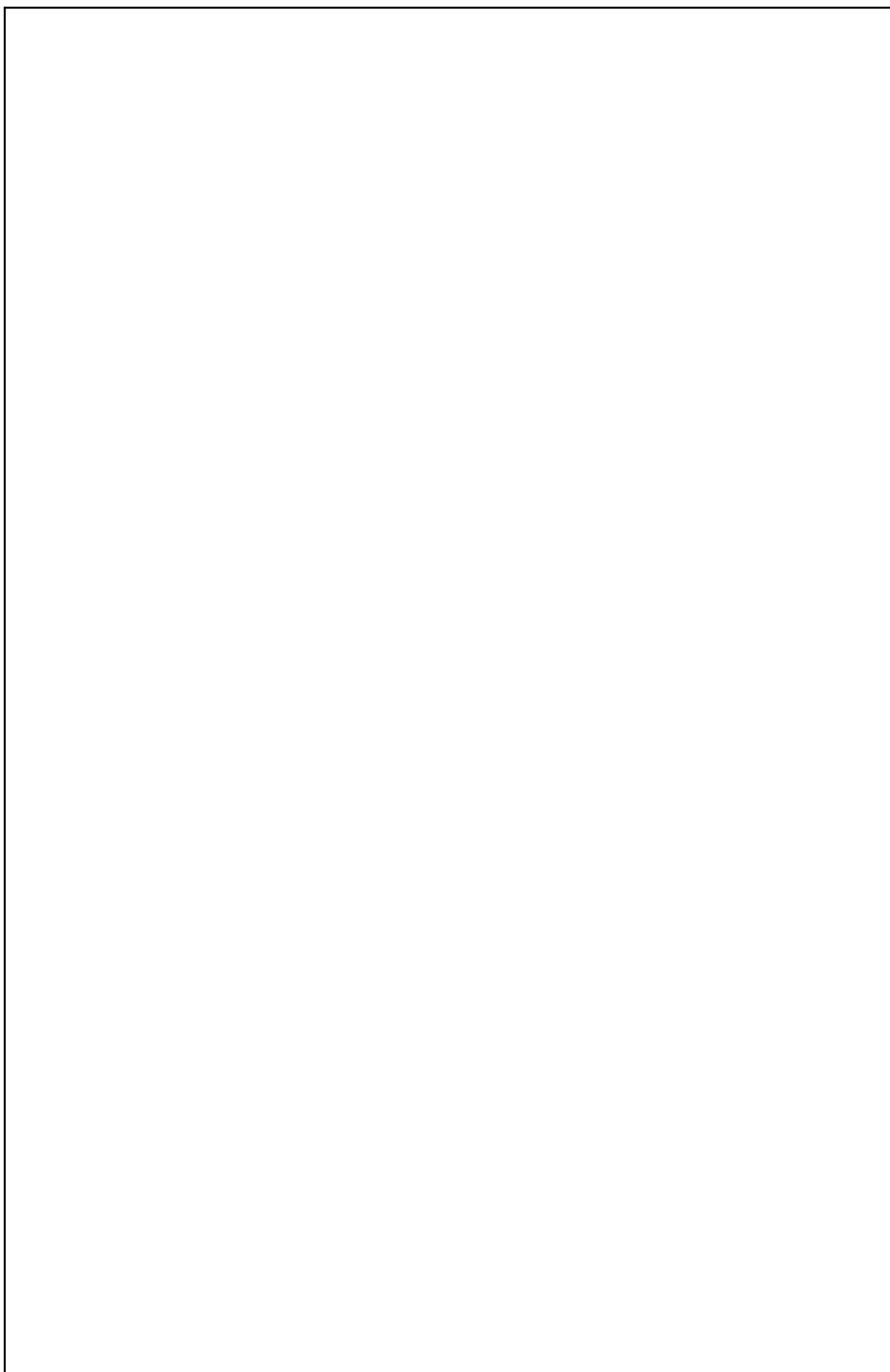
Successo 2: _____

Perché è un successo per me: _____

Successo 3 (opzionale): _____

Perché è un successo per me: _____

Successi



Esercizio 7

L'autostima "globale" non esiste: è un concetto troppo vasto e impreciso. Per valutarci con realismo servono aree specifiche, come lavoro, relazioni, salute, hobby. Dare un voto e chiedersi 'perché non un numero in meno?' permette di vedere ciò che già funziona. È un esercizio contro la tendenza naturale a notare solo ciò che manca. Aiuta a riconoscere le tue risorse reali, non quelle immaginate.

Esempi di aree: lavoro, famiglia, coppia, amici, salute, ecc.

Ripeti per almeno 4–6 aree della tua vita.

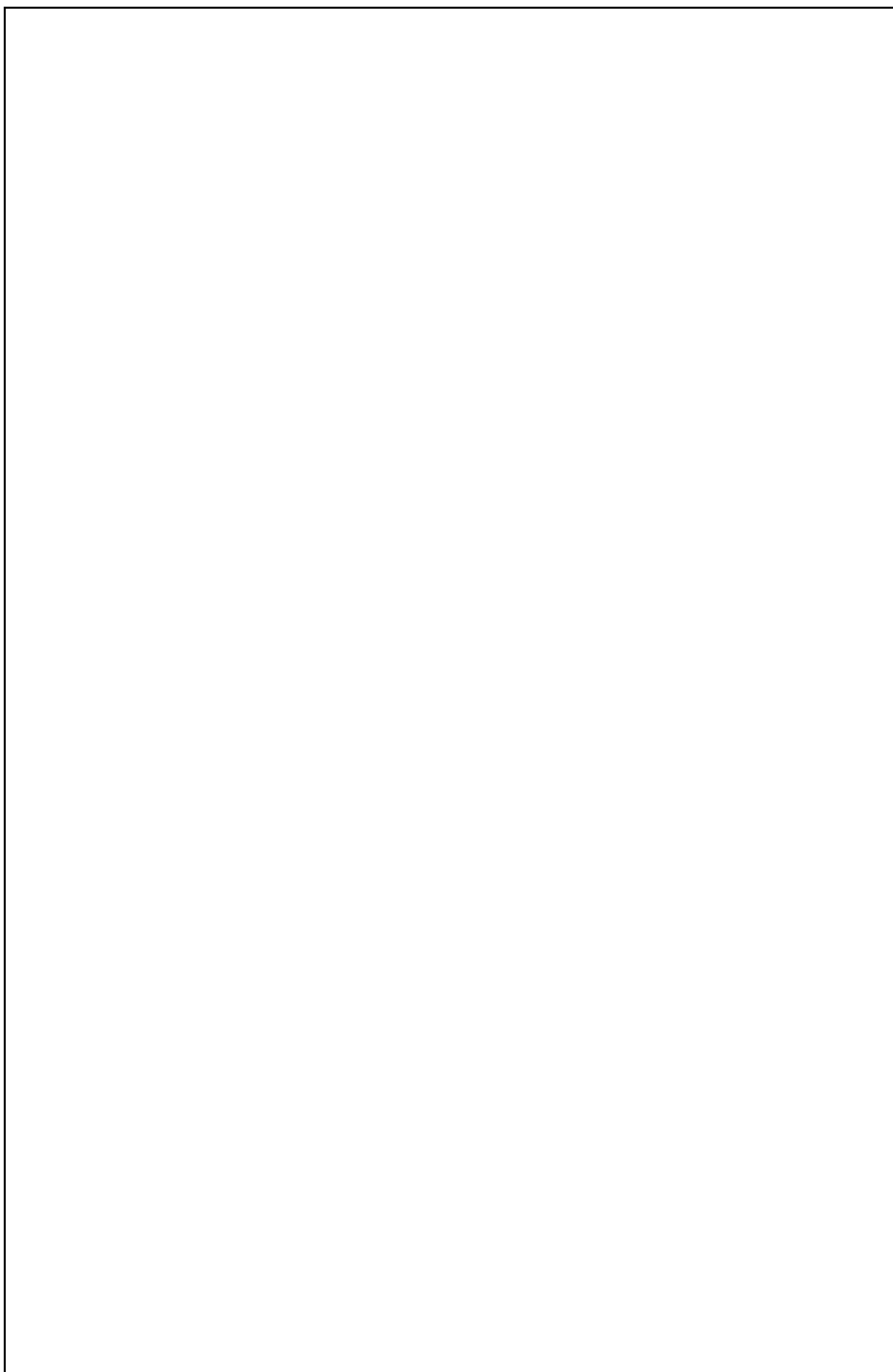
Segui questo schema:

Area: _____

Voto (0–10): _____

Perché non un numero in meno?

L'autostima nelle aree della vita



Esercizio 8

Questo esercizio lavora sulla gentilezza come fondamento dell'autostima. Quando ci trattiamo male, la mente entra in difesa: ipercompensazione o fuga. Essere gentili non significa giustificarsi o rinunciare, ma creare le condizioni per rimanere presenti. Le tre frasi – riconoscere il dolore, ricordare che non sei solo/a, augurarti il bene – sono il cuore della pratica. Ripeti l'esercizio ogni volta che desideri.

Riconosci il dolore:

“Questo è un momento di dolore.”

Ricorda che non sei solo/a:

“Altre persone provano qualcosa di simile.”

Augurati il bene:

“Che io possa essere gentile con me stesso/a.”

Appunti della settimana

