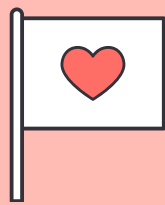


LE 5 BUGIE CHE DICI A TE STESSO



Sarò felice solo se otterrò...

Pensi che un nuovo lavoro, una casa più spaziosa, un partner più adatto possano renderti felice "un giorno". In realtà "un giorno" è un'illusione e una bella bugia che racconti a te stesso per giustificare il fatto che non stai facendo nulla per ottenerlo. Nulla accadrà "un giorno" magicamente...ci devi lavorare adesso, non domani.



Adesso non posso

Se per te una cosa è importante ma non trovi "il tempo" per farla, sostituisci il "non ho tempo per farla" con "non è una mia priorità". Come ti fa sentire? Se ti senti in pace con te stesso, allora quella non era davvero una priorità. Ma se ti fa sentire a disagio, allora vuol dire che è davvero importante, quindi imponiti di metterla tra le prime cose da fare quando inizia la tua giornata!



Se faccio questo, lui/lei cambierà...

Questa è la bugia emotivamente più pesante. La verità è che non puoi cambiare le persone, ma puoi solo aiutarle a trovare la loro strada. Smettila di sprecare il tuo tempo cercando di "salvare" qualcuno o il mondo intero e comincia a focalizzarti sul salvare te stesso. Cercare di salvare gli altri è un modo per scappare da se stessi.



Passerei per stupido

La realtà è che la gente non pensa affatto a te! Ed anche se lo facesse, come potrebbe mai influenzare le tue azioni? Chiediti questo, piuttosto. le bugie che dici a te stesso ti aiutano a capire quali sono in realtà i tuoi limiti e le tue insicurezze, e come affrontarli. È importante, perciò, capire come percepisci tu il pensiero degli altri e perché ti lasci limitare da ciò che potrebbe essere l'opinione altrui.



Vorrei cambiare, ma non posso

"Quando affermi di voler cambiare qualcosa della tua vita ma di non poterlo fare perché c'è qualcosa/qualcuno che te lo impedisce, stai probabilmente mentendo a te stesso.

Fermati a riflettere e analizza il tuo "ostacolo". **Cos'è? Chi è?** Come posso rimuoverlo/limitarlo/affrontarlo? le bugie che dici a te stesso devono spingerti a porti i giusti interrogativi. Fai a te stesso delle domande funzionali, non porti dei limiti senza neanche indagarli.

La frase giusta da dire è "io vorrei cambiare, ma non posso farlo a causa di...me stesso e delle mie scuse!".