

Non stimarti meno di quello che vali.

L'autostima non si costruisce diventando qualcun altro, ma nel modo in cui ti tratti ogni giorno. Spesso, siamo noi i primi a togliere valore a ciò che facciamo, concentrandoci più su quello che manca che su quello che c'è.

Così costruiamo una versione di noi che, senza accorgercene, iniziamo a considerare vera. Tanto da utilizzarla come metro di giudizio severo tra ciò che siamo e l'idea di ciò che vorremmo essere.

Quando succede, può essere utile fermarci un attimo e lasciare che un'impressione resti solo un'impressione.

Anche se si chiama autostima, non vuol dire fare tutto da soli. Possiamo parlare insieme della tua,
Unobravo è qui per ascoltarti e supportarti.

