

## **AudioCorso Pratico**

### **IO SONO OK: AUTOSTIMA IN 15 PASSI**

**Hai difficoltà ad affermarti sul lavoro o nelle relazioni?**

**Tendi a sentirti non abbastanza valido/a, importante o capace?**

**Tendi a demoralizzarti e ad arrenderti di fronte alle difficoltà?**

**Ti capita spesso di sentirti inferiore o di metterti in secondo piano?**

**Vuoi diventare protagonista attivo della tua vita e realizzare i tuoi obiettivi?**

**Desideri sentirti a tuo agio con te stesso/a e migliorare le relazioni con gli altri?**

**Vuoi imparare a sostenerti davanti alle difficoltà e a gestirle efficacemente?**

In **15 AudioLezioni** con una serie di indicazioni teoriche e pratiche  
imparerai **cos'è l'Autostima e come Svilupperla**

#### **Ti insegnerò:**

- cos'è l'Autostima e da dove deriva
- a distinguere Autostima Nucleare e Autostima Acquisita e a capire come lavorarci
- a riconoscere le tue ferite ed i messaggi svalutanti interiorizzati
- a separare la Verità su di te dai Condizionamenti ricevuti
- a distinguere il Vero Sè dalla Struttura Caratteriale
- a trasformare il tuo Dialogo Interiore Svalutante in Dialogo Valorizzante
- a trovare il tuo Centro e a metterti alla Guida Attiva della tua vita

**Infine faremo insieme tante esperienze ed esercizi pratici!**

**Costo: 70 euro**