



Autostima e convinzioni.  
Scopri e supera i tuoi limiti inconsci.



CINZIA MAGNONI COACH

# INDICE

Introduzione

Capitolo 1: Convinzioni Limitanti sull'Autostima.

Capitolo 2: Le Radici delle Convinzioni Limitanti.

Capitolo 3: Dall'Autocritica all'Auto-Compassione.

Capitolo 4: Rinforza l'Autostima con Affermazioni Positive.

Capitolo 5: Celebrare il Successo Personale.

Capitolo 6: L'Autenticità come Chiave del Successo.

Conclusione.





# CARA LETTRICE,

benvenuta in queste pagine, uno spazio dedicato a te, donna imprenditrice o libera professionista.

Sei pronta a intraprendere un viaggio di scoperta e trasformazione personale?

Voglio condividere con te un percorso che potrebbe cambiare il modo in cui ti vedi, come donna imprenditrice e libera professionista.

Questo non è solo un ebook, ma una guida pensata appositamente per te.

Ti capita a volte di pensare “non sono all'altezza..”, “non sono capace..” oppure “non ci riesco!” o ancora “devo farlo perfettamente!” ?

Queste espressioni, questi modi di parlarti, sono convinzioni limitanti, sono catene invisibili che ti trattengono dal raggiungere tutto ciò che meriti.

Ma non deve essere per forza così.

Con questo ebook, ti prendo per mano e ti accompagno attraverso il processo di riconoscere, sfidare e superare queste convinzioni limitanti.

Non si tratta solo di affrontare il problema, ma di iniziare a costruire la tua autostima, rinforzare la tua fiducia e riscrivere il tuo percorso verso il successo.

Durante il nostro viaggio insieme, ti condurrò attraverso esercizi pratici che ti aiuteranno a identificare le convinzioni che potrebbero essere radicate nel tuo subconscio da anni, e ti offrirò strumenti concreti per sostituirle con pensieri più positivi e costruttivi.

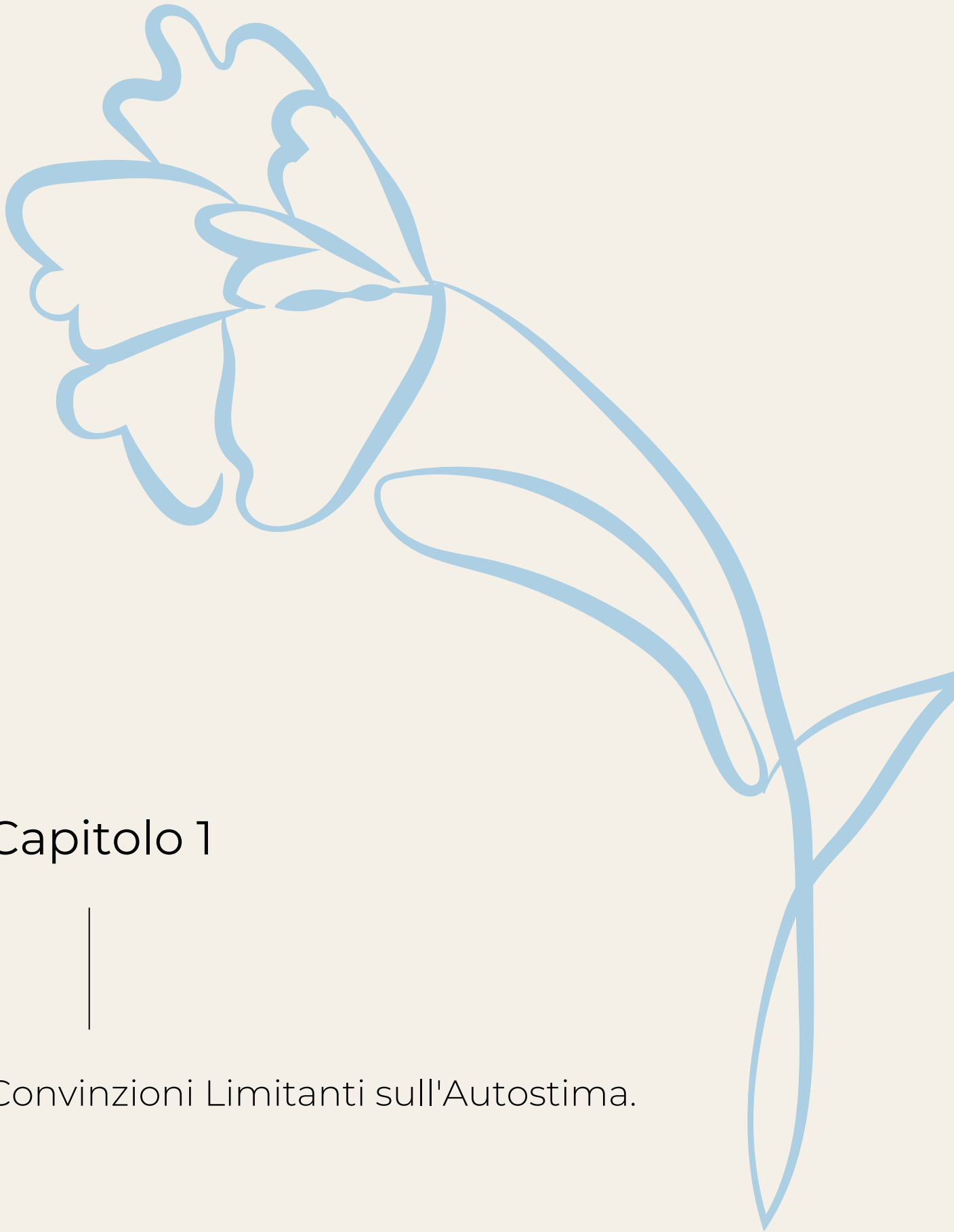
Non importa dove ti trovi nel tuo percorso, è il momento di riconoscere il tuo valore e liberarti dalle limitazioni che potresti aver accettato inconsciamente in passato.

È il momento di abbracciare il potenziale incredibile che hai dentro di te.

Quindi, sei pronta? Investi in te stessa, abbraccia la tua unicità e costruisci il tuo valore.

Il viaggio sarà impegnativo, ahimè non esistono formule o pozioni magiche, serve il tuo “ci credo” e le azioni che decidi di mettere in atto, e io ti prometto che ne varrà la pena.

Con affetto,  
Cinzia



# Capitolo 1



Convinzioni Limitanti sull'Autostima.



Cara amica,

immagina di essere seduta davanti allo schermo del tuo computer, piena di idee brillanti, pronta a concretizzare i tuoi sogni imprenditoriali, e proprio quando stai per premere "Invia" , ti coglie un dubbio e ti blocchi.

Ti chiedi:

"sarà abbastanza buono?" oppure "forse qualcun altro lo fa meglio di me."

Questi momenti di incertezza, questo dialogo che hai con te stessa, ha radici profonde dalle quali fioriscono le convinzioni limitanti.

E' un dialogo spietato, giudicante. Magari a volte ti dice che non sei all'altezza, che puoi fallire, che devi fare tutto perfettamente!.

E' come un edera che cresce silenziosa e avvolge, soffocando, la tua autostima e limita il tuo potenziale.

E' ciò che ti tiene dietro le quinte, quando in realtà dovresti essere al centro del palcoscenico.

Si Cinzia ok ma cosa sono esattamente queste convinzioni e come agiscono per minare la mia autostima?

Le convinzioni limitanti sono credenze profonde e spesso inconsce che una persona ha riguardo a se stessa, al mondo e alle proprie capacità.

Queste credenze influenzano la percezione che hai di te stessa, le tue azioni e le tue decisioni.

Spesso, le convinzioni limitanti sono negative o autodistruttive e minano l'autostima ostacolando il raggiungimento del successo.

E mi preme sottolineare cosa significa successo:

etimologicamente parlando, "successo" (dal latino "succèssus") corrisponde al participio passato del verbo "succeedere", che significa "venire dopo". Quindi, se prendiamo in considerazione il significato letterale di "successo", parliamo di: **"il risultato che viene dopo l'azione"** .

Le convinzioni limitanti possono formarsi nel corso della vita a seguito di esperienze passate, messaggi subliminali ricevuti o influenze esterne.

Ad esempio, una persona potrebbe aver ricevuto critiche costanti da parte dei genitori durante l'infanzia, sviluppando così la convinzione che non sia mai abbastanza brava o meritevole di successo.

E questa convinzione inconscia influenza il modo in cui la persona affronta sfide o opportunità nella sua vita adulta.

Le convinzioni limitanti minano l'autostima in vari modi:

**-Autocritica e dubbio di sé: quando tendi a criticarti duramente e a dubitare delle tue capacità. Ti concentri sugli errori passati e temi costantemente di non essere all'altezza.**

**-Paura del fallimento: sei convinta di non essere in grado di raggiungere gli obiettivi che ti sei prefissata e quindi eviti le sfide o le nuove opportunità.**

**-Autosabotaggio: quando agisci inconsciamente in modi che ti impediscono di ottenere successo o di realizzarti pienamente.**

**-Evitamento: quando eviti situazioni che ti mettono alla prova, o situazioni che dimostrano il contrario delle tue credenze. Questo limita il tuo potenziale di crescita e sviluppo.**

**-Bassa autostima: quando ti senti inadeguate e non meritevole di apprezzamento.**

# PIANO DI AZIONE

Ecco qui il primo esercizio da mettere in atto per iniziare ad accrescere la tua autostima, il valore che riconosci a te stessa.

Tutto parte dalla conoscenza e dalla cosapevolezza.

Inizia ad ascoltarti senza giudicarti. Semplicemente osserva e sii gentile con te stessa.

1 Rifletti su una situazione recente in cui hai sentito che una convinzione limitante ha inibito la tua fiducia;

2 Prendi carta e penna e descrivi nei dettagli questa situazione.

3 Poi rispondi, sempre scrivendo, a queste domande:

- Con quali parole il tuo dialogo interno si è rivolto a te?
- Quali emozioni hai provato?
- Quali sensazioni hai sentito?
- Cosa hai fatto dopo?
- Come ti senti adesso nel rileggere e ripensare a quella situazione?
- Come reagiresti oggi alla stessa situazione?





## Capitolo 2



Le Radici delle Convinzioni Limitanti.



Le radici nascono dal seme.

Le esperienze passate, le influenze esterne, le parole pronunciate da persone significative e la società stessa, sono tutti semi dai quali nascono radici e germogliano piante.

Ed esse contribuiscono a plasmare le convinzioni che abbiamo su noi stesse.

Ti è mai capitato di essere ferita da un insegnante di scuola o da un tuo compagno/a di classe?

Hai mai ricevuto un feedback negativo dal tuo capo, dal tuo collega o da un/a cliente?

Ricordi ancora quelle parole ?

Beh io scommetto di sì. Io le ricordo, eccome!

Quelle parole hanno creato una ferita nel tuo cuore, dalla quale è nato quel senso di inadeguatezza che ancora nutre il dubbio sul tuo unico e vero valore.

C'è anche un altro aspetto che alimenta la crescita di queste radici, ed è l'aspettativa irrealistica che impone, a noi donne, la società di oggi, che ci spinge a rincorrere una perfezione inarrivabile, inutile e inesistente.


Si perchè la verità è che la perfezione non esiste: tutto cambia costantemente ed è l'unica certezza che abbiamo.

La società di oggi stabilisce e impone cosa è, o non è, accettabile per noi donne, creando stereotipi di bellezza, comportamento e ruolo.

È fondamentale riconoscere questi standard e, soprattutto, comprendere che non definiscono chi sei.

***Tu sei molto di più di ciò che gli altri hanno detto o che la società si aspetta da te.***



A young girl with long brown hair, wearing a red superhero mask and a red cape over a white shirt and blue leggings, is perched on a tall stack of books. She is looking forward with her arms extended, as if flying or reaching for something. The background is a vibrant, blue-tinted city skyline at night, with numerous skyscrapers and lights. The overall image has a dreamlike, inspirational quality.

Ricorda:  
sei l'autrice della  
tua storia ed è in  
tuo potere  
ridefinire le tue  
convinzioni.



# PIANO DI AZIONE

Coltiva una visione di te stessa basata sulla tua verità interiore, sulla tua autenticità.

Prenditi tempo e inizia a scavare nella tua memoria e ritrova quegli episodi, ritrova quelle parole pronunciate che hanno aperto ferite.

:E' fondamentale che tu riconosca come le esperienze passate hanno influenzato le tue convinzioni attuali, solo così puoi riscrivere la tua storia.

**1** Trova un luogo nel quale ti senti al sicuro, protetta. Concediti tempo e lascia fluire i ricordi. Scrivi situazioni passate che affiorano che hanno contribuito a formare le tue convinzioni limitanti.

**2** Prendi carta e penna e scrivi. Scrivi tutto ciò che ti viene, lascia fluire. Affidati ai ricordi, fidati di te stessa.

**3** Lascia passare un giorno e rileggi quanto hai scritto.

- Cosa noti?
- Quali emozioni provi rileggendo?
- Quali parole ti colpiscono?
- Come hanno plasmato, queste situazioni. la tua visione di te stessa e del tuo potenziale?

Rifletti ancora e concediti tempo per rispondere a queste due domande:

- Qual'è la tua verità interiore?
- Qual'è la tua autenticità?







## Capitolo 3

Dall'Autocritica all'Auto-Compassione.

Immagina di aver fatto un errore in un progetto e di sentirti in colpa.

Come reagisci?

Quanto sei severa con te stessa?

Come ti giudichi per ogni errore che compi?

Forse ti dici: sono proprio una stupida a sbagliare così!

Oppure: è inutile, non ci riesco!

E' nella nostra natura di essere umano il giudizio. E' una forza ancestrale e si mette in azione in modo "automatico", è per questo motivo che ti ritrovi ad essere severa e autocritica verso te stessa, e così facendo alimenti proprio quelle convinzioni limitanti che abbiamo iniziato a esplorare

Nella corsa incessante verso il successo e l'eccellenza, spesso - troppo spesso - ti dimentichi di trattarti con *gentilezza*.

Immagina di aver appena commesso quell'errore e, invece di scagliarti contro te stessa, ti fermi e dici:

"va bene, tutti commettono errori. Cosa posso imparare da questa situazione?"

Cosa ne pensi di questa diversa reazione?

Questa è una prospettiva gentile, e ti aiuta a trasformare l'errore in una lezione di crescita anziché in una conferma della tua inadeguatezza.

Ci vuoi provare?



# PIANO DI AZIONE

Ti invito a provare un esercizio di auto-compassione.

Questo esercizio può aiutarti a sviluppare un nuovo dialogo interiore, che ti sostiene e non ti critica.

La verità è che tutte noi commettiamo errori e tutte abbiamo aspetti che consideriamo imperfetti.

Questi aspetti ci rendono umane, uniche e degne di amore e rispetto.

Non sei sola in questa lotta, e stai già facendo un passo importante!

7 Siediti in un luogo tranquillo e chiudi gli occhi.

Respira profondamente e porta alla mente una situazione in cui ti sei sentita giudicata da te stessa.

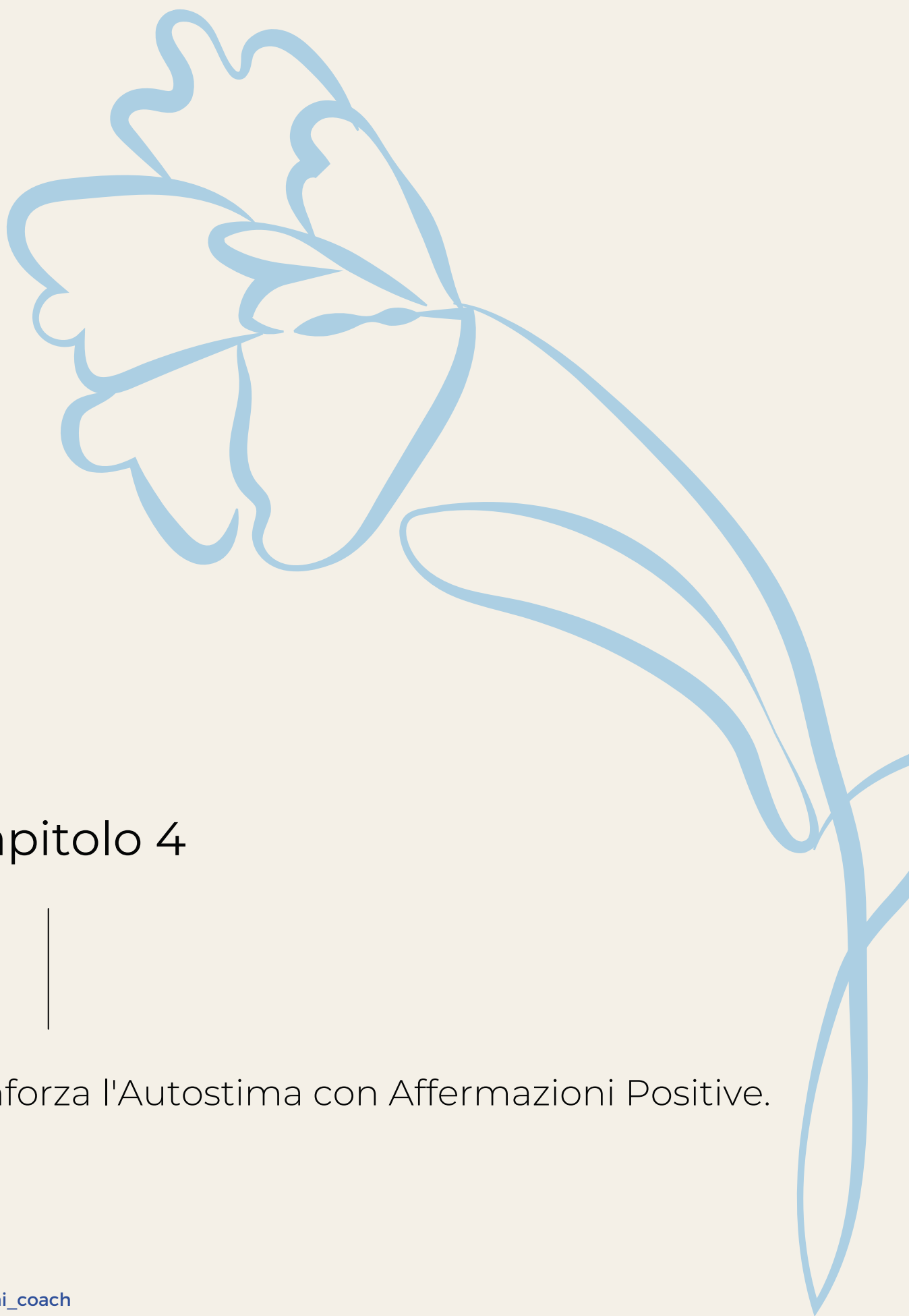
Immagina che tu stia parlando con te stessa come lo faresti con una cara amica.

Cosa le diresti?

Sii compassionevole e gentile.







## Capitolo 4



Rinforza l'Autostima con Affermazioni Positive.



## LE PAROLE SONO POTENTI

---

Le affermazioni positive sono come piccole frecce d'amore e fiducia che lanci verso te stessa, in grado di penetrare attraverso le pareti costruite dalle convinzioni limitanti.

Le puoi utilizzare per rinforzare la tua autostima e riscrivere la tua narrazione interna..

Immagina di svegliarti al mattino e, prima di affrontare la giornata, pronunciare a voce alta:

"Sono capace, degna di successo e merito il meglio."

Queste parole diventano una promessa che ti fai, un impegno a credere in te stessa nonostante le sfide che di certo affronterai.

Ahimè le situazioni accadono a noi la decisione di come affrontarle!.

Nel piano d'azione che segue troverai una semplice tecnica per creare affermazioni personalizzate.

Prendi un momento per riflettere su quelle convinzioni limitanti che hai identificato. Ad esempio, se hai identificato la convinzione "Non sono abbastanza brava", puoi creare l'affermazione: "Sono abbastanza brava e continuo a crescere ogni giorno."

# PIANO DI AZIONE

**1** Scrivi 3 affermazioni personalizzate che risuonano con te.

Sii specifica e usa parole positive.

Immagina come ti sentirai quando pronuncerai queste affermazioni ogni giorno.

Le parole che scegli saranno come il cibo per la tua mente, nutrendola di fiducia e autostima.

**2** Incorpora queste affermazioni nella tua routine quotidiana.

Scrivile sui post-it e posizionale dove le vedrai spesso.

Ogni volta che le leggi, ricorda che sono come un riflesso del tuo potenziale.

Mi rendo conto che può sembrare strano all'inizio, ma ti invito a praticare l'uso delle affermazioni con costanza.

Ricorda, l'obiettivo non è solo pronunciare parole, ma coltivare una mentalità che ti sostenga e ti guidi verso il successo.



## Capitolo 5



Celebrare il Successo Personale.



Nel viaggio per scoprire e superare i tuoi limiti inconsci, è fondamentale prendersi il tempo per celebrare ogni passo in avanti, grande o piccolo che sia..

Immagina di scalare una montagna.

Hai impiegato mesi a preparare questa scalata, erano anni che sognavi di raggiungere la vetta di questo monte.

E ora ogni passo che fai, ogni centimetro che avanzi, ti avvicina al tuo tanto sognato e agognato obiettivo.

Ma tu vedi solo la vetta, sei completamente concentrata nel volerla raggiungere che dimentichi tutto ciò che ti circonda.

E il panorama è magnifico, è da mozzare il fiato!

*"È il viaggio, non la  
meta, ciò che conta."*

T. S. Eliot

Ogni singolo passo che fai, anche il più piccolo, è un passo nella direzione giusta e merita di essere celebrato.

Tu lo fai? Celebri i tuoi successi?

Quando ti concedi una pausa per celebrare, stai dando al tuo cervello un feedback positivo.

Questo feedback positivo crea quella motivazione che ti spinge a impegnarti al massimo e a continuare a fare azione.

Ogni volta che celebri un tuo successo rinforzi la tua autostima e il tuo senso di realizzazione.



# PIANO DI AZIONE

7 Pensai a un piccolo successo che hai raggiunto recentemente.

Potrebbe essere l'aver terminato un progetto importante o l'aver superato una piccola paura.

Scrivilo e rifletti su come ti ha fatto sentire.

È un passo che ti avvicina alla persona che vuoi diventare, e meriti di festeggiarlo.

2 Ora concediti una ricompensa.

Fai qualcosa che ti piace, può essere il concederti un momento di relax, un trattamento di bellezza o una passeggiata in natura.

In questo modo associ il raggiungimento degli obiettivi con emozioni positive e ciò ti aiuterà a rimanere focalizzata.

Ti sfido a scrivere una lista di piccoli successi che hai raggiunto di recente e come hai intenzione di celebrarli.

Non c'è un successo troppo piccolo da celebrare.

Ogni passo in avanti conta e contribuisce al tuo viaggio di crescita personale.





## Capitolo 6

L'Autenticità come Chiave del Successo.

## LE PAROLE SONO POTENTI

---

Hai mai sentito dire che la chiave del successo è essere te stessa?

Questa non è solo una frase di circostanza, ma una verità profonda, è la tua unicità che ti distingue dalla folla e ti dà il vantaggio competitivo.

In un mondo dove la soglia di attenzione è ridotta a pochissimi secondi, l'unico modo che hai di catturare l'interesse delle persone è trovare un modo che le faccia fermare.

E l'unica cosa che ha questo potere è la curiosità.

E' quell'unico papavero rosso che spicca nel campo sterminato di grano giallo dorato, maturo per la raccolta.

Ti è mai capitato di vederlo? magari mentre passavi veloce con l'auto e quel fiore ha catturato la tua attenzione, e lo ha fatto per la sua unicità, per il suo essere diverso da tutto ciò che lo circonda.

La tua autenticità è come quel papavero rosso.

Spesso, nel tentativo di adattarci a ciò che pensiamo che gli altri vogliano, perdiamo la nostra autenticità.

Ma ciò che le persone veramente apprezzano è la genuinità.

Non c'è niente di più attraente che vedere qualcuno che si presenta come veramente è, senza paura di giudizio o critiche.

Cristina è un'imprenditrice che ha abbracciato la sua autenticità e ha visto crescere la sua attività.

Quando è arrivata a me era convinta che la sua passione per la sostenibilità non interessava nessuno, tanto meno i suoi potenziali clienti.

Poi, pian piano, ha iniziato a fidarsi di se stessa, ha iniziato a guardarsi senza giudicarsi e a credere nel valore della sua unicità e, all'inizio timidamente, ha iniziato a condividere apertamente la sua passione e ha adottato pratiche sostenibili nel suo business.

In breve tempo ha suscitato interesse, attraendo persone con valori simili ai suoi.

Persone, potenziali clienti, che hanno notato quel papavero rosso e si sono fermate.





# PIANO DI AZIONE

7 Rifletti sulla tua unicità.

Quali sono le tue qualità che ti rendono diversa dagli altri?

Quali sono le tue passioni?

Cosa ti viene veramente facile e veloce fare?

Cosa ti piace?

Scrivile risposte a queste domande, vai a ruota libera, lascia fluire nelle parole tutto ciò che ti arriva nei pensieri.

E' nascosta anche qui la tua unicità, la tua arma segreta per il successo.

Ti sfido a condividere una parte autentica di te stessa con il mondo:

scrivi un post sui social media, produci un video in cui condividi la tua storia o parlane con un cliente.

Ricorda che sei un'opera d'arte unica e la tua autenticità è la tua firma.

Porta sempre con te il potere dell'autenticità.

Nel mondo imprenditoriale e nella vita, essere te stessa è ciò che ti renderà indimenticabile e ti condurrà verso il successo che meriti.





# CONCLUSIONE

A series of flowing, abstract blue lines that sweep across the page from the left side, creating a sense of movement and elegance. These lines are layered behind the text, adding a modern and artistic touch to the layout.

*Cara amica,*

abbiamo raggiunto la fine di questo viaggio alla scoperta di come le convinzioni limitanti influiscono sulla tua autostima.

Ricorda che le convinzioni limitanti possono essere come catene invisibili che ci trattengono.

Il riconoscimento e la sfida di queste convinzioni sono il primo passo verso una maggiore autenticità e fiducia in te stessa.

Affrontare queste sfide richiede coraggio, ma ogni passo che fai verso il superamento di queste credenze ti avvicina al tuo vero potenziale.

Ti invito a prendere ciò che hai appreso in questo ebook e applicare le strategie nella tua vita quotidiana.


Ricorda sempre che ti meriti successo, felicità e realizzazione.

Il tuo potenziale è illimitato, e ogni passo che fai verso la liberazione dalle convinzioni limitanti ti avvicina a realizzare tutto ciò che desideri.

Ti ringrazio per aver intrapreso questo percorso con me.

Continua a coltivare la tua determinazione e a lavorare costantemente su te stessa. Il tuo futuro è nelle tue mani, e, solo tu hai il potere di superare ogni sfida che incontrerai lungo il cammino.

Con affetto,  
Cinzia.



*"Quando cambiamo il modo in cui  
guardiamo le cose,  
le cose che guardiamo cambiano."  
Wayne Dyer*

Ti è piaciuto questo ebook?  
Vuoi approfondire questi argomenti?  
puoi contattarmi qui:  
[cinzia.magnoni66@gmail.com](mailto:cinzia.magnoni66@gmail.com)  
335 8171375

GRAZIE  
[www.cinziamagnoni.it](http://www.cinziamagnoni.it)