



INIZIAMO A LAVORARE SULLE CREDENZE LIMITANTI

Cosa sono, esattamente, le credenze limitanti? Possiamo immaginarle come catene invisibili che bloccano il nostro cammino. Arrivano da lontano: dalla società, dalla famiglia, dalla scuola, dal contesto religioso in cui siamo cresciuti, o magari riguardano il nostro rapporto con il denaro. Le credenze sono tantissime, si insinuano in vari aspetti della nostra vita e ci fanno vedere la realtà come attraverso un filtro alterato. Alcune sono evidenti, altre sono molto più nascoste ed è qui che il coach ti può aiutare a scovarle e trasformarle!

Sì, perché la splendida notizia è proprio questa: le credenze limitanti si possono trasformare in potenzianti. Ciò che prima percepivi come un disagio o un limite diventerà la tua più grande forza.

Ti confesso che, tempo fa, io stessa non sapevo nemmeno cosa fossero. Avevo un'enorme difficoltà nel vederle e nel capire quali mi stessero condizionando. Prima di entrare in accademia non ne avevo mai sentito parlare e mi sentivo profondamente frustrata perché non riuscivo a trovarne nemmeno una da sola.





Così, una volta terminato il lavoro su quelle proposte nel mio corso, ho iniziato a fare ricerche personali, a scavare a fondo... e alla fine ne ho selezionate ben 500!

Oggi voglio prenderne una, la prima di questa lunga lista, per vedere insieme come fare a renderla una tua forza. Ti svelerò uno degli strumenti pratici che il coaching olistico ci offre (in futuro ne esploreremo altri). Sei pronta? Anche se non ti rispecchi in questa specifica frase, segui comunque la tecnica e prova ad applicarla su una tua credenza.

Partiamo dalla sfera Personale. La credenza di oggi è: “Non valgo nulla”.

1. Prendi un quaderno, una penna e scrivi questa frase. Usa rigorosamente carta e penna: diversi studi neurologici dimostrano che l'atto della scrittura a mano attiva più aree cerebrali, favorendo la connettività neurale, la memoria e il fissaggio dei concetti nel profondo.
2. Osserva la frase scritta e, nel mentre, entra in una respirazione circolare. Inala ed esala dalla bocca, senza forzare. Cerca di mantenere un ritmo costante, facendo in modo che l'inalazione e l'esalazione abbiano la stessa durata. Lascia fluire l'aria.



APPROVED TRAINING PROVIDER



3. Scrivi ora 3 disagi concreti che questa frase ti ha creato nel tempo. Ad esempio: *Non valgo nulla* ➔ 1) Questa credenza mi ha spinto a mollare dei progetti a metà. 2) Pensare di non valere niente mi ha impedito di accettare l'invito ad uscire con Marianna. 3) Mi blocca sul lavoro quando devo chiedere ciò che mi spetta.
4. Ora arriva la parte magica! Non importa se all'inizio ti suona strano o se avverti una forte resistenza interiore: adesso trasformeremo la tua credenza limitante in potenziante. Cerca di calarti dentro questa nuova sensazione, senza fretta. Ognuno ha i propri tempi. Senza alcun giudizio verso te stessa, inizia a riscrivere la prospettiva sul foglio: *“Grazie al ‘Non valgo nulla’ mi sono soffermata e ho visto, per contrasto, tutte le mie vittorie, la mia forza, la mia resilienza e i punti esatti in cui posso impegnarmi per fiorire ancora.”*
5. Osserva questa trasformazione mentre ti sintonizzi di nuovo sulla respirazione circolare. Come ti senti adesso? Quali sensazioni si muovono nel corpo? Imprimi anche queste risposte sul foglio, accanto alla nuova frase.

Se vuoi scoprire le altre credenze della lista e imparare a trasformarle per liberare il tuo potenziale, continua a seguire il blog. Ti invito anche a seguirmi sui miei canali social, dove





condividerò tantissimi contenuti e pillole su questo argomento. E se senti il bisogno di fare questo viaggio insieme, contattami in privato: sono qui per ascoltarti.

Alla prossima... Un affettuoso abbraccio, Ksenia ✨

