

# TS

---

TATI SOARES  
PERSONAL TRAINER

— GUIDA GRATUITA —

## Migliora il rapporto con te stessa

*10 esercizi pratici per ricostruire l'autostima*

# Una nota personale prima di iniziare

---

*Migliorare il rapporto con te stessa è fondamentale per vivere una vita più serena e soddisfacente.*

In questa guida trovi una serie di esercizi pratici e concreti che puoi seguire per sviluppare autostima, amore per te stessa e un senso di benessere interiore. Ogni punto include un'azione concreta che puoi iniziare da subito.

Non si tratta di motivazione generica: sono passaggi reali, costruiti in 19 anni di lavoro accanto a donne come te.

01

## Conosci te stessa

**Fai un'autoriflessione:** prendi tempo per capire chi sei, cosa ti piace e quali sono i tuoi valori. Scrivi ogni giorno un diario con le emozioni che provi e i pensieri che hai ad ogni cosa che fai nella tua giornata. Scrivere ti rende consapevole dei tuoi sentimenti e ti aiuterà a capire quello che ti piace e quello che non supporti nella tua vita.

**Identifica le tue qualità:** annota nel diario almeno una cosa che hai apprezzato di te ogni giorno. Può essere dell'aspetto fisico, un gesto gentile verso un'altra persona, una coccola che hai fatto a te stessa come una doccia lunga e rilassante. Questo ti aiuterà a focalizzarti sempre di più sui tuoi punti positivi.

02

## Migliora il dialogo interiore

*"Le tue convinzioni diventano i tuoi pensieri. I tuoi pensieri diventano le tue parole. Le tue parole diventano le tue azioni. Le tue azioni diventano le tue abitudini. Le tue abitudini diventano i tuoi valori. I tuoi valori diventano il tuo destino."*

— Mahatma Gandhi

Mantenere pensieri positivi è essenziale: in un circolo virtuoso, i pensieri positivi generano azioni positive.

**Ogni volta che noti un pensiero negativo su di te, scrivilo e sostituiscilo con uno positivo.**

Esempio: "Sono sempre in ritardo!" → "Sto lavorando per essere più attenta e puntuale e sto migliorando!"

**Usa post-it motivazionali** e attaccali in posti visibili (specchio, computer, frigo). Esempi: "Sono una persona generosa" — "Sto migliorando ogni giorno ad essere più calma e paziente" — "Sono una guerriera".

## Prenditi cura del tuo corpo

Scegli un piccolo gesto quotidiano per il tuo benessere fisico:

- Bere 2 litri di acqua al giorno (metti una sveglia nel telefono ogni ora per ricordarti).
- Fare una passeggiata di 20 minuti ogni giorno all'aria aperta — scegli l'orario che ti va meglio e, con o senza voglia, vai.
- Crea routine di bellezza per il tuo corpo: domenica scrub corpo, venerdì impacco per i capelli, e così via.

## Impara a dire di no

Siamo talmente abituate ad essere sopraffatte e ad accettare sempre più incarichi che le persone care e vicine non si fanno problemi a chiederci una cosa in più. Non lo fanno per cattiveria, ma per abitudine e comodità. Sta a noi dire di no — e loro troveranno un modo.

**In casa:** identifica una situazione in cui ti senti sopraffatta dagli impegni domestici. Prova a chiedere TU aiuto alle persone che vivono con te. All'inizio sarà difficile, si lamenteranno — ma una volta creata una nuova abitudine, ti sentirai più leggera.

**Al lavoro:** quando il tuo capo continua a chiederti cose senza che tu abbia finito le precedenti, prova a rispondere: "Grazie che ti fidi di me, ma in questo momento non posso." Questo ti aiuterà a stabilire confini sani e ad avere rispetto per te stessa.

## Pratica la gratitudine

La gratitudine è un'emozione positiva che ci fa apprezzare ciò che abbiamo, senza dare nulla per scontato. Essere grati ci rende più felici, più ottimisti e più empatici.

**Ogni sera nel tuo diario scrivi tre cose per cui sei grata nella tua giornata.** Esempio: "Sono grata per la chiamata della mia amica, per avere una casa per tornare e per il bel tramonto visto mentre ero in coda."

## Accetta i tuoi difetti

Accettare i difetti non significa ignorarli o arrendersi, ma riconoscerli come parte di chi sei e trovare il modo di trasformarli in punti di forza o conviverci con serenità. Nessuno è perfetto.

**Identifica i tuoi difetti senza giudicarli.** Scrivi una lista e rileggila chiedendoti: è davvero un difetto, o solo qualcosa che vedo così? Può avere anche un lato positivo? (Essere pignola può essere molto utile in tanti lavori.)

**Parla a te stessa come parleresti a un'amica.** Sostituisci frasi critiche come "Non so cucinare" con "Sono bravissima con il bucato."

**Impara dai tuoi difetti.** Se sei timida, non si tratta di eliminare la timidezza, ma di gestirla. Prova a fare due chiacchiere con la barista mentre bevi il tuo caffè.

07

## Perdona te stessa

Anche gli errori hanno collaborato per costruire la persona che sei adesso. Molte volte si impara più dagli errori che dalle vittorie.

**Scrivi una lettera a te stessa** in cui perdoni i tuoi comportamenti o le tue mancanze. Scrivila come se questi errori fossero della tua migliore amica e tu la volessi confortare. Leggi questa lettera quando sei triste o nostalgica: un po' alla volta la colpa svanirà e inizierai ad accettare gli errori come lezioni utili alla tua crescita.

08

## Sviluppa la mindfulness

La mindfulness è una pratica di consapevolezza che consiste nel prestare attenzione al momento presente in modo intenzionale, senza giudizio. Aiuta a vivere con maggiore presenza, riduce stress e ansia, rafforza il benessere emotivo e migliora il sonno.

**L'esercizio:** siediti comodamente, porta l'attenzione al tuo respiro senza giudicarlo. Se la mente vaga, riportala delicatamente al respiro dicendoti "dopo penso a questo." Dopo 2-3 minuti, inizia una scansione del corpo dai piedi alla testa per altri 2-3 minuti — nota tensioni, temperatura, il tocco dei vestiti. Inizia con pochi minuti e aumenta gradualmente.

09

## Celebra i tuoi successi quotidiani

Non aspettare vittorie giganti per celebrare. Ogni piccolo traguardo va riconosciuto.

**Ogni sera nel tuo diario scrivi qualcosa di cui sei orgogliosa.** Esempio: "Finalmente sono riuscita a pulire il garage che stavo procrastinando da mesi." Questo aumenta la fiducia in te stessa e ti motiva a concludere altre azioni.

10

## Investi nel tuo tempo libero

A volte siamo molto stanche, fisicamente e mentalmente. Ma per riposare la mente dobbiamo staccarla dai pensieri e da tutto ciò che alimenta l'ansia da prestazione.

**Anziché buttarti sul divano e scrollare i social, prova a imparare qualcosa di nuovo** — meglio se è qualcosa che ti spaventa, fuori dalla tua zona di comfort. Un corso di pittura se ti credi negata al disegno, imparare a cucinare, sistemare i cassetti che ignori da mesi.

Il sentimento di imparare o concludere qualcosa fa produrre al corpo dopamina — l'ormone della ricompensa, che combatte stress, fatica e depressione.

## Da iniziare oggi, in 15 minuti

---

<b>01</b>	<b>DIARIO DELLA CONSAPEVOLEZZA</b>	Ogni sera, 5 minuti per scrivere le emozioni e i pensieri della giornata. Annota almeno una cosa che hai apprezzato di te e una per cui sei grata.
<b>02</b>	<b>SPECCHIO POSITIVO</b>	Ogni mattina, guarda il tuo riflesso e dì ad alta voce qualcosa di bello su di te.
<b>03</b>	<b>RESPIRAZIONE QUADRATA</b>	Durante il giorno, fai pause per osservare il respiro. Quando è corto e superficiale, inspira per 4 secondi, trattieni 4, espira in 4, trattieni 4. Ripeti 4 volte.

### Sei pronta a fare il prossimo passo?

Migliorare il rapporto con te stessa è il primo passo. Allenare il corpo è il secondo.  
Lavoriamo insieme.

**Scrivimi: [tati.home.fitness@gmail.com](mailto:tati.home.fitness@gmail.com)**

Anamnesi gratuita e senza impegno