



## AUTOSTIMA

Il concetto di Autostima che inseguo e trasmetto è olistico, non egotistico e si ispira al Progetto Internazionale di Autostima fondato da Bob Mandel, uno dei maggiori esponenti a livello mondiale del Rebirthing e della crescita personale.

Cosa significa quindi avere una sana Autostima? Molto spesso questo concetto viene frainteso con “l'avere fiducia in se stessi” o “avere un'alta opinione di se stessi”. In realtà è molto più di questo, avere una sana Autostima vuol dire “essere se stessi” in ogni situazione che la vita ci presenta, senza il bisogno di indossare maschere o erigere musi di difesa camuffandoci da chi in realtà non siamo, per paure inconsce, come ad esempio quella di venire giudicato, abbandonato, etc...

La mancanza di Autostima è la causa di molti malesseri come la depressione, qualsiasi forma di dipendenza (alcool, droghe...); lo scarso amore per te stesso contribuisce ad attirarti ciò che non è buono per te, disturbi fisici e miseria.

Attraverso dieci passi fondamentali come l'auto-accettazione, la tolleranza, sanare le ferite del passato, etc...per mezzo di alcuni esercizi, arriverai a comprendere e ad assaporare fino in fondo te stesso, la tua essenza, nella consapevolezza che sei un essere Divino e perfetto.

La libertà interiore ci rende illimitati, più ci sentiamo liberi da condizionamenti di qualsiasi tipo (pur rimanendo pienamente responsabili della nostra vita), più attireremo abbondanza e felicità a tutti i livelli.

Evolendo nell'Autostima, svilupperai e rafforzerai la sensazione che la vita è tua alleata, e che è in stretta collaborazione con te. Questa è la condizione per trasformare in meglio la tua vita.  
Ricordati, meritare il meglio è un diritto che hai acquisito con la tua nascita, ma forse inconsciamente lo hai dimenticato.

Allora FORZA! Impara l'Autostima a 360°! Ri-innamorati di te, riappassionati a te!  
La vita ti ripagherà con colori, gioia e abbondanza a tutti i livelli!