



:DesirèFurnari
HAPPINESS COACH

AUTOSTIMA

L'autostima è la base su cui costruisci la tua vita:

- influenza le tue scelte
- influenza le tue relazioni
- influenza il tuo benessere

Quando l'autostima è bassa:

- ti autosaboti
- ti senti “non abbastanza”
- ti fai bloccare dal giudizio degli altri
- ti accontenti di situazioni che non ti rendono felice

E spesso non è colpa tua.

Molte insicurezze nascono:

- da ciò che ti è stato detto da piccolo/a
 - da confronti
 - da esperienze passate

Ma c'è una verità importante:

Da adulto/a, sei tu responsabile della tua Autostima.

Sono Desirè Furnari, Happiness Coach.

Formatrice specializzata in:
crescita personale, coaching
PNL (Programmazione Neuro-Linguistica)
e terapia della risata.

Da più di 8 anni grazie alla mia accademia
di crescita personale, aiuto persone insicure
ad amare se stesse, aumentare l'autostima
e raggiungere i propri obiettivi
nella vita personale, professionale e nelle relazioni con gli altri.





Per gran parte della mia vita ho vissuto senza sentirmi abbastanza: mi sono sentita “sbagliata”, ero critica e severa con me stessa, introversa, senza avere conoscenza delle mie abilità.

Avevo paura del giudizio, e ho trasformato anche le mie insicurezze fisiche in difetti.

Per non parlare dei rifiuti ricevuti e dei fallimenti subiti, che abbassavano ancora di più la mia autostima.

Poi ho iniziato a lavorare su me stessa e ho capito che quando impari ad amarti, tutto migliora.

Oggi mi definisco così: una piccola donna capace di fare grandi cose.

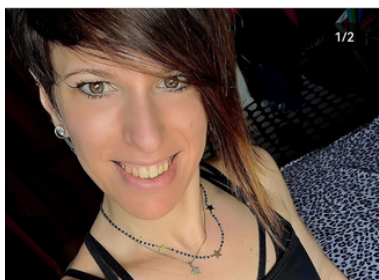
Perché, quando aumenta la tua autostima, cambia la prospettiva con cui affronti tutto: le relazioni, le scelte, i rifiuti e soprattutto il modo in cui vedi te stessa.



Ed è proprio da tutto ciò che nasce il mio metodo per aumentare l'autostima, frutto dei miei studi e delle mie esperienze: il metodo delle 4 A dell'autostima.

Che mi ha già permesso di aiutare tantissime persone come:

Cristina



Cristina prima di affidarsi a me aveva **bassa autostima**, non riusciva ad apprezzare se stessa e il suo passato, si faceva **travolgere dai pensieri e dalle emozioni** e non riusciva a creare nuove relazioni o farsi rispettare dagli altri.

sapeva di dover migliorare la situazione ma **non aveva gli strumenti per farlo...**

Dopo il percorso Cristina ha riscoperto il suo valore, ha **umentato la sua autostima** ed è riuscita a mettersi in gioco, a parlare con più sicurezza creando **nuove amicizie**, iniziando a vivere le proprie giornate con più **gioia**.

Gianko



Prima di affidarsi a me Gianko si sentiva **insicuro**, non riusciva a mostrare il proprio valore, era **introverso** ed aveva paura di buttarsi nella vita.

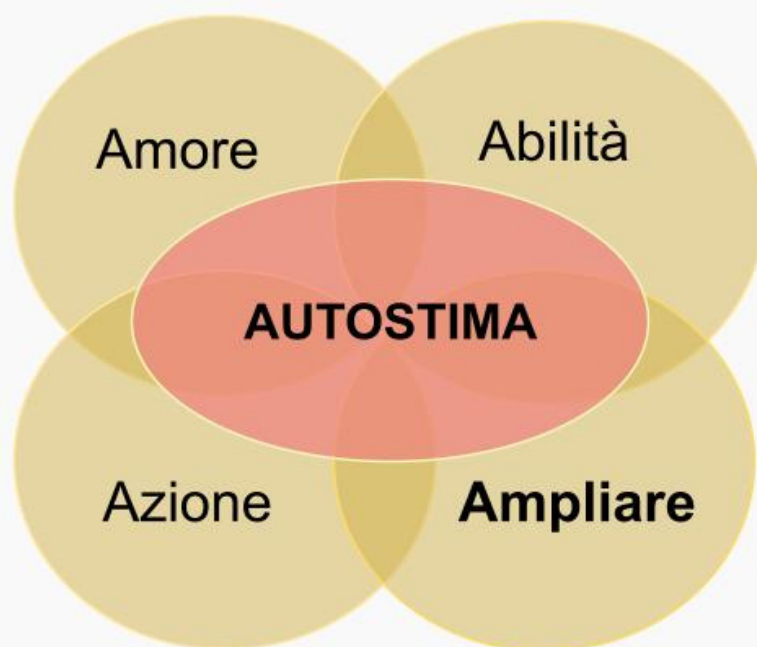
Sentiva di poter essere più di tutto questo, ma non aveva gli strumenti per scoprire le proprie potenzialità e cambiare la propria vita.

Dopo il percorso ha stravolto la propria vita, è diventato più **sicuro di sé stesso, felice ed ambizioso**. gli altri lo vedono come un punto di riferimento. supera qualsiasi ostacolo con semplicità ed energia.

Ma basta chiacchiere! Adesso ti svelo
il metodo e ti lascio anche degli
esercizi pratici per ogni passaggio.

Per costruire sicurezza lavoriamo
su 4 elementi fondamentali:

Le 4A per aumentare l'autostima



AMORE

Chi è la persona più importante della tua vita?

Ora immagina di dirle:

“Non sei capace”

“Non sei abbastanza”

“Gli altri sono meglio di te”

Lo faresti? Probabilmente no.

E allora perché lo fai con te stesso/a?

Il modo in cui ti parli ogni giorno costruisce la tua autostima.



Esercizio

Inizia a parlarti con più amore, scegli una parola dolce che solitamente dici a chi vuoi bene, ed inizia a dirla a te stesso.

ABILITA'

Siamo bravissimi a vedere i nostri difetti.
Molto meno a riconoscere i nostri punti di forza.
Riconosci le tue abilità.



Esercizio

Ripensa ad un momento difficile in cui pensavi di non farcela a risalire e superarlo invece ci sei riuscita, che abilità hai messo in campo?

AZIONE

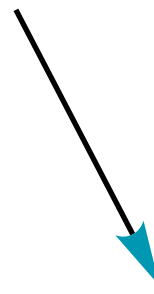
PIÙ AGISCI più la tua autostima aumenta.
Allora cosa ci impedisce di agire?

2 cose



CONVINZIONI

Le tue convinzioni
influenzano le azioni che fai.
Le azioni determinano
i risultati che ottieni.
è un ciclo.



EMOZIONI

Ansia, stress,
rabbia, paura...
se non le sai gestire ti
auto-sabotano e ti
portano a fare scelte e
azioni sbagliate.

AZIONE



Esercizio

Quali convinzioni ti stanno limitando?

Quali Emozioni stai facendo fatica a gestire?

AMPLIARE

L'autostima è la distanza tra
chi sei oggi e chi vuoi diventare

Più questa distanza è grande, più ti senti insicuro/a.
Più la riduci, più cresce la tua sicurezza.

E puoi ridurre questa distanza, puoi diventare la
persona che desideri, perchè ricorda che la frase:

“Sono fatto/a così”
è una grande cavolata!

Quella è solo una storia che ti racconti.
Con gli strumenti giusti e la guida giusta...
puoi diventare la persona che vuoi essere.

Puoi ampliare le tue abilità.

ESERCIZIO

*Disegna due omini,
scrivi da una parte te come sei adesso e dall'altra come vorresti essere.*



COME SEI ADESSO



COME VORRESTI ESSERE



Dunque, se senti di trovarti in un momento **di insicurezza ed insoddisfazione**, sappi che posso aiutarti ad aumentare la tua autostima ed ottenere la vita che sogni, come ho già fatto con più di 2500 persone negli ultimi 8 anni di lavoro..

Ti basta richiedere **la tua sessione gratuita di 60 minuti con me.** *(i posti sono limitati)*

Durante la sessione ci concentreremo su:

- scoprire **cosa genera insoddisfazione** nella tua vita;
- identificare **ciò che ti impedisce di avanzare** e trovare maggiore serenità;
- applicare **azione concrete per affrontare e risolvere la tua situazione**;
- capire qual è il percorso migliore **sulla base dei tuoi obiettivi**.

[Richiedi la tua
sessione gratuita qui](#)