



# Dol's Magazine

DONNE ONLINE dal 1999

[PARI OPPORTUNITÀ](#)
[LAVORO](#)
[DONNE DIGITALI](#)
[SALUTE E BENESSERE](#)
[COSTUME E SOCIETÀ](#)
[INIZIATIVE](#)

SEI SU: [Home](#) » [Salute e benessere](#) » [mental trainer](#) » [Prendersi a modello: diventare protagoniste di se stesse](#)


[ACCEDI/REGISTRATI](#)



CAPTCHA

 + quattro = 8

[LOGIN](#)

## Prendersi a modello: diventare protagoniste di se stesse

0

DA MIRELLA P. GRILLO ON 01/09/2016

MENTAL TRAINER

**All'interno di ognuna di noi, infatti, c'è una forza segreta che ci consente di esprimerci al meglio, capace di farci diventare eroine di noi stesse e conseguentemente protagoniste della nostra vita.**

Ascoltarsi, rispettarci, amarsi, farsi valere. Sembra poco facile solo se non ci leggiamo.

All'interno di ognuna di noi, infatti, c'è una forza segreta che ci consente di esprimerci al meglio, capace di farci diventare eroine di noi stesse e conseguentemente protagoniste della nostra vita.

Come? Imparando a vivere la nostra storia; trovando gli esercizi, gli esempi, le spinte, nei libri che leggiamo, nei film che vediamo in quanto riescono a mettere in evidenza le gabbie invisibili in cui molte volte ci rintaniamo. Ovvio, qualche volta bisogna avere il coraggio di giocarsi tutto e quindi andare controcorrente, solo a volte è proprio questa la strada per iniziare ad avere la vera percezione di se stesse.

Questa percezione, infatti, ci consentirà di riuscire a stabilire un nuovo equilibrio personale.

La battuta "quando il gioco si fa duro, i duri cominciano a giocare" vale anche per le donne. **La forza femminile e la nostra determinazione molte volte si esprime al meglio proprio nelle situazioni limite.** Ed è qui la differenza. L'intelligenza emotiva che siamo in grado di tirare fuori rappresenta la nostra stella polare, la strada da seguire in tutti i momenti cruciali della vita.

Inutile dire che vale per tutte coloro che non si lasciano scoraggiare dai "buoni consigli" e per chi non si ritira.

Ascoltarsi, porsi delle domande, risponderci, **essere pronte al cambiamento con tutti i rischi che ne possono conseguire**, piuttosto che soffocarsi seguendo la strada di chi decide per noi e si aspetta da noi quello che vogliono noi siamo e non che vogliamo essere, comporta una grande fiducia in se stesse.

**La fiducia unita alla curiosità ci fa evolvere, conferisce calma, trasmette sicurezza. Non occorre credere che qualcosa andrà semplicemente bene.** Non è sufficiente il pensiero positivo, bisogna sentire dentro che quella cosa andrà bene perché siamo all'altezza, perché siamo in grado di affrontarla, perché crediamo in noi stesse.

La nostra cultura attribuisce una grande importanza alla conoscenza, solo se pensiamo di sapere già tutto non saremo mai molto interessate ad apprendere nuovi "scenari" di vita. **La prima caratteristica di chi ha voglia di apprendere è la curiosità**, la consapevolezza di non sapere. Socrate affermava che l'unica cosa che sapeva era quella di non sapere e interrogava di continuo se stesso e gli altri.

L'esame delle nuove iniziative ci farà crescere, ci porterà ad amarci di più, ad avere più stima di noi stesse, a uscire dalla nostra gabbia. Fiducia, fiducia, fiducia. E... scavalcheremo il mondo!

*Per eventuali approfondimenti "Dinamica Automotivante" edizioni [Franco Angeli](#) e "C.E.A. Come Essere Assertivi" edizioni Eden.*



#### PROFILO AUTORE



##### MIRELLA P. GRILLO

Mirella M.P. Grillo è una mental trainer-formatore-codificatore F.A.C.S. Abita a Udine, ha 30 anni di esperienza nella formazione (One-to-One, apprendistato, educazione degli adulti, formazione continua, FormTemp), nella selezione del personale e nel coordinamento delle risorse umane. Si interessa di comunicazione nelle sue più svariate forme sia con corsi standard quanto con corsi nuovi e all'avanguardia. Alcuni sono d'aula altri tenuti One-to-One. Per questi ultimi la distanza è abbattuta da sessioni o tramite Skype o in modalità autoformativa PERSONE "DIFFICILI" - autore Mirella M.P. Grillo - [Franco Angeli](#) Editore DINAMICA MENTALE - autore Mirella M.P. Grillo - [Franco Angeli](#) Editore DINAMICA AUTOMOTIVANTE - autore