

*Quaderno degli incantesimi per
sconfiggere il drago Paragone*

"Il paragone ti fa sentire superiore o inferiore,
non serve ad uno scopo utile."

Anna
BUSINESS
MENTOR



Uno degli aspetti più pericolosi della trappola del paragone è che condensa le nostre vite in un semplice spettacolo. Stiamo osservando la vita degli altri piuttosto che vivere la nostra.

La vita non è uno sport per spettatori.

È fatta per essere vissuta. Fortunatamente per noi, neanche la vita è uno sport competitivo.

Non dobbiamo sederci in disparte, siamo veloci come il prossimo o perché il nostro set di abilità si è sviluppato più tardi.

La vita è un viaggio ed ogni viaggio è unico, progettato con lo scopo di essere vissuto, goduto e portare valore agli altri. Non possiamo farlo se siamo seduti a contare i motivi per cui la sua vita è migliore della nostra.

In meno di 5 secondi riesco a trovare qualcuno che scrive meglio, scatta foto migliori, con molti più follower sui social media, che lo fa "meglio".

E in meno di 5 secondi faccio una scelta: uscire dalla "paura del paragone" o celebrare il fatto che c'è spazio per entrambi i nostri viaggi unici.

Il successo di una vita vissuta con gioia, significato, passione e sfida è molto più prezioso di qualsiasi standard sviluppato confrontandoci con gli altri.

Il paragone non è una trappola. Una definizione di trappola è "situazione spiacevole da cui è difficile sfuggire".

Il paragone non è una situazione.

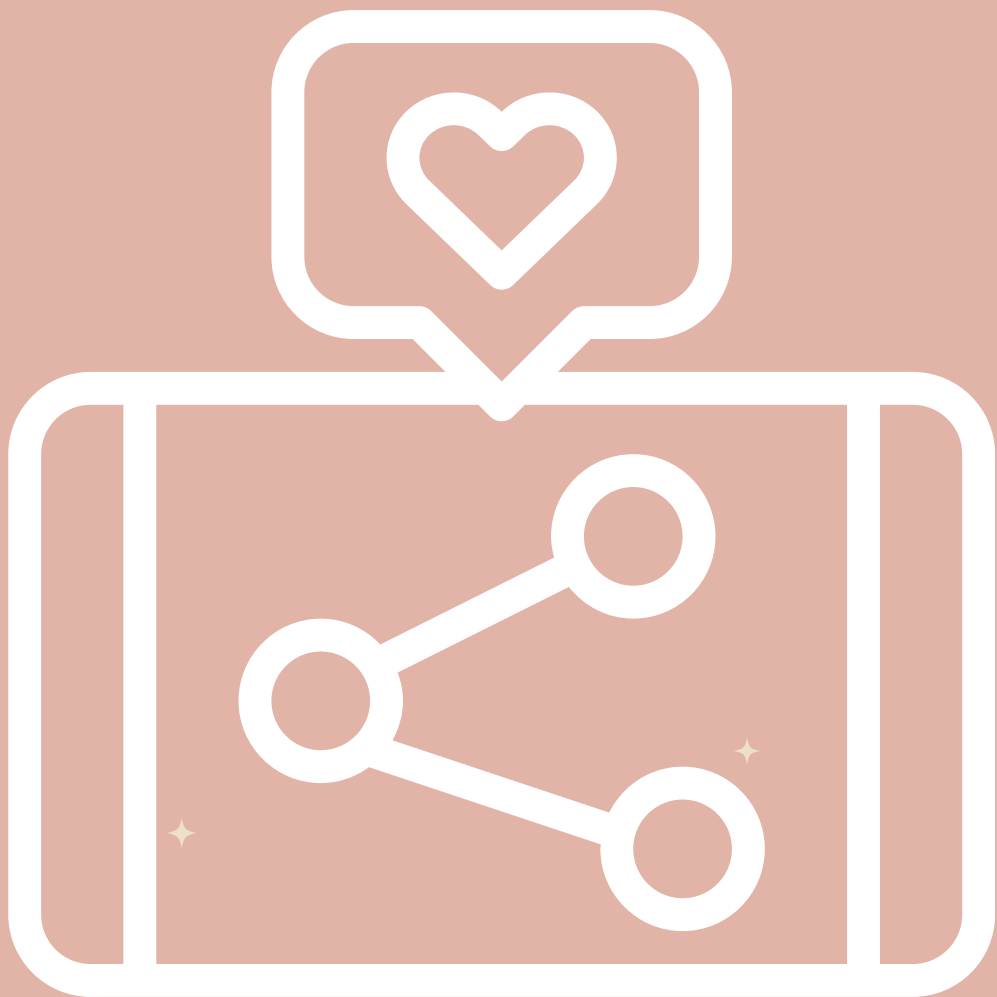
È un'abitudine da cui possiamo "scappare" ogni volta che lo desideriamo.

C'è così tanto su cui non abbiamo il controllo: la vita e le scelte di un'altra persona, per esempio.

Tuttavia, abbiamo il controllo completo delle nostre abitudini e scelte e per creare abitudini migliori e fare scelte giuste per la nostra vita, dobbiamo smettere di fare confronti.

E qualcosa lo possiamo controllare...

Social Media



I social media sono spesso visti come un male necessario e anche se a volte può sembrare vero, è importante fare un passo indietro e riconoscerli per quello che sono veramente.

I social media sono semplicemente
uno strumento.
Niente di più.
Nientemeno.

Uno strumento che consente ad alcuni di connettersi con la famiglia e gli amici a chilometri di distanza.

Per alcuni, è un'opportunità per guadagnare un reddito.

Per altri serve come ispirazione.
(Salve Sig. Pinterest, grazie d'esistere!)

Troppo spesso permettiamo che alimentino nelle nostre vite insicurezze e negatività.

Ci ritroviamo a passare troppo tempo a guardare invece di fare.

Ma i social media non ci tengono prigionieri, determiniamo noi quale spazio debbano occupare nelle nostre vite.

Fai un check del tuo rapporto coi social media

Quanto tempo ci passo?

Come mi sento dopo aver
lasciato i social media?

Sono ispirata? Frustrata?

Vedere i post o i video delle mie concorrenti
cosa mi trasmette?

Cosa stanno sostituendo i social media? Dormire?
Tempo con la famiglia? Studio?

Di solito, dopo aver risposto a queste domande, le azioni necessarie sono abbastanza chiare.

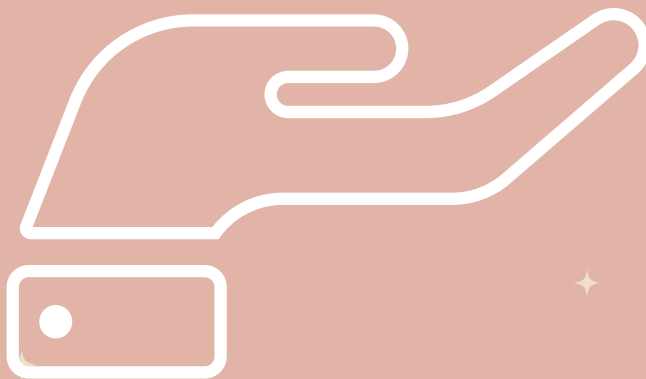
Personalmente amo Instagram e Tiktok (i video sugli acquisti amazon sono capaci di ipnotizzarmi) ma dopo aver fatto il check mi sono resa conto che alcune persone che seguivo mi lasciavano scoraggiata o infastidita.

Quindi, ho smesso di seguirle. Senza giudizio, non si parla di loro come esseri umani o significa che sbagliano in qualche modo.

É la mia risposta per riprendere il controllo completo su come i social media influenzano il mio umore, le mie giornate, la mia vita.

Prova e vedrai... ci sarà una grande differenza.

Gratitudine



Qual è l'incantesimo più forte
contro Paragone?

La gratitudine

La gratitudine è la morte del paragone.
La coerenza è la chiave, proprio come in
qualsiasi altra cosa.

Considera la gratitudine come un'abilità che
può essere appresa e praticata.

Rischio di sembrarti più una motivatrice che una business mentor però in questo caso le due cose sono collegate: sfida te stessa per 30 giorni a praticare la gratitudine.

Apri il calendario o prendi un taccuino per annotare 3 cose per cui sei grato ogni mattina o ogni sera.

Quando Paragone arriva prendi quelle note e ricorda a te stesso per cosa devi essere grato.

Questo ha fatto un'enorme differenza per me nel prendere il controllo dei miei pensieri e di come si manifestano nella mia vita quotidiana.

P.s. Se vuoi puoi usare il tracker qui sotto

Gratitudine tracker

Scegli il tuo momento della giornata per cui manifestare gratitudine e fallo ogni giorno alla stessa ora per 30 giorni

Poi se vuoi scrivimi come è andata.

Agire



Come ho detto prima, il paragone ci costringe a uno stato di spettatore.

Quindi per contrastarlo assieme alla gratitudine...
bisogna agire

Stabilisci un obiettivo e perseguilo come se la tua vita dipendesse da esso.

Mentre insegui quell'obiettivo, dimenticherai cosa sta facendo "Desideria" nel suo regno laggiù e non avrai il tempo di ossessionarti su quanto non ti senti all'altezza.

L'obiettivo in sé non è necessariamente importante, non deve essere fare una maratona oppure iniziare a cucinare se non l'hai mai fatto.

Io per esempio ogni lunedì mi prendo cura delle mie piante di avocado, ti sembrerà una sciocchezza ma per un pollice nero come sono io è una cosa enorme

OBIETTIVI

DATA :

L M M G V S D

Seven horizontal bars for notes or details, each with a light pink background and rounded ends.

Spero che questo quaderno degli incantesimi ti aiuti a sconfiggere il drago ed impegnare le tue energie per far fiorire il tuo business.

Ricordati che puoi mandarmi una mail o scrivermi in direct per domande o dubbi, sono sempre a tua disposizione.

Ed hai sempre la consulenza gratuita a tua disposizione.

Ti aspetto!

Anna



info@annamariagiuliani.it



[anna_maria_giuliani](https://www.instagram.com/anna_maria_giuliani)

[annamariagiuliani.it](https://www.annamariagiuliani.it)