



RIMETTITI AL CENTRO

La prima cosa da fare quando ti trovi di fronte a un limite imposto è cercare di calarti nel ruolo di attore principale e decidere in prima persona. Prenderti la responsabilità di scegliere cosa fare o non fare rispetto a quel limite ti rimette al centro e ti permette di vivere in maniera meno impotente la situazione in cui ti trovi.



NON È UN LIMITE FINCHÉ NON CI PROVI

C'è una parte del tuo cervello che ti ricorda quanto tu "non sia in grado di..." ancor prima di averci provato. Impara a frenare quest'automatismo mentale, perché se non ci hai ancora provato significa che non hai dei dati oggettivi per poter stabilire se quello sia effettivamente un tuo limite.

I LIMITI

DA AVVERSARI A OPPORTUNITÀ

GIULIA LAMARCA & LUCA MAZZUCHELLI



TROVA L'EQUILIBRIO TRA SPERANZA E REALISMO

La speranza è fondamentale perché ti proietta verso il futuro e ti spinge ad agire. Ma quando spera e credi fortemente, devi stare attento che la speranza non diventi un falso mito creato dalla tua mente che ti impedisce di vivere il presente. Allenati a mantenere un equilibrio tra queste due realtà: speranza e sano realismo.

SCOPRI:



SU YOUTUBE:

TED TALK

Come superare i propri limiti e farne una risorsa
di Giulia Lamarca



TU NON SEI SOLO IL TUO LIMITE. SEI OLTRE

Non concentrarti su ciò che il limite non ti permetterà più di fare, ma scegli di concentrarti su tutto ciò che potrai fare, considerando, nella tua vita, la presenza di quel limite come un dono. Guardalo con occhi nuovi e cogli l'opportunità di andare oltre.