Vision Australia

Credi in te stesso

A ognuno capitano dei momenti in cui le cose sembrano complicate, nuove o un po' difficili da gestire. L'obiettivo? Aiutarti a costruire la sicurezza in te stesso a modo tuo, un passetto alla volta.

Nota in cosa sei bravo



- Pensa a cosa sai già fare bene. Ricorda che tutti sono bravi in qualcosa
- Ricorda le volte in cui hai provato qualcosa di nuovo
- Sii orgoglioso delle piccole vittorie, non solo di quelle grandi
- Ognuno ha punti di forza diversi. Cerca di non paragonarti ad altre persone.

Prova le cose a modo tuo



- Prenditi il tempo che ti serve per imparare cose nuove
- È normale chiedere aiuto quando ne hai bisogno
- Suddividi i compiti grandi in piccoli passi
- Riprova se qualcosa non funziona la prima volta.



Sentirsi più sicuro di sé stesso

- Esercitati nelle cose in un modo che ti faccia sentire a tuo agio
- Usa una routine per aiutarti a sentirti più pronto
- Concentrati su ciò che sai fare, non su ciò che trovi difficile
- Ricorda a te stesso che per imparare ci vuole tempo.

C'è una cosa che puoi fare

Pensa a una cosa che hai fatto questa settimana di cui ti senti orgoglioso.

Puoi farcela

Alcuni giorni sembreranno facili, e altri no. È del tutto normale. Continua ad andare avanti, prenditi il tempo che ti serve, e ricorda che stai imparando strada facendo. Sii orgoglioso di te stesso per aver provato, anche se qualcosa sembra difficile.

