

**Cosa succederebbe se  
mettessi da parte ciò  
che ci si aspetta da te?**

*Oltre i ruoli*

## Oltre i ruoli: **come vivere essendo semplicemente te stesso.**

Marzo è un mese in cui **celebriamo sia le donne che i padri**, ma al di là di questi ruoli tradizionali, questo mese è una buona occasione per riflettere su cosa **significhi davvero essere te stesso.**

Le aspettative su ciò che "dovremmo essere" o su "come dovremmo comportarci" a volte ci limitano e **ci allontanano dalla nostra essenza.** Invece di seguire ciò che ci si aspetta da noi, che ne dici se lasciamo spazio a quello che ci definisce davvero?

Questo mese vogliamo ricordarti che **non devi necessariamente incasellarti in modelli prestabiliti.** È ora di mettere da parte le aspettative e iniziare ad **abbracciare ciò che ti rende unico** (senza giudizio). Non importa se sei uomo o donna, padre o madre, fratello o sorella... **l'importante è che tu sia te stesso,** nel modo che ti fa sentire meglio.

## Un esercizio di riflessione personale

È il momento di togliersi le etichette. Ti proponiamo un esercizio:

- Pensa alle aspettative che hai su te stesso.
- Quali di queste aspettative ti definiscono e quali ti limitano.
- Qual è la prima cosa che cambieresti se non avessi paura del giudizio?

Renderti conto **delle aspettative che non devi soddisfare** ti dà spazio per essere più te stesso.

Questo esercizio ti aiuta a liberarti da ciò che non ti definisce e a concentrarti su ciò che conta davvero.

## E se vuoi continuare a conoscerti sempre di più...

Ti raccontiamo di più su come le aspettative sociali ci modellano e su cosa possiamo fare per evitarlo. Qui ti lasciamo un articolo su come lottare contro gli standard di perfezione.

[Accedi qui](#)

Hai perso una delle nostre pillole precedenti? Puoi consultarle tutte [qui](#).