

Consigli ed esercizi per imparare avvertirsi bene

Stare bene con sé stessi e piacersi, in una parola avere autostima, per molte persone è un'utopia. Un buon "livello in cui le qualità e le caratteristiche contenute nel proprio concetto di sé sono percepite come positive" (fonte: American Psychological Association) determina il nostro modo di vedere noi stessi e, di conseguenza, il mondo che ci circonda. Lo psicoterapeuta Nathaniel Branden ha individuato alcuni pilastri fondamentali sui quali si basa: vivere consapevolmente, accettarsi, essere responsabili e sicuri di sé, essere assertivi, essere positivi, porsi degli scopi e possedere integrità personale. Il grado di autostima dipende da un mix di fattori interni, come il giudizio che una persona ha di sé stessa, i suoi pensieri, le sue emozioni e i suoi comportamenti, e fattori esterni, come gli accadimenti e i giudizi degli altri. Se questi sono negativi, si ha un atteggiamento passivo nei confronti della vita e diventa difficile rimarginare le ferite emotive e gli choc del passato. Per Alessandro Da Col e Alessandro Pancia, mindset coach e fondatori di Accademia Crescita Personale [Meriti di essere felice](#) "il primo passo da fare è individuare i sintomi, come se si trattasse di una malattia fisica, iniziando un percorso interiore. Una bassa autostima si traduce in insicurezza, vergogna, sensi di colpa, ansia, pessimismo, scarso spirito di iniziativa, paura del giudizio altrui, dismorfismo, dipendenza dagli altri e senso di inadeguatezza. Questi sintomi si amplificano quando la persona deve abbandonare momentaneamente la propria zona di comfort per affrontare situazioni stressanti che la mettono a disagio, come occasioni di lavoro in cui viene confrontata con colleghi e competitor oppure situazioni extra lavorative di tipo sociale".

Fatto questo primo grande passo, occorre mettere a fuoco le cause che hanno determinato una bassa autostima.

"Un'infanzia difficile avrà un impatto negativo in età adulta, soprattutto se, tra i banchi di scuola e in famiglia, gli insegnanti non tengono conto delle peculiarità dei singoli alunni e i genitori non accettano i propri figli per come sono, risultando assenti e severi – dichiarano Alessandro Da Col e Alessandro Pancia – non dobbiamo dimenticare, infatti, che un bambino ipersensibile sarà maggiormente traumatizzato da una critica eccessivamente negativa e da episodi di trascuratezza rispetto ad uno che non lo è. Altre cause scatenanti possono essere il bullismo, l'emarginazione, le cattive compagnie, le esperienze traumatiche come i lutti e gli abusi psicologici e/o sessuali, l'appartenenza a gruppi sociali particolari o minoritari, l'autosuggestione sul proprio aspetto fisico e psicologico ed obiettivi di vita irrealistici che provocano frustrazione".

Cosa fare per uscire da questa situazione? I due mindset coach elencano dieci consigli utili.



- Uscire dalla zona di comfort, che può proteggere ma che, alla lunga, non fa stare bene, iniziando a prendere decisioni da soli e ad essere curiosi di ciò che ci circonda, sperimentando nuove abitudini e mettendosi in gioco in prima persona.
- Non paragonarsi mai agli altri: ciascun individuo è unico e irripetibile, con i propri tratti di personalità, pregi e difetti, e questo significa una sola cosa: solamente ciascuno di noi può prendere per mano la propria vita qui e ora, vivendo il presente, senza confrontarsi con amici, parenti, colleghi, vicini di casa e semplici conoscenti. Il confronto è tossico e fa stare male, quindi perché paragonarsi, attirando energie negative?
- Individuare la nostra qualità primaria, di cui qualsiasi persona può sempre fare tesoro, sia nella vita professionale che nella vita privata.
- Non compiacere sempre gli altri e non avere timore, quando è il caso, di saper dire di no.
- Autoelogiarsi, mettendo in risalto le proprie qualità.
- Esprimere l'insicurezza perché, contrariamente a ciò che si pensa, mostrarla è il primo passo per diventare propositivi.
- Imparare a riconoscere le emozioni.
- Circondarsi di persone autentiche che ci apprezzano per quello che siamo.
- Prendersi cura di noi, sia dal punto di vista fisico, praticando attività motorie, sia dal punto di vista

