

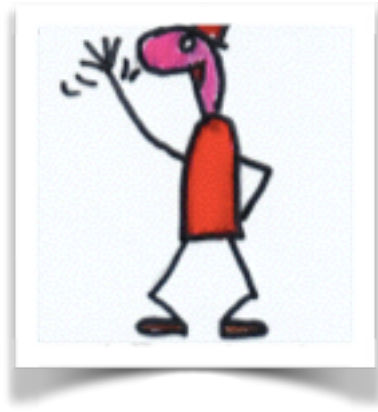
MI PRESENTO...  
SONO L'

AUTOSTIMA



FIDUCIA  
CONSAPEVOLEZZA  
MOTIVAZIONE  
MISSION  
OBBIETTIVI  
COMUNITA'

## MI PRESENTO ... SONO L'AUTOSTIMA!



Se il titolo della dispensa vi ha incuriositi, bene! Eccoci qui per condividere riflessioni, esercizi e aneddoti legati all'autostima; elemento fondamentale per poter costruire una vita ricca e serena e per avere rapporti efficaci con altre persone oltre che con voi stessi.

Partiamo da alcune definizioni per cercare di fare un po' di chiarezza.

L'autostima è l'immagine, l'idea che ognuno ha di se stesso. Non è una cosa statica, cambia nel tempo e viene costruita poco alla volta grazie alla sintesi di ciò che ci viene detto e di ciò che realizziamo giorno dopo giorno. In ogni caso si tratta di una esperienza soggettiva: vi sono infatti individui che pur ricevendo messaggi positivi e riuscendo a raggiungere ottimi risultati si ritengono non meritevoli e non si riconoscono particolari capacità o talenti.

L'autostima ha molte sfumature diverse:

- L'amore per se stessi
- La fiducia nelle proprie capacità
- Le aspettative riguardo la vita
- Il raggiungimento degli obiettivi
- Amicizie e affetti

Tutte queste e altre componenti contribuiscono ad accrescere la stima che abbiamo di noi stessi oppure a distruggerla nel tempo.

E' importante costruire una immagine positiva di noi perché gli individui con scarsa autostima in genere tendono ad accontentarsi, a subire maggiormente gli insuccessi della vita ed a ritenersi scarsamente meritevoli. Ricordiamo che la nostra autostima "filtra" tutto ciò che ci succede distorcendo le immagini che ad esso associamo. In pratica se realizzate qualcosa di meraviglioso ma avete una scarsa autostima non sarete in grado di riconoscerne il merito e non potrete godere dei successi raggiunti. Inoltre non avrete le energie per affrontare eventuali insuccessi.

Un ottimo modo per iniziare a migliorare questo aspetto di voi è cercare di creare delle convinzioni interne su chi siete e cosa potete realizzare. Se siete infatti dipendenti da rassicurazioni esterne queste prima o poi verranno meno e voi vi sentirete persi. Creiamo una stima interna, legata a ciò che pensate veramente di voi stessi, e impariamo insieme a coltivarla giorno dopo giorno come un bene prezioso.





## IL MIO LIVELLO DI AUTOSTIMA

La prima cosa da fare è capire quale è il vostro livello di autostima per sapere quale è il vostro punto di partenza. A questo proposito ci sono alcune semplici azioni che possiamo fare.

La prima è diventare consapevoli del vostro DIALOGO INTERNO, quello che io chiamo “omino del cervello”!



Ogni giorno una voce vi accompagna in qualsiasi momento. E' una vocina che commenta ciò che vi accade e che formula giudizi su di voi e sulle persone che vi circondano. Questa voce può essere potenziante ed utile oppure può essere molto sgradevole e depotenziante.

Un primo passo è diventarne consapevoli; in genere infatti è come un rumore di sottofondo di cui molto spesso non siamo pienamente consci. Capire cosa ci dice e come ce lo dice è un primo passo per comprendere noi stessi. Il nostro atteggiamento nei confronti della vita e delle situazioni è fortemente influenzato dal dialogo interno. A tale proposito vi faccio un esempio:

se state cercando posteggio in una città molto trafficata e lo trovate in una via stretta dove facendo manovra bloccate il passaggio delle altre auto, nella vostra testa passeranno diversi pensieri e commenti.

Alcuni penseranno: “ecco ora di sicuro arriverà qualcuno che avrà fretta, mi verrà l'ansia e non riuscirò a posteggiare. Così mi toccherà rifare il giro dell'isolato e non troverò mai un altro posteggio”.

Altri invece potrebbero pensare : “che fortuna ho trovato un posteggio. Certo non è comodissimo, con calma però sono sicura che riuscirò a farci stare la mia auto. Se dovesse arrivare qualcuno magari provo a fare qualche manovra. Se non dovessi riuscire mi metto nel posteggio anche storta in modo da farlo passare e poi ripeto la manovra con calma”

O ancora qualcuno potrebbe pensare: “ wow! Finalmente un posteggio. Adesso con calma ci metto l’auto. C’è dietro una macchina bloccata, però aspetterà che faccia manovra. Se dovesse suonare pazienza, quando mi sfilo gli sorrido!”

Queste sono solo tre diverse ipotesi di pensieri legati alla stessa identica situazione che di sicuro tutti voi avrete vissuto qualche volta. Chiaramente il modo in cui la situazione viene vissuta cambia molto in base ai pensieri che vengono formulati da chi la vive. Inoltre il risultato che si ottiene cambia sensibilmente; nel primo caso probabilmente si perderà il posteggio, nel secondo e nel terzo caso in modo differente ma si avrà la possibilità di raggiungere l’obiettivo. Dato che i pensieri che l’ “omino del cervello” suscita in noi con il suo dialogo modificano di molto il nostro modo di reagire alla realtà, esserne consapevoli è il primo passo per eventualmente modificarli.

## ESERCITAZIONE: L'OMINO DEL CERVELLO

Per i prossimi 5 giorni annotate i dialoghi interni di cui riuscite ad essere consapevoli. Non è necessario scrivere tutto ciò che la mente vi dice, è però fondamentale cercare di notare se tali dialoghi sono positivi e costruttivi o viceversa distruttivi e negativi. Ognuno di noi ha momenti buoni e meno buoni, quindi di sicuro in tutti noi ci saranno dialoghi sia positivi che negativi. Dobbiamo però capire quale è la prevalenza.

Utilizzate se volete lo schema di seguito oppure createne uno che vi sia congeniale per iniziare a diventare consapevoli di ciò che dice il vostro "omino del cervello"

DIALOGO INTERNO:

Giorno	C O M M E N T I , O S S E R V A Z I O N I , C R I T I C H E C O S T R U T T I V E E <u>POSITIVE</u>	COMMENTS, OBSERVATIONS, CRITICISMS D I S T R U T T I V E E <u>NEGATIVE</u>
1		
2		
3		
4		
5		

Da questo esercizio ricaverete informazioni importanti riguardo il vostro modo di vedere e percepire ciò che vi succede.

Prendetevi del tempo per rifletterci e soprattutto chiedetevi questa cosa: se un amico o un parente mi dicesse tutti i giorni cose simili come reagirei? E' stupefacente quanto siamo capaci a volte di maltrattarci senza quasi rendercene conto! Se ci fosse una persona fisica che ci tratta in un modo simile probabilmente nella migliore delle ipotesi l'avremmo già mandata a quel paese da tempo! La seconda considerazione importante e utile è che per fortuna l' "omino del cervello" non è una persona fisica ma è frutto della nostra mente. **NE SIAMO QUINDI PADRONI** e possiamo imparare ad educarlo così come si fa con un bambino! Giorno dopo giorno lo aiuteremo ad essere meno polemico, più costruttivo e clemente nei nostri confronti!

Ricordate questa cosa:

*"Che voi crediate di farcela o di non farcela, avete comunque ragione!"*

*Henry Ford*





COLTIVIAMO L'ALBERO DELLA STIMA





## DIALOGO INTERIORE

Come ogni pianta che si rispetti il nostro albero va coltivato partendo dalle radici! L'esercizio svolto ci ha permesso di diventare consapevoli del nostro dialogo interiore. Ora dobbiamo capire come fare a modificarlo poco alla volta, nel caso non sia particolarmente positivo ed efficace.

Una regola importante da imparare è che tutti noi siamo aperti e disponibili nei confronti di chi dimostra di comprenderci. Questo vale anche per noi stessi!

Se mi ripeto ogni giorno che sono senza speranza, mi verrà molto difficile svegliarmi una mattina e di colpo iniziare a pensare di avere tutte le possibilità che il mondo ha da offrire! C'è però una considerazione molto utile da fare, basta spesso scalfire di poco una convinzione negativa, per aprire il cervello e poi attivare cambiamenti. Questi ultimi una volta messi in moto diventano repentini e veloci! Se ci pensate anche la natura funziona così: il principio di inerzia (per chi ama la fisica!) in sostanza dice che mettere in moto un corpo fermo è molto difficile; una volta fatto muovere MANTENERE il movimento diventa decisamente più facile!

Per modificare dunque un dialogo interiore poco efficace, educando l' "omino del cervello", inizialmente basta modificare leggermente le frasi!

Esempio: anziché ripetersi "non ho speranza" basterebbe dire "ancora non ho speranza".

*Quell'ancora di fatto è un'ancora!!!!*



Questo perché giorno dopo giorno il nostro cervello vivrà quella frase non come una sentenza definitiva, bensì provvisoria. E' qualcosa di dinamico che un giorno potrebbe cambiare!

Questo è un primo modo per iniziare a modificare il dialogo interiore sia nostro che di chi ci sta vicino!

Un secondo esercizio che potete provare a fare quando sarete un po' più sicuri di voi è quello di ridicolizzare la vocina interiore che vi parla!

Se infatti giudizi negativi, aspre critiche o apprezzamenti negativi anziché dalla vostra voce fossero fatti da Topolino o dalla voce del vostro comico preferito? Avrebbero lo stesso impatto emotivo? L'ironia e le risate sono nemiche della scarsa stima! Una risata aumenta il nostro livello di energia e ci fa stare bene!

Un ultimo suggerimento che mi sento di darvi è quello di mandare a quel paese l' "omino del cervello"!! Quando la vocina interna inizia ad essere sgradevole, voi siate a vostra volta sgradevoli e invitatela a farsi gli affari suoi, come se fosse una persona fisica fuori di voi! E' terapeutico, divertente e spesso molto utile oltre che liberatorio. Di sicuro voi ,come tutti, avete dei difetti, delle mancanze e dei limiti. Questo però non autorizza nessuno (nemmeno voi stessi) a trattarvi come degli stracci. Siete PERSONE che ogni giorno cercano di fare del loro meglio nelle condizioni in cui si trovano. Siate consapevoli di ciò e difendete la vostra individualità e la vostra persona come fareste con un bambino indifeso. Siate gentili con voi stessi e con gli altri e la vita vi ripagherà! Abbiate fiducia e pazienza!

Ricapitolando abbiamo imparato tre strategie per rendere più efficace la compagnia dell' "omino del cervello":

- **Modificare** di poco le frasi che vi dice rendendole dinamiche e provvisorie. Evitate sentenze definitive ("non farò mai questa cosa", "sono sempre in difetto"; possono diventare "per il momento non riesco a fare questa cosa" e "a volte sono in difetto")
- **Ridicolizzare** la vostra voce interiore sostituendola con quella di un comico che vi fa particolarmente ridere. Le stesse frasi dette con un tono ed un timbro di voce differente hanno un impatto molto meno incisivo sulla nostra mente
- **Zittire** il dialogo interiore quando diventa eccessivamente negativo. Immaginate che sia una persona reale che vi parla così e insultatela! Nessuno può permettersi di trattarvi in quel modo anche dopo il peggiore degli errori! In questo caso si potrebbe modificare un famoso proverbio dicendo "*Non fate a voi stessi ciò che non fareste agli altri*".

Vi propongo tre esercizi legati a queste strategie in modo da sperimentarle praticamente.



## ESERCIZIO 1: il potere delle parole

Scrivete di seguito alcune frasi che a volte vi dite o che sentite pronunciare da una persona a voi cara con scarsa autostima:

---

---

---

---

---

---

---

---

Adesso scrivetele di nuovo modificandole di poco ma in modo che esse non siano più definitive. (potete seguire l'esempio della pagina precedente)

---

---

---

---

---

---

---

---

## ESERCIZIO 2: timbri e toni

Scrivete di seguito alcune frasi negative che ogni tanto vi dite e che vi fanno stare particolarmente male:

---

---

---

---

---

---

---

---

Ora provate a leggerle nuovamente o a “sentirle” nella vostra testa pronunciate in modo molto veloce, con la voce distorta o in falsetto.

Oppure provate a pronunciarle come se fossero una barzelletta.

O ancora provate a registrarle e a riascoltarle con velocità raddoppiata.

Provate a farle leggere a qualcuno che vi fa particolarmente ridere.

Scegliete anche un'altra modalità, tentate fino a quando non troverete quella che rende queste frasi meno incisive per il vostro ego. In questo modo avrete trovato la giusta modalità per togliere carica emotiva a ciò che vi dite e sarete pronti ad utilizzarla in qualsiasi momento!

### ESERCIZIO 3: sai che c'è? Vai a farti un bagno ☺!

Immaginate un dialogo interno particolarmente negativo, pensate ad un'occasione in cui vi siete arrabbiati moltissimo con voi stessi e ve ne siete dette di tutti i colori. Nel momento in cui la vocina nella vostra testa inizia a maltrattarvi provate ad immaginare che siano pronunciate da una persona che vi sta particolarmente antipatica. Cercate di concentrarvi su quella persona che vi dice quelle cose.

Quando la vedete e la sentite bene, provate a mandarla a quel paese! Continuate più volte fino a quando non vi siete sfogati e non sentite che la voce si zittisce.

E' consigliabile fare questo esercizio in un luogo tranquillo e appartato. Può darsi che vi aiuti il fatto di pronunciare ad alta voce delle frasi contro l'immagine che vi sta maltrattando.

Verificate al termine dell'esercizio come vi sentite. Quale è la frase che ha permesso di zittire la vocina? In che modo l'avete pronunciata?

Questa frase potrebbe diventare il vostro "mantra" nelle situazioni particolarmente negative.

Quando ho svolto personalmente questo esercizio ho scoperto che mi aiutava molto ripetere: "Non hai il diritto di dirmi queste cose! Taci e vai a disturbare qualcun altro". Da allora quando nella mia testa parte il dialogo negativo ripeto più e più volte questa frase mentalmente fino a quando la voce cessa. Da quel momento in poi riesco a ragionare in modo più lucido e sano sugli errori commessi senza mortificarmi per questo. Sono umana e ho la fortuna di poter rimediare agli errori commessi!



Una volta terminati questi esercizi avrete compiuto i primi importanti passi per costruire la vostra AUTOSTIMA.

Se vorrete continuare il percorso potrete scaricare tutte le dispense successive visitando il sito [www.edumind.info](http://www.edumind.info).

Vi auguro buona vita ☺



## RINGRAZIAMENTI:

Arrivati alla fine della prima dispensa è necessario che faccia dei ringraziamenti particolari.

Il primo va a mia figlia Elisa che ha disegnato tutte le illustrazioni di questa e delle prossime dispense.

Ovviamente ringrazio mio marito Francesco che mi sostiene e mi accompagna offrendomi sempre il suo prezioso punto di vista.

Infine grazie a tutti voi per aver letto queste pagine fino alla fine. Spero vi possano essere di aiuto.

Arrivederci a presto

Elena